

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,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~5公斤,1周内速减腰腹部多余脂肪,1个周期可使全身均匀变瘦。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!

签约承诺,成功保证

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,确保您减肥一步到位。海韵减肥签约承诺: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,不反弹。

海韵特惠

为服务广大爱美女士,拥有十年成功瘦身经验的海韵,即日起,特推出做一周期减肥送半周期活动。

老城区(市6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

冬季如何保养皮肤

专业人士表示,冬季在保养皮肤方面要注意以下几点——

1. 注重食物保健

电脑辐射对皮肤所产生的负面影响,目前还没有效果明确的预防措施,但是,对于经常使用电脑所造成的皮肤干燥,我们可以通过在日常生活中注意补充营养,来改善皮肤状况。

木耳红枣汤 配料包括茯苓、淮山、白木耳(或黑木耳)、红枣,煮熟后再加上些许冰糖,可以当茶饮或是甜点。红枣的营养十分丰富,维生素含量高出苹果20倍。白木耳含有骨胶原,能使皮肤的弹性增强,皮下组织丰满,使皮肤变得细嫩光滑。

马蹄甘蔗汁 将马蹄、甘蔗绞成汁,或是马蹄、竹蔗煮成茶,具有滋阴润肺的作用。

白果薏米糖水 电脑族也可常吃白果,因为白果具有补肺润肺的作用。将白果、薏米、腐竹煮成腐竹白果薏米糖水,一周吃一两次。白果和薏米同时还有清热去湿的功效,天气燥热时,吃些白果薏米糖水,能清除燥热,使身体舒畅。

绿茶 有研究报告显示,绿茶具有抗辐射作用,平时不妨多饮用。同时,注意保持皮肤水分,确保每天喝下足够的水。

2. 保持皮肤滋润,科学洗浴

冬季洗浴有四忌:忌太勤、忌水过烫、忌揉搓过重、忌肥皂碱性太强,否则,极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂,让皮肤更为干燥,因而也更易发痒、皴裂。洗澡次数以每周1~2次为宜。洗浴后可擦些甘草油、止痒霜、润肤膏等,以保持皮肤湿润,防止皮肤表层干燥、脱落。

3. 保温防寒

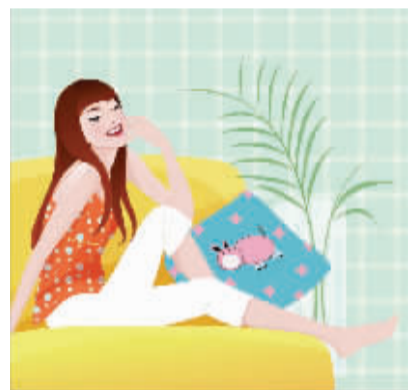
冬季气温低下,皮肤裸露部位极易冻伤,如手部、头部、颈部等。其他如脚部也易受冻,因而应注意这些部位的防寒保暖,可围围巾、戴手套、耳套、穿棉鞋等保暖,还可随时摩擦双手和耳朵,适时垫脚、锻炼。忌穿潮湿的衣服、鞋袜,同时,洗脸后要擦干才可外出。

4. 避免使用劣质化妆品

劣质化妆品因质地不纯或含铅重,对皮肤有毒害作用。有的化妆品含有某些易致过敏的香料,使用后有的人会过敏,甚至使色素增加。这些,都易对皮肤造成伤害。冬季,在皮脂少的情形下,伤害更甚。(杨美)

苗方清颜专业祛痘——秋冬正是战“痘”时

连锁体现规模 实力决定效果



青春痘(又叫痤疮)不但有碍观瞻而且反复发作,是不少爱美人士的“切肤之痛”。

近年来,随着生活水平的提高,饮食结构的改变、工作学习节奏的加快、心理压力增大以及空气环境的污染,患痤疮的人日益增多,其发病的年龄已向少年化和中年化发展。许多过早发育的少年儿童和青春期过后的中年男女,患痤疮的也越来越多。有人认为痤疮是一种生理现象,无须治疗,这种观点是错误的,痤疮是一种顽固的皮肤病,但是痤疮有轻有重,原因复杂,患者切勿自行用药或病急乱投医,治疗不当反会加重,给您的美丽留下终身遗憾。

苗方清颜全国连锁专业祛痘机构,靠品

质生存,以疗效服人。采用苗秘方,以苗族独有中草药添加德国进口修复原料,专业研制而成。配合专业祛痘仪器,手法疏通堵塞毛囊,拔除微粉刺,可解决痤疮反复发作的问题。有效签订治疗协议,终身免费愈后护理,全国联保。

苗方清颜7年战“痘”经验,500余家连锁让您只留青春不留痘痕。

咨询热线:西工店:13027537652

涧西店:13014708520

诚招各县级加盟商!

加盟热线:18623999999

13837706060

联系人:张经理

中和堂保健康复三折优惠

为庆祝中和堂成为中华传统医学会中医药技术推广基地,即日起至11月底,顾客首次到中和堂看专家、体检可免费,做循经通络、导引推拿、透背熏蒸、群罐排毒、六经怡足、培元艾灸、面部护理等保健项目均可享受三折优惠!

作为中华传统医学会中医药技术推广基地,中和堂是您调理身体不适、确保身心健康的最好场所,特别适宜

肩腰腿疼、疲劳无力、头痛胸闷、烦躁失眠、高血压、宫寒不孕、月经失调、脱发早衰、胃肠功能紊乱、偏瘫、便秘、目涩等症状的保健康复调理。请莫失良机,欢迎您的光临!

营业时间:9:00~22:00

中和堂地址:西苑桥南头滨河路向东300米中和湾南门口

咨询电话:63786666

63780118



冬季怎么保持身材

冬天是最容易发胖的季节。现代科学表明,人体在生物钟的支配下,其胖瘦程度在一年四季中是随季节变化的,呈“冬胖夏瘦”的规律。就是说,人体冬季脂肪合成代谢的

速度要快于平时的2~4倍,而脂肪分解代谢的速度要低于平时的10%。因此,冬天减肥是肥胖人士减肥降脂的关键时间,冬天减肥刻不容缓。

一、减少饭量,调整饮食

每顿饭只吃七分饱,并且适量饮水,以加快体内代谢。如果要吃零食,最好选择话梅干、葡萄干等既含丰富养分、热量又比较低的食品。

调整饮食就是把一天的热量在三餐中进行合理的分配。一般来说早餐占全天总热量的20%,中餐和晚餐各占40%,而且在晚餐后不吃甜食及干果类的零食,禁止晚餐暴饮暴食。

二、要合理配餐

研究发现,某种食物的化学分子遇到另

一种食物的化学分子时会“弱化”,使体内产生脂肪,另外还有一些食物则相反,其化学分子相遇时会“强化”,不仅不形成脂肪,反而可以降低体重。专家推出的“减肥食谱”,即油脂类食物(如肉类、奶油等)与蔬菜、豆类配餐,也可以收到减肥之效。

三、增加运动量,注重体育锻炼

冬季运动首推滑冰、滑雪,其次为骑车、爬楼梯等。如果你正值壮年,也可以选择拳击和举重,这两项运动对消除腹部脂肪(将军肚)最为有益。其奥妙就在于可以增加肌肉量,而人体肌肉越多代谢越旺盛,消耗热量也越快。如果能增加3~5磅肌肉,即使坐着不动,也能多消耗掉几十卡的热量。

最容易实行的锻炼就是散步,每天散步半小时,尤其是晚餐后散步,对减肥更为重要。(李丽)

