春季真是一个减肥的好时节，上周“2012瘦身大擂台”火爆的报名情况充分印证了这一点，很多读者纷纷咨询我们适合的减肥方式，本周，第一批参与活动的瘦身擂主闪亮登场，看看从他们的减肥历程中，能得到什么经验吧！

2012 瘦身大擂台

瘦身打擂初体验

□小霞

▲瘦身擂主：秀秀
瘦身方式：健身

瘦身感言：坚持就能有效果。

图片说明：秀秀在银座健身教练的指导下练习

我是一名前台接待人员，平时站着的时间比较多，但上肢运动较少，想在夏天到来之前，甩掉胳膊上的“蝴蝶肉”，还想改善腰腹部的赘肉，让身材更加匀称，穿热裤、吊带衫的时候更加有信心。在教练的指导下，我每次去都有针对性地做有助于改善胳膊上赘肉和腰腹部赘肉的相关器械和有氧运动，一周坚持3-4次，一次1小时左右，坚持下来，不仅想瘦的部位真有效果了，身体素质和心情也格外好了。

瘦身感言：再见，忧伤的“胖小姐”！

图片说明：瘦身后自信的睿睿

我属于下半身偏胖的典型女性身材，每次逛街都很不爽，尤其看到一些短裙短裤，总是穿不出想要的效果，看到上周晚报上的“瘦身大擂台”活动之后，我便毫不犹豫地报名了，一个多星期的时间，没有节食的煎熬，药物的反胃，欧蔓纤丝专业的脂肪检测，独有的聚能生物波震动，再加上舒服的手法按摩，让我在繁忙之余安心地享受着瘦的美丽。一个多星期，我瘦下来了六七斤，太让我惊讶了！我想说，我相信自己一定能告别忧伤的“胖小姐”！

▶瘦身擂主：睿睿
瘦身方式：仪器减肥

瘦身感言：养生塑形两不误。

图片说明：龚女士做完护理后

我是一名教师，工作时要经常站着，所以我的腿部循环一直不太好，还经常浮肿，既影响健康，又使得腿形不美观，柔婷的暖腿疏经活络护理对我来说真是对症下药，做了两次后，明显感觉腿部非常轻松舒适，浮肿现象也得到了明显改善，做这个项目既能养生，又能修饰腿型，真是让我觉得特别值！

▲瘦身擂主：龚女士
瘦身方式：暖腿疏经活络护理

“瘦身大擂台”招募启事

“2012瘦身大擂台”将持续一个多月，在这段时间里，每周都会选登各机构中表现最为出色的参与者，秀出自己这一周的瘦身心得和成绩，最后一期，会诞生表现最出色的几位参与者，成为瘦身擂主，并获得商家的特殊奖励。

★**招募条件**：18—55岁的健康人士，体重稍胖或偏胖，男女不限。

★**参与本次活动瘦身优势**：

①活动期间，将会得到本次活动合作商家的最大优惠。

②活动期间，将在本类别合作商家的专业人员指导下进行瘦身练习。

③如荣获本类别瘦身擂主，还会得到本类别商家的特殊奖励(奖品暂时保密)。

报名时间：4月13日—5月18日　　咨询电话：0531-85196380

活动合作商家一览表

瘦身方式	指定商家	瘦身特点	适合人群	原价	活动价	报名电话
健身、游泳	银座健身索菲特店	减脂、增肌、塑型	各种人群	800元/月	580元/月	86150000
专业高端纤体瘦身	张玉珊修身堂	减脂、减重、收紧、塑形、健康安全	所有全身及局部肥胖人群尤其是产后人群	12000元/月/30次	8000元/月/30次	86013333
仪器减肥	意大利欧蔓纤丝国际减肥	减重、塑形、紧肤、防反弹	肥胖者、减肥失败者及减肥反弹者	500元/疗程/两个月(仅限新会员)	260元/疗程/两个月(仅限新会员)	400—6180—500
精油特效瘦	意大利欧蔓纤丝国际减肥	曲线塑造、立竿见影	全身肥胖及局部想塑型的人群	原价1040元(仅限新会员)	活动价380元(仅限新会员)	87990555
暖腿疏经活络护理	柔婷美容	健康瘦身、激发机体自身能量	亚健康人群	280元/次	首次体验价38元	13695416167 15318847846
360°雷达定位水动力吸脂	韩氏整形美容医院	微创不反弹，瘦身同时还可塑形	全身肥胖或局部脂肪堆积而显胖的人	原价每部位3000元	现每部位立减1000元	86013337/8
360°环形水动力吸脂	济南美容整形医院	环状分层动力抽吸，微创无痛，永久瘦身	腰、腹、背、臀、腿等部位局部肥胖者	2200元/部位。	吸脂部位买三赠一	86039999
经络减肥	长城减肥总院	无任何副作用、想瘦哪儿就瘦哪儿	整体肥胖和局部肥胖，不想运动就瘦的人群	520元/2个月(共2个疗程)	520元/3个月(共3个疗程)	86150686 86907056

长城减肥总院——您身边的减肥专家

说起减肥，您可能听过也尝试过各种各样的方法，其中，中医的经络减肥法是最被大家认知和推崇的，它倡导绿色健康减肥，并能同时调节内分泌失调、产后肥胖、失眠等症状。

长城减肥总院的主要减肥方式就是经络减肥，建立在中医理论基础上，通过刺激腹部和腿部的相关部位，不仅减少腹部脂肪，还能减少臀部腿部脂肪，达到全身减肥的效果，对身体无任何副作用，不饥饿，不乏力，不节食，安全有效。

除了安全健康的减肥方式，长城减肥总院的宗旨“从不向顾客硬性推销任何产品和卡项”，而是追求专业的服务，也使它成为消费者最信赖的减肥机构，成立十多年来，为成千上万的人群带去苗条和美丽。

春季减肥正当时，长城减肥总院将为您提供最专业最贴心的瘦身选择！

● 总院地址：泺源大街29号圣凯摩登城633室　电话:86150686

● 八一店地址：济南大厦北门斜对面　电话：86907056