

减肥 又要开始了

文 / 本报记者 李冰 钟兰

春天来了,看看商场里的服装,青绿、明黄、桃粉、桔红各色舞动,V领、束腰、露脐无所不能……在怦然心动的时候,最痛苦的莫过于回头看看镜中的自己:粗壮的胳膊、赘肉横生的腰部、肥硕的腿……穿上再漂亮的衣服也不会好看。于是,为了穿上那些漂亮的衣服,“瘦身男女”们又掀起了新一轮的减肥热潮。

药物减肥、物理减肥、健身减肥,抽脂、针灸、推拿、器械、瑜伽……那么多减肥方式,到底哪一种才是最适合自己的呢?先了解下吧。

物理减肥

林蛙数码仿生减肥 林蛙数码仿生减肥法在动物冬眠脂肪转化原理的基础上,通过仪器按摩来打碎脂肪,部分转化成能量,其余通过新陈代谢排出体外,从而达到减肥、活血化淤、调节内分泌的目的。

静博士的工作人员说:“开业至今的4年时间内,接受林蛙减肥的已有3000余人,都收到了明显的效果。连续几年的减肥大赛,也都有良好的成绩,去年的减肥冠军成功瘦身25斤”。

推拿 很多人做梦都在想,如果躺着都能减肥就好了,开心局部瘦就能满足您的愿望。静博士推出的开心局部瘦一般都会在全身的基础上再添加腰腹两部位的局部减肥,可以帮您雕塑每一处的身材。在操作的过程中利用中医手法,给您被动式运动,既能瘦身又能享受按摩。

泡澡 在很多肥胖人群中,脾脏的运化功能都欠佳,药浴对此有独到的疗效。据静博士的美容师介绍,在特调的温水中泡澡20分钟等于慢跑3小时,还能改善身体的亚健康状态。一次药浴最多能瘦3斤!

瑜伽减肥

瑜伽减肥大致分为四种:热瑜伽、纤体瑜伽、理疗和最新推出的收缩功。作为现今最有效的瘦身方式之一的热瑜伽,是瑜伽功夫的入门篇章,是有氧运动和瑜伽式呼吸的有机结合。热瑜伽的每一个平衡动作都会消耗大量的体力,一节热瑜伽课一般是一个小时,能够马上轻掉1-2公斤。

有氧运动

有氧运动讲究长时间、低负荷运动,使得心(血液循环系统)、肺(呼吸系统)得到充分的有效刺激,提高心、肺功能,从而让全身各组

织、器官得到良好的氧气和营养供应,维持最佳的功能状态。

药物减肥

现在市面上减肥药的品种花样繁多,但其中的成分大同小异,最常见的是壳聚糖、西布曲明、奥利司他等一些化学成分。从医学角度说,这些物质对消耗脂肪确实有效,可是一旦中途停止服用或是服用太长时间,“后遗症”就会接踵而来,不是体重反弹,就是体质变虚,更有甚者还会产生厌食、情绪焦躁等症状。

针灸减肥

针灸减肥是通过经络调节、针刺点穴,起到控制食欲、调整内分泌状态、提高人体新陈代谢的作用。此外,减肥效果还与脂肪的特点有关,软脂肪减得快而明显,硬脂肪则见效不大。另外做针灸讲究的就是持之以恒,差不多要做完一个疗程(12次)才能见到效果。

谁是本季减肥冠军?

《城市假日》减肥PK赛今起招募选手

天气越来越暖和了,MM们也穿得越来越少了,身上的赘肉也变得无处躲藏。想减肥?当然!《城市假日》最了解你的心意。在这个阳光融融的春日,快来参加我们为你特意举办的减肥PK大赛吧!我们将召集杭州最优秀的美容院来为您免费体验减肥的乐趣。谁的减肥效果最好,就可以获得“减肥冠军”称号,穿上我们为您特别准备的精美礼服!

凡体重超过标准体重10%以上的读者(体重/身高的平方,正常体重指数在18.5-22.9之间),没有任何慢性疾病,年龄在20-45岁之间的本报读者,均可报名参加,男女不限。我们将根据报名先后顺序,选择符合条件的20位读者参加比赛。

如果你是美容院老板,想让大家见识一下你的减肥秘招有多厉害,也可以来报名!我们将为您提供比赛选手,并全程报道比赛过程!

参加减肥比赛的选手将根据抽签分成若干小组,每组若干人。再抽签决定去哪家减肥中心进行比赛。每个小组每1-2周淘汰一名减肥效果最差的选手,每周都选出周冠军。直至每组剩到最后一名选手,再在这几名选手中评出最后的总冠军。

本报热线电话 0571-85311222 今起接受报名,也可发邮件至 csjrx@zjnews.com.cn,注明“减肥比赛”,并留下您的联系方式。

新民生
城市假日
CITY HOLIDAY

《城市假日》周刊

《城市假日》是浙江日报报业集团创办的以城市白领为目标读者的生活周刊,主打娱乐、消费、生活报道,全彩印刷,内容精彩,品相精美,零售价每份1元,全年订价每份50元。

自2006年下半年起,《城市假日》推出互动版块,每周举办一到两次活动,组织都市白领开展大牌产品代购、专业市场淘宝等多种多样的“人报互动”活动,受到极大欢迎,读者报名相当踊跃。2007年,《城市假日》将有更多活动期待您的参与。

内容更精彩 订阅更方便

您可以通过以下途径继续订阅2007年度《城市假日》。您可订阅一整年,从2007年3月订到2008年3月,也可从2007年3月破订到2007年底,破订价格为每份40元。

- ①到市区各邮政营业网点订阅,邮发代号31-668。
- ②到市区各工商银行直接打款或转账至报社代办人账号:6222021202001337436(户名:陈丽丽),然后将“流水号,您的姓名,地址”用短信方式发送到报社24小时服务热线13634114949。

③您也可到市区各建设银行打款或转账至报社代办人账号:4367421540527131051(户名:陈丽丽),然后将“流水号,您的姓名,地址”用短信方式发送到报社24小时服务热线13634114949。

④您还可以到市区广东发展银行各网点,打款或转账至报社代办人账号:9111213400002466432(户名:陈丽丽),然后将“流水号,您的姓名,地址”用短信方式发送到报社24小时服务热线13634114949。我们在收到报款后将及时与您联系。