



# 打擂抢着上 瘦身没商量

□小霞

第一期“瘦身大擂台”的擂主亮相后，刺激了更多参与者的积极性，大家都以更高的热情参加到活动中，本期，又有4位瘦身达人脱颖而出，现在就听听他们的瘦身感受吧！



**瘦身擂主：囡囡**  
**瘦身方式：**聚能生物波减脂  
**瘦身成果：**两周瘦了10斤  
**瘦身感言：**马上能穿瘦瘦的衣服了，心里美滋滋。

在晚报的“瘦身大擂台”活动中，我选择欧蔓纤丝来改变自己的身材！刚开始接触欧蔓纤丝聚能生物波减脂，感觉非常神奇，从来没有想过会有这样的减肥方式——舒服的手法按摩，力度适中的聚能生物波震动，我感觉全身的脂肪都在跳跃、碰撞、燃烧，在排毒期的三天，就减掉了5斤！之后的两周，我成功减掉了10斤！期间，我并没有为了减肥去克制自己的饮食，正常作息、吃饭，却意外发现体重秤上的数字越来越小，有种按捺不住的激动在我的小宇宙里扑扑乱跳，想着不久之后就能穿上瘦瘦的衣服啦，心里美滋滋的。

**瘦身擂主：孙女士**  
**瘦身方式：**冷冻溶脂  
**瘦身成果：**纤维效果明显  
**瘦身感言：**不用动刀的新型减脂法，爱死了！

我120斤，158CM，虽然骨架比较小，但是肉多呀，秋冬季节还能遮一遮，到了夏天，总是听到被人评价胖了，而且穿衣服总也达不到那么理想的效果，所以我就想有针对性的瘦我的臀部和背部。晚报的“瘦身大擂台”每年这个时候都会为大家推出很多减肥的方法，今年我看到了冷冻溶脂这个以前没听说的减肥方式，就尝试了下，做一次需要的时间非常短，大约30分钟吧，方便快捷安全，不用动刀，效果呢，当然也是非常理想，虽然没有具体数字，但做得背部和手臂真是感觉纤细了许多呢！



**瘦身擂主：陈先生**  
**瘦身方式：**运动健身  
**瘦身成果：**塑形明显，瘦了5斤  
**瘦身感言：**增肌减肥两相宜

结了婚以后，我的体重直线上周，周围很多男同事、哥们也有这样的困惑，不能任其发展下去了，否则别说6块腹肌，就是老婆大人也不想看到肥肥的我呀。通过瘦身达人活动我报名了健身，和健身教练交流后，我才知道想要拥有6块腹肌，要坚持不懈的锻炼，先减去腹部的多余脂肪才行，在教练的指导下，我开始做一些能改善腹部赘肉和锻炼胸肌的器械，操课，通过20多天的练习，我不仅瘦了5斤，体型也改善了很多，并成为了瘦身达人呢！

**瘦身擂主：王女士**  
**瘦身方式：**经络减肥  
**瘦身成果：**20天瘦了7斤  
**瘦身感言：**再坚持就能瘦回生宝宝前的体重啦。

刚生完宝宝4个月，虽然体重变化不是特别大，但对于原本身材娇小的我来说，肚子和腰腹部的肉肉就显得非常不协调了，减肥成了我的头等大事。看到“瘦身大擂台”的活动后，我高兴极了，最终选择了经络减肥方法，刚开始做的时候，有点酸麻胀痛感，做两三次后，就感觉非常舒服了，而且做完后周身轻松，最重要的是，20天的时间，我竟然瘦了7斤，这让我太有信心了，再坚持坚持，就能恢复到生宝宝前的体重了！



## 明星课堂

### 明星产后瘦身经

夏季是最让人有减肥欲望的季节，加上这个周末的母亲节，小编特意找来了一些明星成功减肥的经验，希望和各位想减肥的妈妈们共勉。

**张柏芝：消脂全靠喂奶**

已经有两个儿子的张柏芝，产后身材一直恢复的很快，据透露，她的减肥策略就是喂奶。“柏芝说其实喂奶是产后修身最快的方法，因为人体将会将多余脂肪用来制造人奶，人奶特别健康，所以她很主张那些妈妈喂人奶。”据悉，柏芝坐月子期间，拉姑对她照顾有加，提醒柏芝喂人奶一定要摄取较多的蛋白质和汤水，拉姑经常煲木瓜鱼汤给柏芝，更会特别挑选营养丰富的青色木瓜。

**孙悦：瘦身食谱+运动减肥**

产后的孙悦，和大家共同分享了



张柏芝



孙悦

钟丽缇

她的瘦身食谱，孙悦说她生完孩子没多久，就开始运动减肥，“每天都会慢跑1个小时20分钟，而且要控制饮水。”复出的这段时间里，孙悦几乎每天都在忙工作，儿子无疑是她最大的动力，“作为一个现代女性，不能被社会抛弃。妈妈生完孩子一定要有自己的事业，跟宝宝共同进步。”

**钟丽缇：纤体机构+三大法宝**

提起减肥秘诀，钟丽缇坦言除了去代言的纤体公司做量身定做的纤体项目外，自己最重要的三大法宝就是：坚持不懈的运动；少食多餐，吃清淡的食物；控制饮水，只喝矿泉水和绿茶。而在每天40分钟慢跑和爬楼梯减肥的运动中，钟丽缇还顺便做起了美容“spa”，因为她爬楼梯时都关着空调，所以能充分流汗令塞在毛孔中的污垢全部排出。

### 长城减肥总院——夏季变身“S”女人

每个夏天的到来，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欢聊的话题。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你实现夏季完美变身！

**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，它建立在中医学理论基础上，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。

**塑身收紧魔罐减肥**

在经络减肥的基础上，长城减肥总院最近推出了新的魔罐减肥法，通过魔罐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公分一点也不稀奇，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！

夏季到来，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：济南大厦北门的斜对面：86907056

## 产后妈妈87天的轻松享“瘦”生活

减肥前体重：158斤 减肥后体重：120斤 所用时间：87天

嫁一个实在男子，生一个胖娃娃，我这般平凡女子的烟火幸福，不小心就会被脂肪阻断。因为不甘，所以选择瘦身，懂得品质，所以选择一直优雅。

158斤的吨位着实让人惊讶，我所做的只是一如既往的坚持，改变。坚持欧蔓纤丝独特地聚能生物波燃脂瘦身，改变体重秤上的数字，改变衣服的尺码。在欧蔓纤丝瘦身的日子是安稳的，因为她允诺你好好吃饭，补充营养，喂养一个健康的胖娃娃，如此87天的享“瘦”生活，让我从158斤舒适地减到120斤！

作为妈妈，宝宝呱呱坠地的那一刻，我就不用后悔脂肪的缠身，但我要努力还给宝宝一个年轻的妈妈，好在陪她呀呀学步，好在陪她在公园里嬉戏……

现**6元**即可享受原价**300元**的全方位脂肪检测一次+聚能生物波减脂一次

**400-6180-500**

### “瘦身大擂台”招募启事

“2013瘦身大擂台”将持续一个多月，在这段时间里，每周都会选登各机构中表现最为出色的参与者，考出自己这一周的瘦身心得和成绩，最后一期，会诞生表现最出色的几位参与者，成为瘦身擂主，并获得商家的特殊奖励。

★**招募条件：**18—55岁的健康人士，体重稍胖或肥胖，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	300元(全方位脂肪检测一次+聚能生物波减脂一次)	6元(全方位脂肪检测一次+聚能生物波减脂一次)	400—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	55589555
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弛者	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**  
山东银座健身发展有限公司运营企业：银座健身、张玉珊修身堂

## 炫身材 耀曲线

### 冻掉顽固脂肪 这个夏天就“耀”瘦

- 山东首位真正无痛、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

www.yinzuojianshen.com 全国统一客服热线：400-0702-900 @ 山东银座健身官方微博

#### 冷冻溶脂彻底消脂过程原理及示意图：

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

#### 银座健身青少年减肥训练营

8年近千名胖友共同选择>平均减重30斤>出国素质提升>外教英语培训

**营员正在集结中.....**

咨询专线(0531) 8615 0000/8238 0000/8801 0000/8900 2766/8808 7188/8161 9756

【和谐广场店】 济南经十纬十二路交汇处和谐广场F7 **8890 4444**

【索 菲 特 店】 济南冻源大街66号索菲特大酒店东裙楼F8 **8601 3333**

**脱毛嫩肤同步进行让你一白到底!**

巨资引进意大利顶级 808蓝宝石永久脱毛祛斑嫩肤仪