

减肥只有一条秘诀:坚持

文/本报记者 李冰

减肥,年复一年的话题。本报举办的减肥比赛已于上周开始,目前正在热闹地进行中。

前几日,一位看到报纸的热心读者打来了电话,说她自己去年年底在城西那边有个养生馆减了几个月的肥,减掉了40多斤,到现在都没有反弹。于是,小记决定去那个养生馆讨教一番。

健康减肥才有效果

这家养生馆的馆主吕先生原来是上海某家医院的中医,8年前在上海开了养生馆,一年前来到杭州。他的养生馆开在城西,离市区比较远,因此也比较安静。

说到减肥,吕先生说:“引起肥胖的原因各种各样,但最主要的还是内分泌失调,所以,把身体调养好了,自然就不会胖了。我专门设计了一套穴位推拿的手法来疏通人体的经络,调动多余的脂肪参加二次代谢,用这种方式减肥不用像其他减肥方式一样去节食,该吃的东西还是照吃,是真正的健康减肥。”吕先生告诉记者:“很多人为了减肥不惜伤害自己的身体,吃大量减肥药,还拼命节食,这都是很伤身体的。所以,用这样的方法减肥虽然在短时间内看到体重降下来了,但身体会越来越差,还会反弹。”

减肥一定要坚持

从事专业养生减肥的8年时间里,吕先生碰到过各种各样的减肥者,在他手里有很多人都成功地减掉了多余的脂肪,但也有少数人会减不下来。

吕先生说:“减肥最重要的就是要坚持,再好的减肥方法都需要减肥者的积极配合,没有任何一种减肥方法是可以一下子就把沉积在身上的那些脂肪减掉的。我碰到过的那些减不下来的人要不就是心太急,来了两三次看不到效果就不来了,要不就是减了一点点就开始懈怠了。还有一种人,他们很能坚持,来了很长时间,可是,他们不懂得控制,我们的减肥方式不需要减肥的人挨饿,但也不能暴饮暴食,有些人就是不能控制自己的嘴巴,吃饱了还不停地吃,这样的减肥怎么会成功呢?真正减肥成功的那些人,都是很配合我们的,这样才能形成一个良性的循环。”



谁是本季减肥冠军?

《城市假日》减肥PK赛继续招募选手

本周是我们的减肥比赛正式接受报名的第一周。本次减肥比赛引起了很多热心读者的关注,目前已经有20多位读者通过热线电话和电子邮件报了名,还有一些减肥成功的读者也打电话来讲述自己的减肥经历。小记们为了大家的减肥事业也是到处奔波,去城市的各个角落寻找减肥高手。这次我们找到的养生馆就是其中之一,馆主对《城市假日》的减肥活动也十分关注,希望到时候能够参加美容院队的比赛。另外,还有一些美容院也报名参加了我们的活动。

这里,我们要重复一下我们的活动细则。凡体重超过标准体重10%以上的读者(体重/身高平方,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。

尊享度假专线: 87187070

黄龙金成 度假 专卖店 酷炫登场

度假 各种彻底彻底的放松,所以我们选择的酒店最舒适

度假 各种随心所欲的自在,所以我们安排的线路最个性

度假 各种奢华的旅程,所以我们让您的金钱花得更有意义

度假 各种优雅的旅游生活品质

碧海蓝天三亚度假	
三亚度假五日	1860元/人起
大东海度假五日	2180元/人起
亚龙湾度假五日	2980元/人起
大东海亚龙湾双海湾度假五日	2530元/人起

精选度假套餐 给您超值享受

至尊SPA顶级度假——亚龙湾希尔顿SPA套餐

度假四日 4300元/人起 度假五日 4380元/人起

1. 赠送早餐,送下午茶及次日自助早餐
2. 赠送私家三轮电瓶车
3. 机场接送专车接送
4. 赠送“水疗SPA中心”套餐8折(一次) (价值900元/人)

饕餮豪饮海的诱惑——三亚湾凯宾斯基美食套餐

度假四日 3720元/人起 度假五日 3820元/人起

1. 入住三亚湾凯宾斯基酒店或凯宾斯基度假酒店
2. 赠送双早,免费使用健身房
3. 赠送泳池门票2张
4. 每天赠送200元的餐饮消费券(可在酒店内各大餐厅通用)

愉悦假期顶级度假——亚龙湾红树林奢华套餐

度假五日 4450元/人起

1. 入住亚龙湾红树林酒店,享受您的尊贵奢华假期
2. 免费使用健身房、游泳池、网球场以及私人自行车
3. 机场接送专车接送
4. 赠送亚龙湾红树林温泉SPA及SPA中心门票两张

山盟海誓最美新娘——大东海山海天婚纱套餐

度假四日 2550元/人起 度假五日 2260元/人起

1. 赠送蜜月蜜月套房,赠送蜜月蜜月套房
2. 赠送蜜月蜜月套房,赠送蜜月蜜月套房
3. 赠送蜜月蜜月套房,赠送蜜月蜜月套房
4. 赠送蜜月蜜月套房,赠送蜜月蜜月套房

鸿洲埃德瑞+红树林度假五日

2720元/人起

1. 赠送红树林度假五日,赠送红树林度假五日
2. 赠送红树林度假五日,赠送红树林度假五日
3. 赠送红树林度假五日,赠送红树林度假五日
4. 赠送红树林度假五日,赠送红树林度假五日

红树林“爱我久久”情侣套餐

四日度假 3830元/人起

红树林“快乐大本营”家庭套餐

五日度假 3150元/人起

以上价格均含杭州—三亚直飞往返机票,更多套餐欢迎来电咨询

柔软时光丽江度假 休闲一、五出团(一次成团)

- 丽江四日游自由行 3090元/人
- 丽江五天自由行 3220元/人
- 精选酒店: 瑞香客栈 古城内特色客栈
- 和玺酒店: 古城内四星特色客栈
- 七星宾馆: 古城内五星级五星酒店

丽江性价比最高超值四日 套餐四日 7060元 五日8580元

入住丽江悦庭酒店,赠送丽江悦庭酒店双人下午茶,含丽江古城一日游,丽江古城一日游,丽江古城一日游,丽江古城一日游

丽江四日游自由行 3230元起

包含五星级酒店一日游、丽江古城、古城内特色客栈、丽江、丽江、丽江、丽江

以上价格均含杭州—丽江直飞往返机票,更多套餐欢迎来电咨询

九寨沟度假 九寨沟天堂 豪华中成豪华自驾游

- 九寨沟天堂: 九寨沟天堂 | 套餐: 3780元
- 含成都—九寨沟往返机票,九寨沟天堂自驾游,九寨沟天堂自驾游,九寨沟天堂自驾游,九寨沟天堂自驾游
- 九寨沟天堂: 九寨沟天堂 | 套餐: 3280元/人
- 含成都—九寨沟往返机票,九寨沟天堂自驾游,九寨沟天堂自驾游,九寨沟天堂自驾游,九寨沟天堂自驾游

厦门度假 九龙江上—森林中豪华自驾游

- 厦门四日游自由行(含四日,五出团)一次成团: 1580元起
- 精选酒店: 圣都大酒店 | 三星级酒店 | 万豪大酒店 | 四星酒店 |
- 厦门四日游自由行(含四日,五出团)一次成团: 2480元/人
- 含酒店接送,机场接送,机场接送,机场接送,机场接送,机场接送,机场接送,机场接送

曼谷自由

- 1. 曼谷+城市酒店、曼谷中心酒店、曼谷中心酒店 3180起
- 2. 曼谷+曼谷酒店、曼谷酒店、曼谷酒店 3450起
- 3. 曼谷+曼谷酒店、曼谷酒店、曼谷酒店 4350起

新加坡自由

- 1. 新加坡酒店(四星)直飞: (三星) 假日大酒店、新世纪大酒店 3600起
- 2. 新加坡酒店(四星)直飞: (四星) 假日大酒店、新世纪大酒店 3650起
- 3. 新加坡酒店(四星)直飞: (三星) 假日大酒店、新世纪大酒店 4150起

普吉岛自由

- 1. 普吉岛(3+5)直飞(四星)3880起
- 2. 普吉岛(3+5)直飞(五星)4180起
- 3. 普吉岛(3+5)直飞(五星)5488起
- 4. 普吉岛(3+5)直飞(五星)5750起

香港自由

- 1. 香港四日游自由行 2950起
- 2. 香港四日游自由行 4100/4700起
- 3. 香港四日游自由行 2950起

国家旅游局批准成立 中国旅行社总社(杭州) 0571-85310467

黄龙金成营业部: 87187070 地址: 杭大路9号黄龙大厦东一楼