

正确的选择是成功瘦身的开始

海韵仿生旋磁减肥让你一“瘦”永逸

科学减肥 效果显著

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斤多,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~30厘米)。大幅度减肥后皮肤坚实,肥胖伴随症也能得到不同程度

的改善。

完美塑形 长久保持

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,让你立现窈窕身姿!“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!

十年经验 特惠体验

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,1个月减重,2个月塑形……直达到标准身材,帮您减肥一步到位。
现推出98元超值体验项目!
老城店(市六中对面)
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

初夏慢跑半小时 苗条一整个夏天

发现长胖了才开始减肥瘦身,那肯定很难减,大家不妨趁着初夏凉爽的早晨,进行晨跑,提早实施运动减肥计划。慢跑30分钟,能消耗120卡路里~150卡路里,是不错的运动减肥方式。

慢跑为简易有氧运动

通过有氧运动能减去脂肪。慢跑则属于简易的有氧运动,能活动全身肌肉,促使身体燃烧脂肪,达到瘦身效果,但必须持续20分钟以上,才会燃烧脂肪。建议每周慢跑2到3次,每次最少30分钟,瘦身效果因人而异。

慢跑是最简单有效的减肥方式,而且适合各类人群,无论是年轻人、上班族,还是上了年纪的朋友,都适合跑步来健身强体。

慢跑前重热身 慢跑后要舒缓

慢跑瘦身的效果好,能燃烧很多脂肪,不过也有许多注意事项。慢跑要加强热身运动,增强韧带弹性、关节灵活性,不然稍不小心就会造成肌肉拉伤、扭伤等运动伤害。

慢跑后一定要进行舒缓运动,因为当激烈的运动后,大量血液会集中在下肢和肌肉,若立刻停止,没有搭配舒缓运动,则会影响血液回流到心脏,而使得血液滞留在肌肉内,无法有效排除乳酸,容易发生心脏和脑部血液供给不足,而产生头晕、昏倒现象。

不少MM担心跑步会让小腿变粗,其实只要在跑完步后进行5分钟~10分钟按摩,放松腿部肌肉,小腿就不会变粗。

入门者每周增加5~10分钟

从事慢跑运动不可操之过急,建议可先快走、小跑步,感到双腿、膝盖已经适应跑步动作后,再逐渐增加速度。入门者第一次跑步达到30分钟就够了,以后每周逐渐增加5到10分钟,至多控制在1小时内。(海英)



本版统筹:白鸽
13707691425



丰挺人生 从选择薇薇开始

专家提醒:等意识到胸部外扩、下垂、松弛萎缩、扁平过小、左右不对称的缺点时,很多女性才开始觉醒,匆匆选择丰胸,然而,盲目选择有时不仅没能达到预想的丰胸效果,还要饱受药物丰胸的危害。

薇薇宣言:美丽就是这么简单,薇薇,让你拥有自信,拥有“丰

满”的人生!

经典案例:好友欣欣属于平胸女一族。但在最近的一段日子里,她的乳房却有了非常明显的变化。我怀着好奇的心理向欣欣取经,她笑着告诉我,是薇薇的九宫通脉终结了她平胸的命运。听了欣欣的介绍后,我迫不及待地看了薇薇的相关介绍,并拨打了咨询电话。经过

专家的详细讲解后,我最终决定去薇薇试试。3个周期后,我的胸从以前的a杯变成现在的c杯了。我非常感谢薇薇,是薇薇让我找回了以前的自信。

地址:西工区王城大道与凯旋西路交叉口东建委大楼1楼
美胸热线:63343997
63343990



苗方清颜专业祛痘 只要青春不要痘

连锁体现规模 实力决定效果

苗方清颜在进驻洛阳两年的时间里,就以其专业和诚信取得了广大“痘族”的信赖。苗方清颜认为,每个人“痘”的成因不一样,治疗方法也因人而异。所以苗方清颜对每个患者看痘诊断,一人一方,为每个患者提出个性化的诊疗方案,避免了

传统祛痘千人一方的弊端,让祛痘更贴心,更容易,更见效。

专家提醒广大求美者,长“成年痘”的人,一般都是因为辐射、污染、内分泌失调,并且有吃油辣食品或熬夜等不良生活习惯。夏季酷热天气病情会加重,祛痘需要同时

调理内外部,治疗期间还要注意忌口和皮肤的清洁。

咨询热线:
涧西店:13014708520
西工店:13027537652
诚招各县市级加盟商!加盟热线:
13837706060 联系人:张经理



图为韩影宫新老会员欢聚在一起。

洛阳韩影宫 将迎来盛大五周年店庆

近日,洛阳韩影宫美容美体中心将迎来盛大的5周年店庆。经过5年的锤炼,韩影宫已经成为我市爱美女士喜爱和信赖的品牌。值此5周年店庆之际,韩影宫特斥巨资推出一系列优惠活动和最新的服务项目,回馈广大洛阳姐妹。

韩影宫入驻河南市场5年来,已发展为涉足美容护肤、美体、丰胸、养生保健等多种项目的综合性的美容美体连锁机构。去年,其又斥巨资从韩国引进7台M6+体雕机器人,并在年底对店面进行了全面的

改造和升级,以满足顾客的更多需求。

据洛阳韩影宫负责人崔先生介绍,女性的身材关键在于保养,韩影宫有一整套的减肥保养方案,会让顾客一直保持好身材。

未来美容业的竞争,旨在推广和实行科学化的连锁经营理念,提供优质的产品和服务,韩影宫会以更专业的技术、更优质的服务回馈新老会员,让韩影宫真正成为洛阳姐妹们名副其实的贴身美体管家。

(本刊记者 白鸽 文/图)