



这个春天，减肥是不是你最想达成的愿望？减肥的方式多种多样，哪个是最适合的呢？由本报连续三年发起组织的“瘦身大擂台”活动，在2013年的春天，又一次如约而至，帮想瘦身的您梦想成真！瘦身方式多种多样，这里我们为您推荐几种既科学又有效，还能在活动中得到最多实惠的方法和场所。

□小霞

健身

通常在健身房进行，健身前会做一个体能测试，通过体能测试情况和想要达到的理想体重，健身教练会有针对性地帮你选择适合的器械运动或操课，接下来就靠个人的坚持，最终达到目标体重了。

游泳

游泳是一项很有魅力的运动，最能改善人的形体，也是一项全身性的运动，对练习身体的协调性很有帮助。它不同于其他的运动减肥，如果你既是一名游泳爱好者，又想减肥，那此项目最适合你！

冷冻溶脂

冷冻溶脂的原理缘起于脂肪不耐冷的特性，利用特殊设计的冷却喷头，真空压力吸住治疗部位，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，通常一次疗程可减少近25%的脂肪，建议接受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。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、腹部的难搞脂肪，安全且轻松的击碎。

仪器减肥

聚能生物波脂肪分解仪，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，同时可将您调理成瘦人体质。此外，聚能波脂肪分解系统特有的紧肤、平复技术，可以对减肥部位进行术后平复按摩，进一步促进真皮组织的弹性纤维增生，确保术后皮肤的紧致。

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的途径。

光纤体雕

术前精确测量脂肪含量，根据3:2:3的黄金比例精雕细琢，塑造曼妙曲线。并且智能探头具有识别功能，指到哪就减到哪，只作用于深层脂肪，而不会对表层代谢脂肪造成任何的伤害，更绝不会伤及血管、神经。不用节食、不用运动、不住院，纤背、平腹、柳腰、玉腿你都能够轻松拥有！不只瘦，还要S曲线，超越传统减肥术，紧致平滑，拒绝凹凸不平，安全不反弹。

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。非常适合不是很胖，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，不仅暴露在外时难看，即使平时着装打扮也不容易出彩的女性。

韩SHOW智能定位吸脂

按照人体美学黄金分割理论确定吸脂部位，吸脂量和术后视觉美感，采用国际先进设备，根据不同部位、不同脂肪堆积量，360°全方位逐层吸脂，层层递进，从根本上减少脂肪细胞数量，并可对脂肪抽吸部位细分为20多个，采取分层多点均匀吸脂，紧致轻盈的曲线体态完美呈现。手术时间短，在您熟睡之际针对全身多余脂肪，轻松实现瘦身计划，S曲线完美雕塑！

“水魔方”四维立体明星塑形术

通过分析全身脂肪堆积量，精准作用于多余脂肪部位，多方位多角度的进行曲线设计，在瘦身的同时保证整体身形的和谐美和曲线美。同时，德国“水魔方”四维立体明星塑形术，脂肪回收彻底，从根本上减少脂肪细胞数量，达到快速、安全、长久减肥的目的，是真正的同时解决塑形、瘦身的永久不反弹的世界领先技术。

瘦身 打擂台 比着瘦 下来

“2013瘦身大擂台”活动今日热身启动



长城减肥总院——春季变身“S”女人

每个春天的到来，都会使女性对减肥的欲望、对美的苛求达到最高点，瘦身也成为女人们最喜聊的话题。要想实现瘦身的目标，选择减肥方式是必然的，成立十多年的长城减肥总院可以助您实现春季完美变身！

健康绿色经络减肥
长城减肥总院的中医经络减肥法是最被大家认知和推崇的，它建立在中医理论基础上，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，不乏力、不节食、安全有效。

塑身收紧魔磁减肥
在经络减肥的基础上，长城减肥总院最近推出了新的魔磁减肥法，通过魔磁顺着身体的经络循经走向，集收紧与减肥于

一体，塑形效果非常明显，有的顾客做几次之后，减去3-5厘米一点也不稀奇，特别适合产后和局部肥胖的人群。

拒绝硬性推销
除了安全健康的减肥方式，长城减肥总院多年来从不向消费者推销相关产品与其他服务，赢得了社会各界女性的一致好评。在长城，顾客与工作人员像朋友一样，每次去都如同回家的感觉，公道的价格，真诚的服务让消费者感觉物超所值！春季到来，长城减肥总院特推出减肥优惠套餐，为想减肥的你提供最有效最实惠的选择！

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：济南大厦北门斜对面：86907056

银座家居：顾客体感为先 五一峰惠来袭

顾客至上 引领服务规范再升级

在山东家居行业萎靡不振的2012年，各大家居卖场推新乏力，银座家居率先在行业内推行“全程一站式专家导购”特色服务，通过银座家居的专业化管理平台和资源整合能力，建立起一支专业的专家式导购服务团队，为有需求的顾客量身打造一系列配套导购服务，最大化的一站式满足顾客的全方位需求。

2013年，服务再升级，银座家居推出“鼎信品牌联盟·诚信服务示范店”活动，联合鲁商集团旗下品牌成立鼎信品牌联盟，营造诚信、放心、和谐、共赢的消费环境。推陈出新不断升级银座家居的服务举措，引领驻场品牌关注消费者权益、注重品牌信誉维护和提升，评选诚信示范店，引领规范服务新方向。同时开展“家居保姆进您家”活动，成立售后维保联盟解决消费者售后问题。

十年来，银座家居一直坚持“顾客至上”的理念，致力于创建专业化的主流家居商场和品牌化的优质服务，引领着山东家居业的发展，并为美化人们的家居生活而不断努力。

情系公益 企业成长始终胸怀社会

银座家居从成立之初便不断进行社会公益活动，以厚德仁爱的思想构建和谐的企业环境和广泛的人际关系。在日常的经营活动中也确实做到了知行合一，践行公益，时常活跃在爱心一线。

2013年3月，银座家居为白血病儿童王艺静组织捐款6万余元，为社会的公益事业增加一份正能量。银座家居每年都会举行一次全员参与的慈善一日捐活动，2012年5月，银座家居自发捐款近20万元给山东慈善总会，得到了慈善总会和社会各界的一致认可。银座家居成立近十年来组织和参加的公益活动有几十次之多，为山东家居行业树立了良好的典范，也得到了众多品牌厂商和消费者的广泛赞誉，银座家居用实际行动诠释着一个企业公民的社会责任。

五一峰惠 银座家居饕餮大餐就等你来

面对即将来临的五一假期，银座家居精心呈现给泉城消费者“3天3夜绝版峰惠”的家居盛宴。为了方便和满足消费者的购物需求，4月29日至5月1日期间，营业时间延长到晚21:00。工厂直降，品牌返现，商场补现，银座卡、一卡通增值，积分抵现，现金大奖，各种优惠纷涌而来，真正一场绝版力度大促来袭，你还不来！

“瘦身大擂台”招募启事

★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19日—5月17日

★咨询电话：0531-85196380

“瘦身大擂台”合作商家一览表						
指定商家	瘦身方式	瘦身特点	适合人群	原价	活动价	报名电话
银座健身索菲特店	健身、游泳	减脂、增肌、塑形	各种人群	全程通月卡999元；九年vip卡19800元	全程通月卡799元；九年vip卡16800元	86150000
张玉珊修身堂	冷冻溶脂	不用麻醉，受术者不易觉得疼痛，没有恢复期。	腹部、侧腰堆积了肥厚脂肪的爱美人士	6000元	体验价1999元	86013333 88904444
欧蔓纤丝国际减肥	仪器减肥	减重、塑形、紧肤、防反弹	肥胖者、减肥失败者及减肥反弹者	888元/疗程/月(仅限新会员)	380元/疗程/月(仅限新会员)	4 0 0 — 6180—500
长城减肥总院	经络减肥	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	880元/3个月(共3个疗程)	700元/3个月(共3个疗程)	86150686 86907056

“瘦身大擂台”济南四大整形机构活动一览表					
指定商家	瘦身方式	瘦身特点	适合人群	优惠活动	报名电话
济南美容整形医院	光纤体雕	超越传统减肥术，紧致平滑，拒绝凹凸不平；安全不反弹	腰、腹、背、臀、腿等部位局部肥胖者	吸脂部位四送二	86039999
韩氏整形美容医院	等离子光纤溶脂	无需开刀，无恢复期	适用于面部精雕	5折	86013337/8
济南韩美(国际)整形美容医院	韩SHOW智能定位吸脂	智能定位，定型定量精准吸脂	所有非病理性脂肪超标者或对自己体型不满意者	做两个部位赠送一个部位	55689655
济南鹏爱曹博士美容整形医院	“水魔方”四维立体明星塑形术	瘦身同时保证整体身形的和谐美和曲线美	局部肥胖，中度肥胖及伴有皮肤松垂者	活动期间享受8.8折优惠	87906000

欢迎登陆冷冻溶脂专题网站：360.yinzuojianshen.com

張玉珊修身堂®

哈佛科研冷冻溶脂
单次彻底消脂22%
彻底告别顽固脂肪
超值体验惊喜预约中！



魔鬼身材冻出来

| 无创 | 无痛 | 无手术 | 无注射 | 无疤痕 | 替代吸脂 | 绝对安全 |

山东首台冷冻溶脂仪登陆济南

原装进口意大利顶级设备

意大利博士5月11日亲临索菲特大酒店现场指导



冷冻溶脂彻底消脂过程原理及示意图：

冷冻溶脂技术通过非侵入的低温疗法，令脂肪细胞自然凋亡，过程无需开刀获注射，亦没有恢复期。



- 山东首台真正无痛、无侵入、无手术减脂方式
- 美国哈佛大学研发史上最强大冷冻溶脂科技率先登陆山东
- 获美国FDA和欧盟CE权威认证，绝对安全有效
- 全球拥有50万成功真实个案

【和谐广场店】 济南经十纬十二路交汇处和谐广场F7

8890 4444

脱毛嫩肤同步进行让你一白到底!

【索菲特店】 济南冻源大街66号索菲特大饭店东裙楼F8

8601 3333

巨资引进意大利顶级 808蓝宝石永久脱毛祛斑嫩肤仪



微信关注银座健身、银座美容即享免费服务