



读者看过来

吃穿住行用，优惠享不停！每周五“都市消费读者体验惠”专版，我们将牵头各行各业讲诚信、口碑好的大小商家，陆续推出一系列针对读者的超值体验和特惠活动，让您轻松坐享品质与实惠，体验“鱼与熊掌兼得”之妙！敬请关注。

商家征集

想让更多的消费者走进您精心打造的店面，体验您引以为豪的商品和服务吗？只要你推出的体验价极具诱惑力，我们将带给你足够的人气！ 栏目热线：0531-85196380

相关链接

秋天不减肥 四季徒劳伤

很多人误以为夏季才需要减肥，而忽视了秋天这个最容易肉肉上身的季节。殊不知，夏天由于衣着单薄，身体的一切信号都在我们的“密切监控”下，而秋天由于天气宜人，人们的食欲会从夏日的低迷状态恢复过来，加之睡眠多，排汗少，身体消耗的热量自然也会减少。此外，为了迎接冬天的到来，身体还会主动地储存一定比例的脂肪，以达到御寒的目的，而日渐增厚的衣物，让你难以察觉肉肉的滋生，稍不注意，体重就会暴增，也就是人们常说的“贴秋膘”。因此秋季更应该注重减肥，不要等到秋冬季过完才发现“一夜回到解放前”，那就太悲催啦！

与其尝试减肥怪招 不如店内体验疗效 中医减肥 快速瘦身不伤身

晓霞

在这个疯狂的互联网时代，网络上充斥着很多闻所未闻的减肥方法，“瘦腿贴”、“溶脂贴”，爱美的姑娘们甚至不惜缠保鲜膜、涂辣椒油，把自己当“小白鼠”来做实验，而近日，潘石屹微博秀出的“果蔬汁减肥法”更是引起了网友们的热议……这些民间减肥法经过专业人士的一一论证，大多属于“不靠谱”之流。怎样在这个容易长秋膘的季节科学、健康地甩掉肉肉呢？目前很多关爱自身健康的女性朋友把中医减肥列为首选，不仅从根本上调理身体、重塑身形，还能改善健康状况，一举多得。

本期“惠”体验

本期“读者体验惠”的体验商家是长城减肥总院，体验项目是经络减肥和纤体塑形，持本版到店即可享以下优惠体验。 体验热线：85196380 86907056 86150686

体验项目

经络减肥

经络减肥是中医减肥的一种方法，通过刺激相关穴位，达到全身减肥的效果。对人体无任何副作用，并能同时调节内分泌失调、痛经、产后肥胖、失眠等症。让体验者在健康的前提下科学减肥。 适合人群：减重效果明显，全身、局部肥胖人群都适用！

原价：100元 体验价：30元 体验时间：30分钟

体验项目

纤体塑形

纤体塑形减肥也是中医减肥的一种，不依靠药物，不借用任何仪器，只需要按摩师的双手按摩穴位，通过按摩的作用直接软化和打散脂肪细胞，使身体肥胖部位的脂肪细胞数量大量减少，不易反弹。 适合人群：减尺寸效果明显，尤其适合局部脂肪堆积严重的人群。

原价：100元 体验价：30元 体验时间：30分钟

超重者免费：超过160斤的女性可免费减一个疗程（1个月时间） 套餐更优惠：办一个疗程纤体卡，送一个疗程经络减肥 总院地址：冻源大街29号圣凯财富广场633室。电话：86150686 八一店地址：济南大厦北门的斜对面。电话：86907056 （本院常年招收学员及减肥技师。）

体验店家秀

长城减肥总院

——美丽蜕变，从此开始

根植泉城减肥瘦身行业逾10年的长城减肥总院，是济南最专业、技术实力最强的中医减肥美容机构之一，多年来以其专业有效的减肥手法、温馨的家庭式服务、平实低廉的价格、通过口碑相传，吸引了大批会员来此体验绿色健康减肥，收获美丽，重塑自信。

会员有话说

在享受中享“瘦”



会员：小慧 对于一个身高只有158cm的人来说，如果再加上140斤的体重，那一定是件非常糟糕的事情，而我很不幸，就是这个体型的拥有者。青春期的我，也非常喜欢一切美好的事物，美食、美衣、美女……但这些总是与我无关，直到我走进了长城减肥总院。

记得第一次去的时候，减肥师热情接待了我，我了解到他们的减肥方法是通过刺激腹部及相关部位的穴位，从而达到全身减肥的效果，对身体无任何副作用，最重要的，这种方法并不需要刻意的节食哦！刚开始做的时候只是有点酸麻胀痛的感觉，做完三次后，连酸胀感都没有了，真的是非常享受这个过程！就这样坚持了三个月，我竟然瘦了20斤！简直不可思议！在这个过程中，我也和他们的工作人员成了很好的朋友，我发现他们从不向消费者推销相关产品与其他服务，每次去都非常舒心，一点不担心被忽悠，不担心因为不打卡而被另眼相待。我想对长城减肥总院说：谢谢你，让我感受到减肥是一件轻松愉快的事；谢谢你，帮我实现了美丽的蜕变！



90分钟立竿见影！体验不动刀的魔法瘦身术

告别“小腹婆” 甩掉“妈妈臀”

晓霞

臀部赘肉堆积是众多爱美女性的“心头大患”——试想一下，当你和客户商务谈判正襟危坐的时候，紧身职业装一不小心肉肉弹出；当你和朋友海边PARTY的时候，穿着比基尼的你，只让人看到一圈“米其林轮胎”……这样尴尬的时刻多么令人难堪！现在，从美国引进的一项冷冻溶脂的技术，针对女性公认最难减脂的腰、腹部，让你轻松告别“小腹婆”、甩掉“妈妈臀”，在济南的张玉珊修身堂，就可以享受到这一高端体验哦！

体验项目 冷冻溶脂



有“小腹婆”、“妈妈臀”的亲们， 赶快来体验吧！

小腹婆特征：肚子上的肉肉过多，最大的梦想是拥有平坦的腹部，摆脱每天像吃撑了甚至是孕妇的失败形象。 妈妈臀特征：是指臀部两侧的厚脂肪，常见于产后女性，因此有个这个形象的称呼，甩掉“妈妈臀”，才能一秒变“少女”哦！ “小腹婆”和“妈妈臀”是最容易脂肪堆积的两个部位，以往只有传统的抽脂手术能有效解决这一问题，而现在，一种起源于欧美，无须动刀而效果堪比抽脂手术的“冷冻溶脂”技术来到了济南人的身边。

据了解，在冷冻溶脂过程中不需使用止痛药，也不需麻醉，这一过程中，你可以舒适地阅读、看影片、玩手机游戏等，或者小憩片刻，不仅上班族女性、产后妇女为之心动，甚至还有不少男性商务人士等，也乐于尝试此种消脂法。 适合人群：怕痛、怕挨刀的爱美消费者，可以藉由使用冷冻溶脂技术，将腰、腹等部位的难搞脂肪，安全且轻松地击碎。 效果：根据临床研究显示，接受“冷冻溶脂术”后的2个月至4个月内，脂肪层厚度平均减少22.4%，身形大约能维持9至12个月。

体验店家秀 张玉珊修身堂

张玉珊修身堂是香港高端专业的纤体美容机构，于2000年7月由张玉珊博士创办，成立至今，一直坚守“健康为本”的理念，目前，已在北京、上海、深圳及杭州等地开设尊贵旗舰店，并于温哥华设立中心，可望不久将来能把“健康为本”的讯息带往全球每个角落。如今，修身堂已授权山东银座健身发展有限公司在国内建立合法加盟品牌店——“张玉珊修身堂纤美店”（索菲特店、和谐广场店），并于2011年9月份首次落户济南，为更多泉城时尚女性度身打造个人化的纤体、美容服务，让更多着重健康、渴望拥有优美体态的人士梦想成真。

她们信赖张玉珊

曾为张玉珊修身堂代言的明星代表：朱茵、那英、袁咏仪、何超仪、孟广美、林熙蕾、恬妞、乐基儿、谢婷婷、TWINS等。

张玉珊修身堂索菲特店： 冻源大街66号索菲特大酒店东裙楼 F8 TEL: 86013333

张玉珊修身堂和谐广场店： 经十路与纬十二路交汇处和谐广场 F7 TEL:88904444



被动减肥 逼着瘦

冷冻溶脂

冷冻溶脂起源于欧美国家，小孩爱吃冰棒，体型略胖，但却拥有一张小脸，原因是脸颊经常处于低温状态，因此不容易囤积脂肪，所引发而成。如今，这种新型的减肥方式，伴随张玉珊修身堂省内独家引入冷冻溶脂仪，也来到了济南人的身边。利用特殊设计的冷却喷头，不具侵入性，可针对多余的脂肪进行作用，不会伤害其它组织，怕痛、怕挨刀的爱美的你，值得一试哦！

- 适合人群：适合轻度肥胖的人，尤其是腰腹部赘肉明显的人士。 减肥效果：通常一次疗程可减少近25%的脂肪，接受2至3次的疗程，每次间隔约3个月，腰腹脂肪就可达明显的消除效果。 价位：6000元左右/次

现身说法：“妈妈臀”，我要把你彻底“冻起来”！ 我和绝大多数女性一样，总为自己腰腹部多出来的“妈妈臀”感到很沮丧，尤其是当了妈妈以后，可见，“妈妈臀”这个说法是多么的贴切，但似乎没有针对这个部位更合适的减肥方法。在张玉珊修身堂，我尝试了冷冻溶脂这个新的减肥方法，做的时候，腰腹部慢慢变凉，没有任何不适感，就觉得妈妈臀似有若无的不存在了一样，做完后，和没做的一侧相比，真是收紧效果非常好，做完疗程的15天后，比之前瘦出了2公分呢！

中医经络减肥

顾名思义，这种减肥方法是建立在中医理论基础上的减肥方式，根据人身体的经络走向取一些特定的穴位，调整肥胖人群异常的生理状态，抑制亢进的消化机能，从而达到减肥效果，是公认快速有效减肥的最佳途径，一个疗程30天，一般不到一个疗程就能见效。在济南的各大街小巷，这种减肥方式随处可见，但减肥人士一定要在选择的时候擦亮眼睛，选择有资质的正规机构。

- 适合人群：具有肥胖、体形不匀、失眠、内分泌失调等症状的患者。 减肥效果：主要全身性减肥，一般一个疗程能瘦几斤到十几斤不等。 价位：约400元一个疗程

现身说法：从“胖胖”一族，到“微胖”界的华丽转身！ 我平时最喜欢吃甜食、零食，加上作息不规律、内分泌也不是很好，一直属于可爱的“胖胖”一族。其实，我也非常想瘦的，但试过很多减肥方式都没有明显效果，运动减肥吧，很难坚持；药物减肥吧，又担心不安全，直到在长城减肥总院，遇到了最适合我的经络减肥，开始做的时候，减肥的部位会有点酸麻胀的感觉，之后的每一次，做完感觉都很轻松，我现在在边控制饮食边减肥，体重已经可以到“微胖”界混混啦！

聚能生物波减肥

在济南，减肥界的姐妹们，提起聚能生物波减肥，可谓无人不知，减肥过程轻松舒适，效果明显是很多姐妹青睐的原因。此减肥方法的原理是通过聚能生物波，把体内的脂肪分子链打断，使脂肪物理性分解，脂肪小块变为细微的脂肪颗粒，通过汗液、尿液等新陈代谢途径排出体外，调理成瘦人体质。最重要的，还可以对减肥部位进行术后反复按摩，确保术后皮肤的紧致哦！

- 适合人群：适合皮肤比较松弛的人群，尤其是产后妈妈。 减肥效果：每次护理后能瘦1-2公斤，但还需配合正确的饮食习惯来维持。 价位：900元左右/疗程

现身说法：再见，忧伤的胖小姐！ 水桶腰，小腿粗，说的就是以前的我，简直是没有自信，只有烦恼！每次逛街，都相当不爽！这所有不美好的一切都终结于一种叫聚能生物波的减肥方法。没有节食的煎熬，药物的反胃，欧美蚕丝专业性的脂肪检测，独有的聚能生物波震动，再加上舒服的手法按摩，只是躺在美容床上，繁忙之余安心的享受着瘦的美丽。一天天的过去，我的体重每天都有新的变化，从140斤，到一个月后的123斤，让我告别了忧伤的“胖小姐”！

淋巴排毒按摩减肥

推拿其实是一种脂肪的运动方式，只需要躺在床上轻轻松松“做”运动，通过被动运动，达到减肥目的。在济南，很多推崇中医理论的减肥机构或美容院都有这种推拿减肥的疗程，比较常见，安全系数较高。推拿减肥的原理在于抑制食欲，一般食欲过于旺盛的人，都是身体机能不协调的人，他们多有脾胃不运的毛病，而且多湿、多痰及气虚，若通过推拿进行减肥容易见效。

- 适合人群：整体或局部肥胖的人士。 减肥效果：对身体脂肪比例高、淋巴循环功能差等症有较好的改善作用。 价位：1000元左右/疗程

现身说法：“有一种推拿，不仅放松身心，还能减肥呢！” 作为一名标准的OL，长期伏案工作搞得我颈椎非常不好，平时最大的爱好就是去让人“推推”，后来听朋友说，有一种推拿不仅能放松身体，还可以减肥！我不由心动了，因为长期坐着，脂肪都跑到“下身”了，怎么瘦回去还真的很让人困扰呢。第一次去的时候，减肥师在我身上一直“搓”，力度比单纯的放松推拿要大一些，但在可以忍受的范围内。坚持了几次，还真瘦了几斤，真是很惊喜的感觉！

五行磁罐减肥

五行磁罐减肥通过磁罐内负压对局部部位的吸拔，疏通经络、平衡气血、调整内分泌，从而改善消化功能，安全、保健、快速减肥的同时，还能排毒养颜，缓解亚健康状态。根据不同胖因提供40多种针对性减肥方案，维持体内代谢平衡，实现调节内里的目的，从源头解决肥胖问题。五行磁罐减肥法对于技术要求比较高，所以一定要选择正规机构进行！

- 适合人群：单纯性肥胖、内分泌紊乱、生育后肥胖及肌肉型肥胖人群，局部瘦身者。 减肥效果：一次护理后能瘦1-3斤不等，想要获得长期效果，要坚持做。 价位：100元左右/次

现身说法：边减肥，边吃肉，简直太人性化啦！ 生完宝宝后，“穿回以前的衣裳”就成了我一个非常迫切的愿望，可体重在120斤的时候就再也下不掉了。五行磁罐减肥法，竟然每天保证一种荤菜，这对我这种无肉不欢的人来说无非是一个重大鼓舞！一个月的时间，我竟然瘦了20斤！家人和朋友虽然都说我变化神速，但当这样的效果真的到来时，我真快乐得有点忘乎所以，自信仿佛一刹那重新回来了。

等离子光纤溶脂

对脸、下颌、脚腕、小腿等过去难以实施吸脂手术或术后恢复期较长的部位，以及难以实施精密手术的细致部位，进行更加精致、有效的手术。不破坏皮肤脂肪层，术后不需节食，只需保持正常饮食习惯，即可享受终身。目前，在济南有很多整形机构都主推吸脂术，每家技术和仪器都有一定的区别，受术者一定要根据自己的需要，多比照，多了解，不能盲目进行手术。

- 适合人群：不是很胖，但面部、颈部、上臂、腰、臀部、盆骨、大腿等身体特定部位线条不够漂亮的女性。 减肥效果：最突出的特点就是只需一次手术，效果立现，不只瘦，还要S曲线，光滑紧致，安全不反弹。 价位：按部位收费

现身说法：脂肪问题，一次解决！ 之所以想通过吸脂这样的方式达到减肥的目的，是因为我觉得它最能从根本上解决问题。现在的吸脂术已经改进太多了，创口非常小，手术过程中，只是对我进行了局部麻醉，在手术台上，我小睡了一会，睁开眼睛的时候，手术已经结束了，只需要短短的30分钟哦，术后痛感也不明显，完全不影响正常的工作和社交。看着术后完美的腿部线条，真是有种重生的感觉啊！

晓霞

何谓懒人减肥？就是躺在美容床上，利用仪器、手法、纤体霜等各种方式，在减肥师的帮助下迅速变瘦的减肥方法，在济南，都有哪些机构能做到呢？找到适合你的，迅速瘦成一道闪电吧！

