



秋季减肥效果好?

纤体大课堂

秋季到了,天气凉爽,人们胃口大开,不知不觉就吃得多吃起来,脂肪很容易在体内堆积!不过,专家却说,秋冬季节最适宜减肥。因为寒冷的气候条件下人的基础代谢提高,所消耗的热量比在温暖环境中要多得多,因此可以消耗更多的脂肪。另外,春夏季人体水分较多,减肥时往往减掉的是大量的水分,而这时减掉的则大部分是脂肪。若能在这个时候稍微控制一下,那么发胖的可能性就大大减少,也不用为来年再减肥而苦恼啦!

本期话题

秋季减肥找准最适合自己的方法

秋冬季节体重不继续增加就意味着减肥的胜利,因此对于饮食也不用刻意控制,合理膳食、均衡营养,热量摄入和能量支出基本平衡就可以了。另外,也可以合理地选择一些减肥方法,比如针灸、推拿、埋线、吸脂等。减肥关键是减脂肪,但减肥时还要根据个人的情况具体对待,采用适合自己的方法,比如有的人腹部脂肪堆积严重,但是四肢并不胖,这时候需要的就是对形体进行塑造,而不是减轻体重。对于吸脂,有不少人一到春夏季节减肥时就开始想到吸脂,其实由于吸脂后要在吸脂部位束上紧身衣,夏季衣衫薄、透会非常不方便,而秋冬季节就完全不用有这层担心,而且吸脂后还有3个月左右的恢复期,在秋冬季节进行吸脂,刚好在次年春夏

季节来临时,可以完全显露自己的窈窕身材。如果是全身性的肥胖,也要辨别是什么原因造成的,然后“对症下药”。多吃一些低热量的减肥食品,如萝卜、木耳、豆芽、西红柿等,适当进补、均衡营养,不但可维持体内能量的正常代谢,避免脂肪堆积而造成肥胖,还会让你远离体虚。

奇致医学激光祛斑科学显效

雀斑并不简单。奇致整形美容医院副院长、复旦大学皮肤病学博士、激光美容专家罗东辉指出,雀斑、黄褐斑、真皮斑等除与遗传、皮肤对紫外线的吸收、机能老化、内分泌等因素有关外,使用劣质及不好的化妆品也是造成长斑的主要原因。所以,治斑选对方法,才能真的去得掉。

罗博士提醒,雀斑是个系统工程,需要科学对待,并找到适合自己的护肤方式,才能达到理想效果。雀斑也是一样的,需要遵循皮肤的自然规律和作用机理,采用先进的激光技术综合治疗,重筑肌肤防护力,既能实现祛除现有斑点和斑痕,又可长久保持年轻健康的状态。

强脉冲光子等激光治疗方法就可完全祛除;如果是黄褐斑,当今的医疗技术水平还不能百分百完全祛除。目前使用激光美容设备综合治疗黄褐斑是解决黄褐斑问题的最好方法之一,祛除程度可达80%。当前,诸如美国 Gimini 绿激光、美国 Nlite 脉冲染料激光、以色列 E光等都是解决皮肤美容难题最为有效的先进激光设备和技术,激光美容将成为解决皮肤问题、引领时尚美容的新潮流。在先进强大的激光技术基本上,由权威专家科学提炼的一整套医学激光祛斑护肤方案,治疗养护结合,既可实现“激光照斑斑掉掉”的即刻效果,同时,实现持久美白无斑的年轻健康状态,将成为科学祛斑的首选。

如果是雀斑,采用 E 光或

南京全美医疗美容

诊疗科目: 美容外科

刘庆德主任主诊
江苏省医疗美容主诊医师
资深知名眼鼻专家

双眼皮、下睑袋矫正术
眉提升术、隆鼻术
隆乳术、面部除皱术
激光洗眉、洗眼线

咨询热线 13905172027 13770647327
(苏) 医广【2008】第03-03-016号

中山路81号华夏大厦2401室(新街口华侨路口华夏银行北门上楼 节假日不休息)

025-84731766 地
025-84731755 址

雀斑痘

医学一次性祛除,终身不反弹!

采用物理超低温创新技术,快速、干净、彻底地为省内外各界爱美友人治愈了面部雀斑、痣,他们对此疗效都赞不绝口,可随访!签约治疗:1.确保角质层完整(无换肤发红现象);2.肤色自然一致,有光泽;3.从此不再使用祛斑产品;4.治疗费人人可接受,无效退款,治疗前后拍照,永久保存备查。[如您有既往治疗过效果不佳者,可获理想效果,故可保留本广告备用]

从医、治疗雀斑十余年
黄 靓
20% 学生优惠
疗效树立口碑

南京延龄医院(延龄巷113号) 电话: 84503570 13851750624 欢迎登录江苏祛斑网 www.qb555.com

雀斑大王—今日秀

★ 5天祛除雀斑签约15年不反弹
★ 4天特效美白祛黑祛黄祛皱
★ 包治脓疱型粉刺暗疮
★ 祛黄褐斑、色素斑、片状真皮斑、老年斑

彻底包治只需 **1600元**
(包括内服和外用化妆品)
您不需要再花钱了

凡祛斑顾客可去我公司度假山庄游玩:
免费看藏獒、钓鱼、吃农家菜

欢迎登录今日秀化妆品厂网站:
www.jinrixiu.com.cn

每天前十名顾客公司将再赠送
价值680元的祛皱产品一套

地址:新街口丰富路203号创业者中心202室
雀斑大王专线: 13951018444
84218744 84202744

签约祛斑痘

5天根除雀斑,永不复发。
28天祛除黄褐斑,蝴蝶斑,色素斑,暗疮印。
15天祛除痤疮,粉刺,黑头(不管痘痘多么严重)
1次祛除老人斑,扁平疣,黑痣,去黄,美白。
5天祛黄美白只需800元 一次去黄 终生变白。

安徽亳州钰臣药业有限责任公司:
严正声明市场出现鱼目混珠,谨防假冒,江苏省南京市独家应用此项技术。

地址:集庆门医院(国营医院)皮肤科集庆路233号
电话:025-52235576 专家热线:13182860086

La Zéphire 紫颖

脱颖而出 紫颖*美胸

紫颖天使丰胸、提升、还原、弹性、紧实、5大丰胸技法。

有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。

加入紫颖
即刻尊享(美胸、美容、美体)
三位一体,全面呵护的美丽人生

● 专业美胸手法调理,促进深层吸收更有效,更安全,更科学,更不易反弹!

本月购买美胸课程的新顾客即可获赠880元其他项目代金券

南京金鹰店:汉中路89号金鹰国际商城34层B座 预约热线:84730818 84730828
总公司:上海市延安西路725号华敏国际20楼G-1区 电话:021-62376288(总机) 美胸专线QQ:504681339

安安医疗美容

十三年经典诚信品牌
● 江苏省消费者信得过 AAA 级品牌企业
● 被江苏广播电视总台评为诚信医疗美容整形单位

项目	优惠 现价
激光脱腋毛	360元/双侧
仿真双眼皮	500元(仿真)
仿真植眉	480元/专业无痕、无痛、自然
眼袋矫正术	800元(非手术、电解无痕去脂)
韩式隆鼻	800元(合资假体); 2600元(韩国假体)
韩式除腋臭	800元起
彩光美白祛斑	2000元/5次
仿真隆胸	4600元(合资假体、麻醉费、手术费)
吸脂减肥	950元/部位

王桂龙 主诊医师
★ 国家注册美容外科主诊医师
★ 国际医学美容协会会员
★ 曾被中国人民解放军总医院美容科特聘主诊医师
★ 保险单号: FZRL200735020115000003-1

MSN: www.meirong@ananmr.com
网址: http://www.5050670.xici.net
http://www.ananmr.com
QQ: 478072518

美丽热线: 025-84209537 南京新街口淮海路36号六楼(中央商场南面对面) 节假日不休

O&Y 提升除皱术

提升、除皱、紧肤、瘦脸、多效合一

金秋除皱惊爆 7折优惠

同时来院咨询更有神秘大礼送出!

◆ 完全改变了传统除皱术伤口大,肿胀多,恢复慢,两侧不对称等多种不足。
◆ 安全不损伤神经,无痛苦无“包”,随治随走,不影响生活与工作,完全适应各年龄层。
◆ 治疗后面部无僵硬,机械感。面部皮肤瞬间向上提,顿显年轻十岁,有效祛除抬头纹、鱼尾纹、鼻唇沟纹、眼下坠等,效果持久,确切维持时间可达5—10年。

焦点 025-86000337 / 86000338
热线 地址:建宁路57#-1 南京恒丽医学整形美容(总店) 025-22822277