

暑期动起来 毕业大变 **YOUNG**

又是一年毕业季，最后一个暑假，要做什么呢？吃喝玩乐，high一下那是必须的。无论小学、中学还是大学，即将面临新环境的你，也该给小身体和小脸蛋做一下功课吧。健身、祛个痘、减个肥，小小的身体、大大的变化，绝对给你的新生活加分。

□丁玲

美身篇



歌里唱得好：“我美啦美啦美啦”！爱美之心，人皆有之，特别是对于告别过去面向未来的广大毕业生们，超长的假期加上整“妆”待发的良好心态，“哪里不好美哪里”被奉为了弥补身体遗憾的准则。于是乎，微整形、各种美体大法一涌而至，在此小编特为大家献上几种当下较火的变身秘笈，让你美得自然、美得开心！

精微双眼皮

一次成型，手术后自然无痕，是目前较受追捧的一种双眼皮手术，人人都想有一双美丽动人的大眼睛，你也可以哦！

祛痘祛痕

千万不要让满脸的痘痘和斑痕打搅了你升学或者工作的好心情，消一下痘祛一下斑，光光滑滑，想怎么嫩就怎么嫩。

一站式脱毛

腋毛、腿毛、臂毛，到了夏天，厚重的体毛就成了美女的烦恼，于是脱毛成了夏季的必修课，让你整个夏天不再尴尬。

牙齿隐形矫正

很多毕业生担心自己“铁齿铜牙”的形象会影响求职和融入新环境，可是不矫正又不好看，隐形矫正让你不再做“钢牙妹”，绝对是畸形牙困扰大众的救星。

Tips: 整形美容不同于购物，是一项有风险的医疗行为，应有足够的心理和生理准备，最重要的是要选择权威、正规的美容机构，同时量力而行，不要过度增加家庭的经济负担。

特别推荐：济南美容整形医院、柔婷美容机构

瘦身篇



当今，肥胖一直是影响人们身心健康的一大问题，尤其是可怜的小胖墩、大块头们，为了能够摆脱身体的重负，不惜一切代价。毕业了，有史以来最轻松的暑假，动起来，瘦瘦身，为你的身体全面减负吧！

科学配餐+专业训练

通过权威教练的全程训练，每日训练4-6小时，搭配营养专家的科学配餐，使减肥者们掌握自我控制体重的方法，确保在不影响身体基本健康的情况下，科学瘦身。

养生手法+专业仪器

以养生手法调理身体循环代谢，再通过专业仪器爆脂，雕塑形体，最后促进胶原蛋白增生，收紧肌肤。

针灸减肥

通过传统的中医针灸方法，针灸身体相关穴位，达到调整体内分泌的作用，而最终实现减肥，由于中医疗法所以被认为相对安全可靠。

辟谷减肥

辟谷养生指导师通过语言和能量、点穴等方式对应试者采取避开食物不食、吸收自然能量、清气、调动人体潜能，融解多余的脂肪，清除体内垃圾，校正不良机体功能，实现减肥。

Tips: “路漫漫其修远兮”是对减肥工程的最好概括，因此千万不可急功近利，采用一些节食、剧烈运动等不科学的方法进行减肥，要知道体重如果你可以随心克制，那么哪还会有这么多减肥的呢？而且友情提示，一切一定要以健康为重。

特别推荐：银座健身、张玉珊修身堂

健身篇

暑假了，大把的时间不能浪费在“魔兽世界”、看电视剧上。拿出压岁钱、办张健身卡，没事儿游游泳、打打球、做做瑜伽，让自己的业余时间充实起来，更让自己松弛的肌肉紧实起来，大好的锻炼佳期千万不要错过啦！

游泳

游泳是夏季里消暑最好的运动之一。既能让孩子们掌握自救能力，又能增强心肌功能、抵抗力和加强肺部功能。

羽毛球

传说中最全面的运动锻炼之一，需要眼、脑、手、脚、肩、腰、胳膊以及腿的综合协调的动作。



健身操

通过少儿舞蹈、青少年形体、瑜伽、爵士舞等培训课，科学改变身体姿势，让孩子的形体达到健康与美完美结合。

Tips: 健身锻炼固然好，但得把握量和技巧，尤其是有些家长为了达到速成效果，连续安排好几个训练班，这样不仅对孩子身体机能没好处，还会影响到孩子们对运动的热情度。

特别推荐：济南全民健身中心



山东新闻大厦
SHANDONG NEWS HOTEL

Shandong
新闻大厦

清凉一夏 美食之旅为考生放“价”

6月7日—8月31日

订餐热线：0531-89936003 89936004

地址：山东·济南泺源大街6号

“法餐自助美食汇”、“云南野生菌滚锅系列美食汇”等活动正在进行中……

优惠一

新闻大自助

凭教师证、准考证、录取通知书
特价 **89元/位** 全时段
(十人以上用餐，半数持有有效证件即可)

优惠二

周日晚餐，周一全天女士专享
特价 **89元/位**
(儿童用餐1.2米以下免费，1.2-1.4米半价)

优惠三

中餐宴会

各种价位同学宴、谢师宴
赠送扎啤、红酒等
更多优惠详情 欢迎来电咨询