



正确的选择是成功瘦身的开始

海韵仿生旋磁减肥 让您一“瘦”永逸

科学减肥,安全奇效

自然仿生旋磁减肥采用高科技仪器迅速诊断肥胖原因,分人分类,量身制订减肥方案,不吃药、不扎针。可使肥胖者在24小时内减重1公斤以上,1周内速减腰腹部多余脂肪,1个周期可使全身均匀变瘦(腰围、腹围可减10厘米以上)。大幅度减肥后皮肤紧实,肥胖伴随症也能得到不同程度的改善。

完美塑形,快速持久

海韵仿生旋磁瘦身法,可满足您哪儿胖减哪儿,腰腹、小腿、后背、手臂,可任意选择,可帮您圆窈窕身姿梦!“减肥无效、瘦身部位不准确、多次减肥重复反弹”,屡减屡败,费时费钱。您想减肥一步到位



吗?那就到海韵去吧!

郑重承诺,成功瘦身

海韵仿生旋磁减肥,10年成功的减肥经验,大量的成功减肥案例,可帮您减肥一步到位。海韵减肥郑重承诺:3天无效,全额退还;1个月减重15公斤,2个月减重30公斤……直至达到标准身材。

海韵特惠

1天有效,10天苗条,1个月惊变性感身材。98元超值体验!
老城店(市6中对面)
瀘河店(41路公交车终点站)
涧西店(南昌路杜康大厦705室)
关林店(车管所对面)
美丽热线:62892939

健身妙招

6招弹力动作 练出修长美腿

亭亭玉立,很瘦很直的美腿,是不少女性所追求和渴望的。放心,这不再是梦了。下面介绍的六招弹力动作简便易学,行之有效,只要你每天坚持锻炼,你也可以轻松拥有美腿。

1.压低上身

两腿伸直,坐在地面上,一条腿弯曲放在另一条腿的大腿上面。然后最大限度地压低上身,使胸部尽量贴近腿部。此时双手要握住伸直的腿的脚尖,坚持30秒钟。双腿交替各做10次。



2.踢毽子

两脚打开,与肩同宽,把一条腿抬高贴进腰部,就像踢毽子的动作一样。此时另外一条腿的膝盖要稍微弯曲。当抬起左腿时用右手拍一下,左手自然放在腰间,反之亦然,左右腿各重复30次。

3.高抬腿

单腿站立,另一条腿膝盖弯曲90度,使其与腰部也呈直角,脚尖朝下,左右各重复30次。

4.向两侧抬腿

把椅子放在身体的一侧,用一只手扶着椅子靠背。在此状态下把另一侧的腿向旁边抬起,左右各做10次。

5.弯曲/伸直膝盖

双脚并拢,稍稍弯曲膝盖,使身体重心下移。然后轻轻地伸直。重复30次。

6.侧卧抬腿

在侧卧的状态下把一条腿向上抬起,再还原。左右各做30次。

(源落)

生态祛疤痕 免费来体验

欣奕除疤专家助您摆脱疤痕困扰

烧伤疤痕、手术疤、剖腹产疤、妊娠纹、外伤疤、青春痘疤,还在让你头疼吗?你在怕什么?怕手术复发?怕激素依赖?怕产品没效果?

据有关专家称,以往的除疤方法讲求的是快速祛除,往往不计后果,就采用了手术切除,使用激光、激素等方法,造成了疤痕复发或恶化的现象。存在于皮下

疤痕组织内部成纤维细胞并不会因为外部的切除而消失,反而会产生报复性的增长,对疤痕的祛除只能起到一时的作用,却给患者带来了更大的痛苦。

欣奕机构采用的生态无创祛疤技术完全遵循皮肤的生理特征,依据疤痕的形成原因及状态表现来进行除疤,结合了传统中医中药的理论精髓,融合了现代中药提纯技术、精油细胞渗透技术、聚能离子技术

等尖端科技,完全符合皮肤正常的生长规律,避免对疤痕的二次伤害,从而更容易被患者所接受。

欣奕除疤连锁机构一直致力于传播正确的疤痕修复常识及树立疤痕患者自信心,现免费为20位疤痕患者免费除疤3天。

报名电话:64249780
查找更多疤痕常识请登录
www.xinyichuba.com



美体秘笈

掌握瘦身8秘诀 主妇在家变美丽

当主妇的一大缺点就是容易肥胖,当然,还是有一些主妇瘦身秘诀的。在了解主妇瘦身秘诀之前,我们先来排查一下主妇容易变胖的原因。

一般家庭主妇肥胖的原因有下列几点:

- 1.运动量减少,降低了基础代谢率,即使吃不多,也有长胖的机会。
- 2.在家无事,喜欢试吃依新食谱做出的食物。
- 3.晚餐煮得非常丰盛。
- 4.误认为水果、蔬菜的热量低而不限量。

5.自己一人午餐往往不吃,晚餐时,有补偿心理而多吃,或是简单食用泡面(约含400~550大卡等)。

如果你以上的发胖的行为,即使现在不发胖,也要小心日积月累的肥胖发生率,可能就在不久后降临。

家庭主妇在如何瘦身?以下解决方法可供参考:

- 1.早餐以全谷杂粮面包配鲜奶,慢慢吃至少20分钟。
- 2.早上到市场买菜时,应以车代步,快步走20~25分钟。

3.选择食材以新鲜食物为主,少选择腌渍过的食物。

4.午饭一定要吃!可选择简单的面食,如高汤煮面条,多放入一个蛋,或额外加入大白菜等低热量的蔬菜。

5.午休后,可做些家事(如整理环境),也可跳绳或做些运动操。

6.准备晚餐的重点:多水煮清蒸,少油炸煎炒。

7.晚餐吃不完,千万别硬往肚里塞,这样只会增肥。

8.晚上8点过后不进食。
(守成)



本版统筹:白鸽
13707691425