

Angel问:我是一名学生,正在放寒假。寒假对于我来说,就两个字:长肉!大吃大喝,又懒得出去运动。快开学了,我可不想带着这一身肉去见同学,有没有在家里就能搞定比较简单的减肥方式啊?

# 春天来了,怎么甩掉一身肉?

教你几招“室内减肥法”,让你躲在家里就能修炼成瘦瘦的漂亮女孩。第一招:练呼啦圈。闲着也是闲着,不如打开电视,拿起呼啦圈,开始你的瘦腰之旅吧!第二招:热舞。只有你自己在家里?那就打开CD,尽情随着音乐扭动身体吧,在热舞中尽情挥汗。第三招:热水浴。不想节食不想运动还偏偏想瘦身?那么冬日里的热水浴是你最好的选择。在热水中放上浴盐,要全身浸泡哦!有条件的MM,也可以选择桑拿,既排毒又瘦身。第四招:练瑜伽。可以自己下载一些瑜伽教程,照着做,但要注意呼吸调整,因为这是瑜伽减肥中最重要的。第五招:玩健身球。健身球是一种很有趣的瘦

身工具,在减肥过程中能训练人的身体协调平衡能力。第六招:举哑铃。举哑铃可以起到瘦手臂的效果,要注意的是,在哑铃的选择上,要选择适合自己的重量,太轻没有作用,太重不但不能减肥还会长肌肉。选择那种曲臂举起,能感到用力,但不费力的最为适宜。最后,提醒这位MM,减肥的方法固然重要,但更重要的是有持之以恒的态度。如果你实在“懒”得连这些简单的室内运动都不想,那就把自己交给专业的减肥机构吧!不过,在选择减肥机构前可要擦亮眼睛哦,这可关系到自己的身体和大把银子。根据小记的经验,目前在南京,中医针灸的唯



美容私房话

真、古方减肥的秀域、纯天然手工按摩的唯伊美、塑形雕刻的瘦狐及老牌减肥机构香山瘦身、高端的玛花纤体,都是口碑和效果

不错的,并且最重要的是他们各自的减肥方式不会损害身体。你可以先分别咨询一下,选择适合自己的减肥机构!

## 瘦狐体雕再掀春季塑形风暴

春节、元宵节、情人节过完了,看看自己的身体——虎背熊腰、肚大臂圆!冬天是最容易囤积脂肪的时候,阳光明媚的春天来了,该想着如何塑形减肥啦!来自韩国的瘦狐体雕已日渐成为南京时尚女性塑形的好去处,它还被评为由快报颁发的“2008时尚红领榜最佳塑形机构”。

轻轻一抹就能看见老肥油往外渗,减腰围瘦大腿,肌肤紧紧的!只需轻轻一抹,腰腹、背、臀、臂、腿的老肥油从皮肤里往外渗,让你看得见,摸得着!“天哪!这是我的老肥油吗?”刚刚在瘦狐体雕做过腰腹减肥的李兰,看到淡黄的肥油直往外渗连连称奇,拿过尺子一量,腰围足足少了5寸!

“瘦狐体雕”的撒手锏在于一个“雕”字:“雕刻”体型。当然,是由专业体雕师用独到的手法帮你雕刻,完全不需要你节食、运动和吸脂。据了解,瘦狐体雕采用的是目前国际上比较流行的减肥方式——利用外源性脱脂转化酶,从外向内

补充人体LPA的含量,通过肠道和皮肤双层代谢,化解堆积脂肪。一克瘦狐能化解九克老肥油,藏韩密宗手法给您全身经络劲爆升级,韩国高科技仪器深层潜能,有氧梳理动作,让您心、神、形合一。体雕师运用有力独特的按摩手法,可以加速人体对LPA的吸收,让LPA发挥最大的功效。同时,外源性脱脂转化酶还能将脂肪转化为胶原蛋白营养,滋养皮肤组织。因此,与以往的一些减肥不同,瘦狐sLPA体雕不仅可以分解脂肪,减掉赘肉,最关键的是还能雕塑形体,让你身体的每个部位足够性感。“还真有如此诱人的减肥方式!”最令人开心的是,瘦狐的减肥过程很轻松,不节食、不吃药、不腹泻、不开刀、不打针,每次躺半小时就能轻松瘦下去!

瘦狐体雕一点一滴皆为您打造,专业细心的呵护,让女人的太阳天天升起!进入减肥倒计时的您,安全、快捷、舒适的瘦狐sLPA体雕,不失为您春季塑形减肥的首选方式!



## 换季换个新发型 改变平凡五官

前沿秀场



换季了,也想换个新发型?中国台湾、日本设计师给你IN点子!一改过去夸张的染烫,带着些许不规则的蓬松质感和温暖色调,能让你的脸型、五官更突出。小编收集了在杂志上最有人气的发型,来看看哪一款适合你吧!

2009年的到来,让众多资深发型师也开始分析今年的发型流行趋势。他们表示,直发跟卷发不再壁垒分明,将会是利落的直发中带有少许卷度,并且延续BOB头的概念,延长长度但保留头顶圆蓬的形状;刘海持续流行,以略带层次的斜刘海或中分刘海为主

流;搭配发色则以暖色调为主,如咖啡、红棕、巧克力色等流行色调,不同于以往讲究夸张的亚麻绿、金铜色等,而转为自然低调且令人感觉好亲近的色调。

至于男性发型,别再忙于思考如何让你的头发竖起,时尚有时也需要点安分的精神。这个春天,男士发型风格逐渐回归传统。典型的要属整洁的英伦风,配以最朴素稳重的黑发,要的是那份柔顺感,自然流畅,赶走不羁与狂野,无刻意添加成分。再加上纤瘦修身的着装,轻绅士便如此形成。这也是能体现有性格的一面。

## 十年疤痕 三个月好了

“只治疗两次,就解决了我十年的疤痕难题。”李先生激动地说。十年前,遭遇车祸的李先生,脸上留下了一道“蜈蚣”般的疤痕。多方寻医求药,但是效果都不明显。在别人的介绍下,他来到了伊美尚东美整形疤痕康复中心,只治疗两次就平复了李先生的疤痕。

伊美尚拥有国内权威的疤痕整形专家团队,将航天技术应用于疤痕治疗中,独家研发

出航天冷凝爆破祛疤术,能对凹陷疤痕进行临床理化刺激,使凹陷疤痕迅速膨胀生长,最终平整。经多年临床实践证明,该技术快速祛疤、安全有效。李先生的疤痕就是通过这种技术,在短短的三个月时间内神奇地康复了。据介绍,伊美尚开展多项国内顶级疤痕治疗技术,如日本航天冷凝爆破祛疤、皮肤再造祛疤、皮肤扩张祛疤等,已为数万疤痕患者成功祛疤。

**La Zéphire 紫颖**  
知名专业机构, 10年行业领先, 安全丰满有保证!

### 紫颖丰胸 风情万种

丰盈、提升、还原、弹性、紧实  
源自法国宫廷美胸技艺, 完美结合  
中医传统循经点穴, 成功赋予女性丰满  
圆润、自然生成的乳房。

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。

七周年好礼回馈  
仅需 **999元**  
即可获得  
价值**2000元**会员卡

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

(香港) **小草瘦身** 国际连锁机构 **九十条瘦身**

**减肥如此简单**

自家签约打造减肥瘦身明星, 拿起电话, 下一个小草瘦身明星就是你

饮各种果汁 补各种营养 减各种身材 还一生康健

承诺 创下国内最高签约记录

3天 9天 每天 腰腿围

**“减”** 3-9斤 6-29斤 29分钟 1-9厘米

★针对各种原因导致的肥胖类型均有效果  
★辅助治疗妇科疾病、糖尿病、心脑血管疾病等  
★对男士“啤酒肚”有特效  
★采用纯天然野生中草药配方, 适合12岁-60岁的肥胖人群, 不口服、无副作用  
★果汁、肉类、蔬菜、主食均可食用  
★想保持现有体重的人群, 每月只需1-2次, 想吃就吃

**优势**

瘦身热线: 86562567 13701585059 地址: 江东北路204号小肥羊2楼 | 新开元酒店南走20米东门 | www.xiaocao.com