

6月底,小颖将要和男友走近婚姻殿堂。眼看着婚期将近,预备结婚事宜,已令小颖忙得不可开交,加上又怕办得不好,又怕忘记什么,压力重重。“找场地、买东西、安排各种细节都要我去处理,还得想着婚礼当天天气不好怎么办?亲友们找不到地方怎么办?真是烦得要死!”小颖给记者发来E-MAIL说:“我快要崩溃啦!有什么办法能让我好好减压?听说做SPA能很好的放松,是不是真的啊?”为此,小记专门走访了南京几家知名的美容SPA馆,像王春美容院、美的世界、宝丽来SPA,还真找到了几种为准新娘减压的“法宝”!

准新娘们看过来 待嫁减压三法宝

泰国古法药草球全身经络按摩

发现地:王春美容院
特色:泰国皇室文莱王子御用个人理疗师亲自为你按摩

早在10年前,王春美容就率先在月牙湖浪漫馆开设了SPA五感疗法,配合纯植物精油的味觉、嗅觉以及环境设计的视觉、听觉,再加上全身淋巴引流按摩的“触感”享受,成为了南京顶级SPA的第一店。

然而,什么是真正意义上的SPA享受?小记了解到,全球SPA最以东南亚国家而著名,传承了近400多年前老祖先的技术,泰国的古法按摩享誉全世界。为了让南京女人享受真正的泰国SPA,王春以重金聘请了来自泰国传统医学协会水疗技术专业教练:Mrs Prathin老师,她是泰国皇室文莱王子御用个人理疗师,已经有近20年的SPA工作经验。她带来了最新的泰式古法药草球全身按摩,这是长期以来东南亚皇室青睐的养生方式,数百年来,此疗法依据传统的泰式

草药配合薰蒸,在人体酸胀的肌肉及堵塞不通的经络上做按压,可以瞬间解除疲劳、缓解肌肉紧绷、令全身心地得到舒缓放松。

近期,已有多位王春的尊荣顾客被邀请提前感受了Mrs Prathin老师的古法药草球全身按摩,大家无不对王春这一新引进的SPA享受称赞不绝,有顾客说:“从来没有过这样的感觉,这简直就是酥骨般的放松,太神奇了!”

神秘的伊甸园果香SPA

发现地:美的世界“莲·SPA”
特色:将热带果园的水果敷于全身滋润心田

这个SPA相当滋润!因为敷在身上的膏霜都萃取于热带果园的水果如木瓜、腰芒、热情果等。随着淋浴、泡脚,整个人放松下来,再敷上这样的膏霜,不要太滋润哦!还不仅如此呢,绿咖啡体膜、香薰磨砂、伊甸园果香滋润……能让你的身体充满活力,心灵放松,并且有抗衰老的功能。140分钟的护理过程之后,你会发现身体轻盈、全身散

发着迷人的果香味,皮肤摸起来还很滋润顺滑,特别适合待嫁的准新娘。

水润玫瑰SPA让你做水当当俏新娘

发现地:宝丽来SPA馆
特色:水润玫瑰SPA迅速消除紧张情绪活化细胞

在专属的水疗间里,沐浴在由玫瑰花和精油调和水的水中,吸吮着玫瑰散发出来的幽香,犹如置身浪漫的爱情香海,心情顿时变得愉悦而舒畅。泡脚后躺在舒适的按摩床上,在香氛师专业的按摩下,肌肤开始活跃起来,紧绷的神经也渐渐放松,准新娘可以尽情享受这份安静与自然,不知不觉地进入梦乡。等你再次醒来,护理已经结束,能切实地感受到了身心的轻松,尤其之前的焦虑一扫而空哦!据宝丽来SPA的香氛师说,水润玫瑰SPA使用的是富含深层滋润的保加利亚天然玫瑰精华,辅以外专业穴位按摩,能将玫瑰精油迅速渗透肌体,能迅速消除紧张情绪,活化细胞,促进新陈代谢。

快报记者 史丽君

链接

新娘减压的其他法宝

睡眠法

压力是睡眠的宿敌,睡得不好,压力便会随之而增。每日定时入睡,并要有8小时的睡觉时间。这种定时的睡眠方式必定助你减压。

笑容法

专家指出,“笑”会令心跳及血压上升,肌肉得以松弛。试试无论任何时候,当感到压力涌现时,一笑了之。

均衡饮食法

压力容易使人患上暴食症或厌食症,因此,培养定时定量的均衡饮食,能让你身体健康,足以应付任何大场面。

娱乐法

不停地为婚事作预备,又要上班工作,压力当然重上加重,你必须安排时间娱乐一下,无论是看电影,听concert都可将压力付诸脑后。

倾诉法

不满积聚愈多,压力会愈大,试试向你的另一半、

朋友、家人、甚至社工,说出你的不悦、恐惧,以解除心理负担。

购物法

相信你一定会同意,shopping可以令女人忘记一切不快事情。当问题解决不了时,不妨暂时将问题搁置,尽情享受购物乐趣。



PS:你有皮肤、身材或心理的烦恼么?可以发送邮件至 xdkb0606@163.com,我们会请专业人士来为你解答!

当选S曲线拓展大赛“塑形之星”

王琳成了瘦狐体雕代言人

很多人知道,舒淇是瘦狐体雕的代言人,但最近通过快报S曲线拓展大赛脱颖而出的塑形之星王琳,俨然成了瘦狐体雕新的代言人。通过王琳塑形前后的对比,让更多的人了解到了源自韩国的瘦狐体雕,这是南京首家体外排油的体雕馆,以全新体形雕塑理念,从新诠释了新一代减肥概念,体雕≠减肥。如何科学打造体态之美,作为本次大赛连续蝉联两届减肥冠军,用实力证明了在南京减肥市场的领导力。编者也随机采访了一些在瘦狐体雕等待顾问的顾客,来看看她们为何选择瘦狐体雕。

编者:南京减肥机构这么多,您为什么选择瘦狐体雕呢?是什么吸引你来这里?

李小姐:我对瘦狐体雕关注很久了,但一直犹豫不决,通过快报此次大赛,看到她们取得的优异成绩,坚定了我的信心,尤其吸引我的是她们体形雕塑,能现场排油,局部减脂,而这一切和我的要求是不谋而合。

编者:打扰您一下,请问您是瘦狐体雕的老顾客吧,做多久了,感觉如何?

张女士:是啊,我已近做了一个多月了,呵呵,你看一下我现在的身材怎么样?用瘦狐的专用词,是不是身材比例很协调啊,就连老公都说我年轻了不少呢。而且在瘦狐体雕这些小姑娘的影响下,不由得我也开朗很多,尤其自己身材的改变,也让我更自信了。

乔店长:首先要感谢现代快报和各大媒体的支持,这次大赛我们连续两年获得了减肥冠军,让更多减肥者相信瘦狐的实力。因为我们是预约式减肥,这段时间我们店天天预约很满。昨天总公司还通知我们要完善服务,不要因为顾客太多,服务质量下降,要服务好每一位消费者。记得加入公司第一天,总经理就告诉我们要做就做最好的,我们要做亚洲纤体、丰胸、养生第一品牌,我们也会实现我们的承诺。

快乐行走减肥法 腰腹月减5-15厘米

快乐行走减肥法是一种把胖瘦的开关掌握在自己手里的方法。

很多人只训练一次就减重2斤,腰围减3公分,大家直呼不可思议,会员都说裤子裙子都大了,要去买衣服,老师笑着对她们说:“你们先不要去买,你们还会继续瘦的,等课程结束之后再去买,会给你们意想不到的惊喜”。其实人的两条腿上各有三阴、三阳6对经络。这十二条经络有调节消化吸收的,有防御外邪入侵的,有调气血盛气推开的,再加上奇经八脉共20条经络,而快乐行走减肥法通过专业的训练,激发这20条经络的经气,使全身的经济和脏器进行一次大调整,联结心灵和身体的呼吸,起到调整自主神经的作用,快乐行走减肥法有效改善胸部不挺拔,腹部脂肪堆积,臀部下垂脂肪堆积的状况。当一个月训练完毕,你会发现自己有了脱胎换骨的变化:脸色红润,心情开朗了,最好的是身体挺拔而凹凸有致了。那种体态优雅自信散发的美可以把一件普通的衣服穿出名牌一样的效果。参加快乐行走减肥法的客人都说:经过形体的重塑,穿衣走路,在人群中突然有了一种鹤立鸡群的感觉。有一位客人很兴奋的跟大家分享:今天买新裙子了,才戴了七八次课程,原来穿XXXL的裙子,现在只穿XL了。她说:她的目标是练完一期后争取再减一个号。她老公出差回来看到她后的变化惊奇的说:变了变了,变化好大啊,跟以前不一样了。

心动了吗?告诉您一个好消息,为推广快乐行走减肥法,当日打进电话报名者可享受5折优惠和免费体验李琴经络减肥2次

热线:025-84217168

详情请登录网址:www.xwlls.net

地址:新街口丰富路163号民族大厦21楼

真正的中医针灸减肥必须是:

- (1) 无痛。
- (2) 无药化,既不需要服用也不需要涂抹任何药物辅助治疗。
- (3) 不需要节食挨饿。
- (4) 不需要运动配合,更不需要仪器辅助治疗。
- (5) 不需要推拿按摩。
- (6) 针灸治疗的第一次体重就会下降2-5斤。

针灸科目(医保定点)

减肥,纤体(细腰、收腹、提臀、瘦腿),面部美容(瘦脸、除皱、除痘、祛斑、取痣、祛黑眼圈、祛眼袋),增高、增肥、丰胸、减胸、提胸、近视治疗、哮喘、不孕症、中风偏瘫、痛风(口眼歪斜)、治疗狐臭。

免费体验 无须任何费用

——来自中国中医科学院的权威针灸专家

红森林专业减肥【20年的临床经验】

地址:南京市白下区新街口户部街33号天之都大厦2912号
电话:63670329 85196953(24小时) QQ:294465037 <http://b1110967.xici.net>

中美医疗美容

官丽华
主诊医师
江苏省首批美容主诊医师

诊疗科目
医疗美容

联系电话
83248003 85992890

南京市鼓楼区新模范马路9号
(司背路口国电南自对面)

主诊医师从医25年
品/质/卓/越 韩/式/风/格
被评为最具影响力医疗美容机构

项目	优惠现价
双眼皮	600元
隆鼻	800元/进口2500元起
除眼袋	2000元(三层紧肤,无需拆线)
瘦脸	2000元/部位
面部除皱	200元/部位
丰胸	4800元
溶脂减肥	1500元/部位
彩光美白祛斑	1500元/五次

www.515m.com
QQ:492848128 电话:13305172910

医疗美容技术咨询:双眼皮、祛眼袋、隆鼻、隆下巴、修改脸型、面部除皱、隆胸、溶脂减肥、彩光嫩肤、祛斑

炫姿影美体 纯手工 经络按摩减肥

买一个疗程送15次

30天大特点

- 1. 不打针不吃药
- 2. 瘦身保健,标本兼治!
- 3. 签约服务,无效退款和两年后售后跟踪服务!

8天优点

- 1. 见效快,减得多
- 2. 胖瘦都能减
- 3. 健康减肥,不反弹
- 4. 减脂肪,不减水份
- 5. 可塑形
- 6. 健康生活习惯引导
- 7. 适合大多数人群(17-80岁)
- 8. 完善的售后保证

南京首家男士瘦身专区
专攻:沙发腿、白颈脂、麻将腿、啤酒腿、曹头肉及全身肥胖,保证有效果。

辅助治疗女性因经路不通导致的老毛病:痛经、肩周炎、腰痛、风湿等瘦身保健,标本兼顾

地址:草场门大街中青大厦1号603室(金润发超市对面) 86222247 86260400
<http://b1109770.xici.net> QQ:442374145(享瘦)