

# 冬季减肥 我有方法

## 最适合OL的减肥方法: 有氧运动

办公室一族由于长期久坐,导致臀部和腹部的赘肉尤其明显,最适合通过有氧运动减肥。有氧运动并非仅指各种有氧操,还有跑步、骑自行车、游泳、跳绳等耐力性运动项目,有氧运动对改善心肺功能

和减脂都有非常好的效果,要根据自己的运动兴趣来选择。

●建议:拉丁操适合运动量少而腰围、臀围过大的白领一族;有氧健身操适合对形体要求较高的女性。

## 最适合产后妈妈的减肥方法: 仪器减肥

仪器减肥是一种很常见的被动减肥方法,通过波形的震动,把体内的脂肪分子链打断,使脂肪物理性分解,脂肪小块快速转化为细微的脂肪颗粒,通过汗液、尿液等新陈代谢途径排出体外,再配合减肥师对相关部位的按摩,达到减肥瘦身的

目的。减肥的过程中同时改善妊娠纹,令皮肤的紧实性大大改善,适合皮肤较松弛的人群,尤其是产后妈妈。

●建议:仪器减肥体重的效果相当明显,适合全身性肥胖的人群。

价格:800元左右/疗程/月

## 最适合肥胖人群的减肥方法: 针灸减肥

针灸减肥是绿色健康减肥法,根据人身体的经络走向取一些特定的穴位,促进新陈代谢,疏通经络最终达到减肥的目的,不仅适合肥胖的人群,因为减重效果比较明显,更适合全身性肥胖人群,是公认的快速减肥有效途径,对身体无任何副

作用,无需口服,无需外用。

●建议:常常有人因怕痛而不敢选择针灸减肥,实际上针灸减肥只在刚开始的第一、二次会有酸麻胀痛的感觉,慢慢就感觉不到了。

价格:260元左右/疗程/月

## 最适合局部减肥的减肥方法: 吸脂减肥

吸脂减肥是一种整形手术,需要通过手术完成,特别适合局部肥胖且脂肪囤积过多的人群,手术后能立马收到效果,可以同时几个部位一起做吸脂术,但吸脂的量不宜过多,术后需要3个月左右的恢复期,恢复期内需要穿塑形衣,比较适合秋

冬季实施手术。

●建议:吸脂虽然能达到立竿见影的减肥效果,但是手术还是存在一定的并发症和风险,应在手术前对整形机构的资质和主刀整形医师的资质加以认证。

价格:1500-2500元/部位

近期,“西布曲明”这个词让每个曾经靠吃减肥产品瘦下来的减肥者不由倒吸一口气,而面临日渐寒冷、食欲大增的冬季,能消除减肥者对减肥药物的恐惧心理,既对症又健康的减肥法最让减肥一族放心。

□小霞



# 绿色减肥 快速健康

秋冬季减肥的好去处

——长城减肥总院

又到了秋冬季,气候的渐凉让很多人食欲大增,从而导致赘肉趁虚而入,寻找一种迅速的、健康的减肥方式成了很多减肥族的共同目标。

长城减肥总院的生物蛋白减肥法就可以帮你实现这个愿望,它是在中医经络减肥的基础上形成的一种新的减肥方式,对身体无任何副作用,每次只需要3-5分钟就可以做完,一周只需要做一次,不仅大大节约了时间,而且减肥效果快,对于饮食也没有特别的要求。

和很多强制推销的商家不同,长城减肥总院的口碑是真正口口相传的,因为从不强制顾客办卡,对顾客真诚、贴心,让每个来这里做减肥的顾客不仅获得了苗条的身姿,还收获了家一般的温暖。

总院:冻源大街29号圣凯摩登城633室 电话:86150686  
八一店:济南大厦北门斜对面 电话:86907056

量靴修腿:小腿瘦了4厘米 冬季美靴尽情炫 冬季来临,各种美丽的靴子是女士们的最爱,小雯也不例外。只是略粗的小腿却将许多美丽的靴子拒之门外。在媒体上看到欧蔓纤丝的介绍后,小雯开始了自己的冬季美丽计划。店里的减肥顾问为小雯制订了瘦腿和全身塑形计划,没有吃药,也没有节食,更没有任何的限制和约定,只是每日到欧蔓纤丝接受塑形计划,仅仅两周的时间,小雯的腿瘦了4厘米,腰腹积攒的赘肉也不见了,看着恢复如初的身材,小雯惊喜不已。

轻松甩赘肉 瘦身不节食 健康的瘦身方式从来不以牺牲身体为代价,意大利欧蔓纤丝为您量身打造的瘦身方式,从来不需要您节食和服用任何药物。意大利欧蔓纤丝的减肥技术一直走在国际前沿,聚能生物波作为国际先进的瘦身技术,绿色健康,无需节食和药物,特有的紧肤波形,更是杜绝反弹。聚能生物波的纯物理瘦身法,更适合让你在这个寒冷的冬日,享受温暖的瘦身过程,过一个美美的冬季。

欧蔓纤丝:健康安全不反弹

## 欧蔓纤丝冬季温暖呈现 甩掉赘肉 美腿纤腰度靓丽冬日



韩琳:国际减肥美体行业协会常务理事、山东省十大女性经济风采获得者 专家咨询QQ:458842700

意大利欧蔓纤丝以国际先进的聚能生物波瘦身方式,从脂肪根源处入手,分解脂肪,排出身体的毒素和多余的水分,从而达到减肥瘦身的效果,每月可减9-15斤,减重效果得到了众多顾客的验证和认可。并因健康无节食,安全有效不反弹等优势,让受尽传统减肥方式折磨和煎熬的时光女性们眼前一亮。欧蔓纤丝冬季温暖瘦身行动 活动一:量衣雕型,量靴修腿,2厘米=68元,5厘米=98元。 活动二:凡在11月出生、年龄在18岁-55岁之间的女性朋友(以身份证为主),可享受买一送一。 活动三:凡到店顾客均可获得80-400元代金券。 伟东店:舜耕路伟东新都3号

水分,从而达到减肥瘦身的效果,每月可减9-15斤,减重效果得到了众多顾客的验证和认可。并因健康无节食,安全有效不反弹等优势,让受尽传统减肥方式折磨和煎熬的时光女性们眼前一亮。欧蔓纤丝冬季温暖瘦身行动 活动一:量衣雕型,量靴修腿,2厘米=68元,5厘米=98元。 活动二:凡在11月出生、年龄在18岁-55岁之间的女性朋友(以身份证为主),可享受买一送一。 活动三:凡到店顾客均可获得80-400元代金券。 伟东店:舜耕路伟东新都3号

楼1单元201室 67810555  
洪楼店:洪楼海蔚广场商务大厦1906、1907室 86569555  
杆石桥店:经七路杆石桥三箭银苑A座2001室 86100555  
解放路店:解放路历东花园5号楼4单元801室 81850555  
建设路店:建设路93号世纪佳园9号楼1-402室 82790555  
三庆汇文轩店:经十路66号三庆汇文轩东座20D 86959555

¥80 ¥160 ¥320 ¥400  
此券可在办卡时抵现金使用

# 紧急通知

## 失败烤瓷牙免费摘取大行动

针对症状:坏牙齿发黑、发臭、外冠松动、牙龈出现黑线

目前越来越多消费者反映:传统各类金属烤瓷牙主要只能暂时性对牙齿功能进行修复,并没有考虑现代人对牙齿美观的追求。而且价格低廉的材料更容易造成牙齿断裂甚至牙根破坏。从5千多例失败烤瓷牙求助修复个案中,我们发现高达95%以上的患者都是不同程度出现以下的问题。

- ◇牙龈红肿、容易出血。
- ◇牙齿发黑、萎缩变形。
- ◇牙齿边沿出黑线,不贴合密封导致藏污垢、导致口臭。

传统金属烤瓷牙选材落后,有些还在使用镍烤瓷牙。人体皮肤接触实验表明:约15%-20%的人群对镍过敏。而某些低劣的镍铬合金中甚至含有致癌的金属铍。

济南美容整形医院  
2010年11月10日

# 铸瓷美容冠 终身保障 绝对放心

## 铸瓷美容冠,失败金属烤瓷牙、畸形牙指定修复技术

铸瓷美容冠项目由国际口腔美容研究中心研发,针对牙釉质的医学修复,不动牙骨质,更不伤牙龈和牙根,不仅能非常有效的修复牙齿功能,更能快速实现洁白整齐功能,特别是被指定为失败烤瓷牙的修复技术。通过国际“品质备牙、色泽测试、三维设计、亲近贴合”的尖端科技,具有不拔牙、无痛楚、不出黑线、一周恢复、效果坚固如初的健康完美明星牙品质。

- 1、即日起,为深受困扰的顾客免费摘下失败金属烤瓷牙。
- 2、为患者制定最专业的诊疗方案,提供国际最先进技术和材料。
- 3、国内权威专家全程坐诊,7天拥有明星牙。
- 4、凡失败金属烤瓷牙患者均可享受铸瓷美容冠20%优惠基金。
- 5、活动日期:2010年11月10日至11月30日

### 失败烤瓷牙前后案例对比



济南美容整形医院牙科  
APH 全国十强美容整形医院

美牙热线:0531-86926266 网址:www.jnmeiya.com 地址:济南市南门外大街2号