

都市消费·美容

夏季是人们减肥愿望最强烈的时候,趁着还没进入酷暑,小编为大家搜罗了一些时下比较常见的新兴的减肥方法和减肥的新概念,希望想瘦身的朋友,能够有所借鉴!

减肥新招
试试看

□小霞

中医基础
减肥法

经络减肥

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。经络减肥是绿色健康减肥,对身体无任何副作用,无需口服,无需外用,是公认的快速减肥有效途径。

特点:绿色健康,不服用任何药物,刚开始做的时候,有点酸麻胀痛的感觉,做几次后,这种感觉基本消失,适用任何原因造成的肥胖人群。

五行磁罐减肥

五行磁罐,配合古方传统的点穴推拿手法,根据传统经络学原理,通过刺激连接经络的穴位,配合穴位按摩、耳部调理等5种手法,根据不同胖因提供针对性减肥方案,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。

特点:减肥期间不节食、不吃药、无需辅助运动而且毫无痛苦,在享受中就能轻松减肥。

特别减肥
新方法

辟谷减肥

辟谷养生源于古代道家保健养生之法,逐渐演变成当今流行的瘦身方式。辟谷养生就是运用特殊的手段,帮助避开五谷杂粮,达到不饥不渴的状态。辟谷减肥的原理是利用人体脂肪的热能维持体温,激活和加强机体自我调节及自愈功能来康复肝脾肾及其他脏腑功能,脂肪热能被人体吸收利用的同时消耗掉。

特点:不吃减肥药,无痛苦,不累不伤身,不影响正常上班工作;每次最多1个小时,一个疗程一般15天,减肥效果明显,并能起到养生作用。

肠道水疗

“肠道水疗”是当今在欧美比较流行的一种排毒减肥新法,它利用专业的清肠仪器清除体内毒素,定期对身体进行大扫除。由专业医务人员操作,每次约50分钟,经温水的冲击按摩,改善肠蠕动的情形,一般情况下,成人经洗肠后能立减3-5斤,使体内积存的过剩糖分和脂肪得以“流失”,从而达到减肥的目的。

特点:整个过程安全有效,无需服用药物,还能将身体毒素排出体外,达到保健效果。

五维脂肪
减控法

五维脂肪减控法就是从减肥开始之前的脂肪检测、到减肥过程中的脂肪定位、施治、精化,一直到减肥后的身材维护,都有非常精密、科学的数据及方法,实现一对一的精准瘦身。

脂肪检测系统:通过想减肥人群的BMI+身体脂肪率+内脏脂肪率+基础代谢率等数据,准确检测人体脂肪类型,锁定结果,得出肥胖结论。

脂肪定位系统:根据脂肪测试系统数据定位减肥人群的肥胖类型,确定施治方案和治疗时间,以达到标准效果。

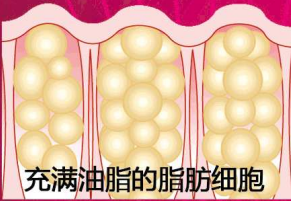
脂肪施治系统:通过脂肪深层分解、定位分解、排导波形、高能紧肤达到减重塑形双重效果。

脂肪精化系统:根据减肥人群的不同需求,或精化腿部、胳膊、臀、背部效果,或减肥同时减少肥胖纹、妊娠纹,无创焕肤,轻松实现完美体形。

脂肪维护系统:通过上述过程,使减肥者调整为真正的瘦人体质,减肥者达到理想体重后,可通过免费脂肪检测系统,每年定期检测加强脂肪细胞的稳定,防止反弹。

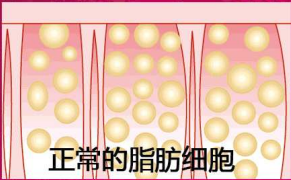
特点:精准科学瘦身,先天性肥胖、多次减肥失败、产后妈妈等人群都可以有针对性地通过五维脂肪减控法瘦身成功。

欧蔓纤丝五维脂肪减控法



人体的脂肪细胞聚集成网,如果每一个脂肪细胞内充满“油脂”将脂肪细胞撑大,脂肪团将向四周和体表突出,形成常见的橘皮组织,堆积形成突起的肚腩、腰围或粗圆的大腿口宽肥的上臂等肥胖症状。

五维脂肪减控法→脂肪施治系统



1. 深层分解: 激活脂肪细胞分解酶,将细胞由大→小。
2. 定位分解: 彻底击碎脂肪团,促进脂肪代谢。
3. 排导波形: 增加细胞膜通透性,加强油脂排出。
4. 瘦体效应: 使人体细胞内合成脂肪的物质活化,消除组织继续合成的速度。
5. 高能紧肤 结缔组织恢复弹性,皮肤紧实,双重控反弹。

全身塑形+性味归经+RF射频+新品介入加速减重效果
让您享瘦生活 展现曼妙身型



- ★ 活动期间到店办卡即赠送 100—500 元代金券。
- ★ 活动期间,凭【学生证】、【教师证】可免费享受→脂肪检测一次+两个月暑期瘦身方案一份+零元试减一次。
- ★ 活动期间推出暑期特价卡→凡教师、学生双人行、母女假期行,均可办理价值 1280 元特价减脂卡。
- ★ 活动期间,您的旧内衣兑换台湾 3D 减重塑型体雕衣。

活动时间: 6月14日—6月30日

特价卡、团购项目等不享受此优惠活动。

文东店 82772555 文化东路 29 号七星吉祥大厦 B 座 602 室	华龙店 87067555 华龙路嘉恒大厦 B 座 1004 室	经十店 86959555 经十路 66 号三庆汇文轩东座 20D	建设店 82790555 建设路世纪花园 9 号楼 1 单元 402 室
伟东店 67810555 伟东新都 1 区 3 号楼 1 单元 201 室	解放店 81850555 解放路历东花园 5 号楼 4 单元 801 室	洪楼店 86569555 洪楼海蔚广场商务大厦 1906/1907 室	杆石店 86100555 经七路杆石桥三箭银苑 A 座 2001 室

专注减肥十二年 长城总院邀您来

邀请原因一:不推销 氛围好 之所以把这个原因放在首位,是因为长城减肥总院开业十二年的时间,宗旨就是“从不向顾客硬性推销任何产品和卡项”,因此,长城减肥总院的减肥师只追求专业的技术和贴心的服务,对顾客都像朋友一样真诚以待,每次去都是其乐融融。良好的口碑,让长城减肥总院拥有了成千上万的会员。

邀请原因二:减肥方法健康,适合人群广泛 长城的经络减肥法是一种中医绿色减肥,对身体无任何副作用,是



公认的快速减肥最有效的途径,对身体健康完全没有危害,消除你的后顾之忧。并且,经络减肥适合因所有原因造成的肥胖人群,无论是产后肥胖、先天肥胖,饮食过量造成

的肥胖或是男士啤酒肚、女士的“蝴蝶肉”,都能达到良好的瘦身效果,在这里,一个月瘦几十斤的会员不计其数。

邀请原因三:店庆优惠等您来 每年店庆都是长城减肥总院优惠力度最大的时候,为喜迎十二周年店庆,长城减肥总院特推出减肥套餐7折的巨幅让利,一年仅此一次!
总院地址:冻源大街29号圣凯摩登城633室
电话:0531—86150686
八一店地址:济南大厦北门斜对面
电话:0531—86907056

●瘦身小常识

夏季瘦身 谨记五大法则

盛夏,“减肥”成了日常生活中的热门话题,究竟怎样才能减肥成功呢?中医专家认为大家要想健康减肥,对身体内多余的脂肪Say NO,就要遵循以下五种法则:

吃饭只吃八分饱

据美国加州大学一项实验显示:长期摄取比一般人所平均热量低30%的人,除了体重比一般人轻外,胆固醇浓度也明显比一般人低。因此,要养成吃饭只吃八分饱的习惯,吃饭只是为了提供身体运作必需的热量,没有必要吃到“饱”,这样不仅有利于减肥,更有利于健康。

细嚼慢咽不匆忙

肚子饿时,不止会“饥不择食”,还容易“狼吞虎咽”。一旦吃得过快,胃壁上的饱足感细胞还来不及将信息传达到大脑,你已经大口吃下

超过饱足所需的食量。长期这样吃过量的食物,体重也就直线上升了。要避免吃太快引起的过食,一定要培养慢慢吃的习惯。你可以将每一口食物都减量约20%,小口小口地吃,在将食物吞下前记得多嚼两下。

聪明组合瘦身餐

聪明且有技巧地运用食物代换表,热量相同的食物,选择体积大、吃起来比较费事的食物,例如以粥代替饭、以新鲜水果代替果汁。吃起来比较麻烦的话,这样你就会少吃很多东西了。

多找机会动一动

一般人晚餐都会吃的比较丰盛,以慰藉一日的辛劳。那吃晚饭之后呢?很多人会坐下来看电视或者上网,然后再洗澡睡觉。这样的话,吃进去的东西在热量消耗低的

生理活动下,几乎全部变成体重储存起来了。所以啊,建议你下班回家后第一件事,就是先做点家事或者适度运动再吃饭,这样可以调整食欲。公车族的话也可以提早一两站下车,走路或者快走回家,这样就能消耗更多的热量了呢。逛街也是很消耗体力的运动哦,爱逛街的MM就约上好友上街去吧!

不要绝食找罪受

或许你听说过“断食疗法”,但它用来减肥却是很伤身的。毕竟,你无法永远断食,一旦恢复正常饮食之后,你的饮食习惯没有改变,很快体重又会恢复如初了。而且,身体在饥饿时,代谢率会降低,热量的消耗率会下降。因此复食后,转为体重的热量比率也会比平时高,也就是说,断食再复食,不但不能减肥,还能让你更肥。(中国网)