

韩影宫暑期特惠集训营火爆开营

7天减8斤 让你瘦上瘾

夏季人体的代谢旺盛，选择在夏季减肥，效果的确更容易让人满意。在这个炎炎夏日、漫漫暑期，不想趁此机会来个美丽大变身，给身边的人一个惊喜？那么，来韩影宫吧！无论您属于哪种肥胖类型，无论您曾经历过何种减肥困扰，来到韩影宫问题都会迎刃而解。爱美的你，这个夏天，别忘了与韩影宫的约会哦！

零运动

5类女人越瘦越上瘾

据有关媒体统计，每天有上万名顾客到韩影宫全国各地的连锁机构进行瘦身，其中屡次减肥失败

者、产后发胖的妈妈、中年身材走形者、久坐少动上班族、身材毫无美感者等5类女人尤为偏爱韩式速减。调查原因得知，韩式速减采用纯物理疗法，生态内调技术配合智能纤维塑身仪，真正做到了零运动、不节食、不吃药、不打针，安全舒适的减重方式让她们越瘦越上瘾。

8.6斤

7天秒杀三重肉

韩式速减营，首批营员7天平均减重8.6斤，腰腹变小、大腿变细、臀部上翘，身材似乎每秒都在变化。“选择韩影宫减肥之前，我是朋

友们嘲笑的对象。肥肚腩、大象腿、一抓一把的背挤肉，让我看起来虎背熊腰的，如何消除这三重肉，是我关心的问题。使用韩式速减仅仅3次，我的体重就减了8斤，现在我的体重已经减了15斤了，正在塑形，变身马上成功。”提起减肥效果，可能所有速减营的营员都会和这位女士一样兴奋。

99元

30天持续升温

韩影宫是减肥界的大品牌，很多姐妹们都担心价格会很贵。其实并不贵，7天速减仅需要99元，小成本打造大美人，这样的机会，想迫

切甩掉肥肉的姐妹们怎能错过？开营以来，火爆异常，每天报名的人数持续递增，看来，今年领导减肥市场的，还是韩影宫。

韩影宫暑期特惠

为真情回馈广大师生，暑假期间，凡教师和学生持有效证件到韩影宫减肥，均可办理优惠幅度空前的暑期特惠卡，持卡者可享受暑期不限时间、不限次数消费。

咨询热线：定鼎店：65261086
关林店：65959086
南昌店：64615338
纱厂路女子会所：63926577



本版统筹 白鸽
13707691425

盛夏，减肥正当时

盛夏，终于以蓬勃之势全面来袭！当性急的女人们翻箱倒柜拎出去年的裙子，“哟，腰粗了，系不上扣了”。在这个秀苗条身材、尽展摇曳风姿的季节，“减肥”一事也被提上了议事日程。

本期就给爱美女士介绍几项适合减肥的方法：

游泳

夏天，再没有哪项运动比游泳更惬意、更一举两得了。天那么



热，跳到水里的感觉太爽了。资料显示，水的热传导系数比空气大26倍，能有效消耗人的热量。测试表明：若在水中游100米，能消耗100千卡热能，相当于在陆地上跑400米，或骑自行车1000米，或滑冰1500米。游泳能提高人的呼吸系统功能，提高心血管系统功能。水的浮力还有利于减轻颈椎压力，非常适合颈椎病人。游泳还能使大脑皮层的兴奋性增高，游泳完后人会感觉神清气爽。

室内运动

外面烈日高照，晒着太阳或顶着高温运动实在有悖防晒准则。如果把运动转移到室内，环境好一点，运动起来热情高一些，后顾之忧也就少一点。

爬楼梯、慢跑、跳舞、跳操等

行业观察

都是可以在室内进行的有氧运动。对于长时间保持坐姿的办公室一族来说，下半身脂肪堆积是最大的烦恼，其实生活和工作间隙也有减肥的好机会。

科学地节食减肥

夏季果蔬丰盛，饮食也清淡，是减肥的最佳季节。

如果用土豆和甘薯作为菜肴或零食，就应当减少主食的摄入量，因为它们也含有淀粉。经常吃些海带、蘑菇、香菇、木耳、魔芋等菜肴，它们本身热能很低，还具有填充作用，可以使人产生饱腹感，有利于减肥。

此外，夏季的黄瓜、番茄、西瓜、绿豆本身就是减肥的好食品。还可以适当饮用一些清热排毒、润肠通便的减肥茶，也会有很不错的

减肥效果哦。

到美容院被动减肥

对于不爱运动的女士们来说，到美容院选择被动减肥是最行之有效的办法了。

现在我市各美容院及医院美容科推出的减肥种类繁多，如器械减肥、按摩减肥、配穴减肥、水疗减肥、热疗减肥、针灸减肥、手术减肥等，不但可以为爱美女士提供巨大的选择空间，也可在纤体的同时起到较好的保健作用。如韩影宫的按摩加高科技器械减肥、李雪美容院的配穴减肥、海韵美容院的仿生旋磁减肥、水颜坊的火疗及形体梳理减肥等，这些店在我市都有较长历史，且经验丰富，值得一试。

(本刊记者 白鸽)

洛陽網
WWW.LYD.COM.CN
——洛陽人的網上家園
点击生活 服务无限

地址：洛陽新區開元大道報業大廈22層 廣告熱線：0379-65233618