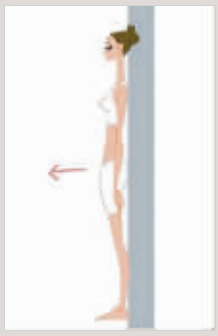
人见人赞的瘦身大法

不用花钱的小动作也能有效减肥，一起来试试0元瘦身大法吧！绝对给你带来意想不到的惊喜！



1.靠墙站立3分钟

2.高尔夫球减下半身

3.提臀“骨盆”体操

4.动动手脚，瘦瘦脸蛋

1.靠墙站立3分钟

把头部、肩胛骨、臀部、脚后跟这4部分紧贴墙壁笔直站好。注意收紧自己的腹部和臀部，保持3分钟。习惯了这个姿势后即使闭着眼睛也能保持全身平衡。如果对这个姿势感到不习惯或是难受的话，表明你的骨骼已经有了倾斜或者歪曲，只要自己有意识地及时调整，就可以缓解肩膀和腰部的不适，还能提高新陈代谢。这个不用花钱的小动作对于产后收小腹也有奇效。

2.高尔夫球减下半身

对于高尔夫球，大家对它起到的健康效果有目共睹。但是这项贵族运动需要的费用和装备却价值不菲。这里介绍的高尔夫球“运动”真的只需要1个高尔夫球就可以办到。坐在椅子上一边看电视，一边用脚底反复滚动高尔夫球，不但可以消除疲劳，而且可以让心情愉快起来。之所以有这样奇妙的效果是因为脚底集中连接着各个器官的神经末梢，通过高尔夫球对反射区的刺激，可以促进血液循环，缓解身体的不适。

3.提臀“骨盆”体操

在日本，“骨盆”体操是近年来瘦身的一大话题。有资料说因为支撑腰腹部的骨盆有所松懈和扩张所以容易堆积脂肪，不易减肥。所以通过一些有效的小运动收紧骨盆可以起到一举多得的作用。

这个动作在瑜伽或其他体操中很普遍，就是呈仰卧状，两肩紧贴地面，双手放在两侧，将背部缓缓抬高，就好像托起臀部一样。它对于下半身能起到收紧作用，对腰形、臀形和腿形都有Shape Up作用。

4.动动手脚，瘦瘦脸蛋

一边用鼻子呼气，一边将手腕和脚腕弯曲到90度，用嘴吐气，同时将手腕脚腕绷直到水平。早上睡醒后直接在床上做5～6次，晚上睡觉前做10～15次。身体可以马上变暖，对抗女性冷症或是空调病很有好处。最有意思的是在全身血液代谢提高后，还能起到消除浮肿和瘦脸的效果，很厉害吧。

■小窍门

以上减肥方法相当简单，但关键是要坚持哦！如果你自认坚持不下来，可以向口碑较好、专业的减肥机构“求助”。当然，如果在减肥过程中，再配合以上运动，效果更加好哦！

众多机构搞减肥优惠 你知道其中的奥秘吗

接受顾客咨询中，经常有顾客问，你们有优惠吗？我们回答没有，红森林减肥中心靠真实的减肥技术立足，不是靠天天搞促销活动来吸引眼球，但顾客不买账，说“××就有优惠，很便宜的”，“十次××钱，包减××斤”，“人家还签合同”。可顾客没有想过那个“合同”还会要求自己在饮食上“绝对配合”。

市场上很多减肥机构在“优惠”上做足了文章——100元包你十次减15斤；十次体验价××元等。可是，等你去了，交了钱了，才明白：100元钱只是手工费用，按摩膏、紧肤霜，“专业化工厂生产的纯中药制剂”、“餐包”等都要你掏腰包呢。你花钱买了产品开始做，可他们的产品用得太快。要做完十次还得“扔钱”。聪明的赶紧撤退，是傻瓜的或者钱实在是太多没地方用的，就留下来继续在那里做……效果嘛，每天规定吃几根黄瓜、几个西红柿，饿也能把你饿得瘦下来；如果吃其他东西，效果不好自己负责。更糟的是，你若买了他们的“纯中药制剂”等内服的东西服用之后轻则上吐下泻，重则头昏眼花，走路头重脚轻，赶紧去医院吧！

如此减肥，你还敢不敢去？减肥一个月要多少钱？大凡做过减肥的顾客心中是有数的，红森林没有优惠，一个月就600元钱，30次（两个月）只需要1000元，除此之外没有任何费用，并且免费体验，先减肥后交费，无效不收费！咨询电话：68670329（QQ：294465037）；地址：户部街33号天之都大厦2912

做妈妈 还是“挺”好
千莎有氧丰胸为胸部“注氧”

自从做了妈妈，宝宝就是丽丽生活的最大重心。喝水时想着宝宝喝奶的样子，去逛街想着给自己添件衣服时，回来却提了一堆买给宝宝的衣服。这两天照镜子，丽丽总觉得哪里不对劲，连最爱的那条裙子都不那么顺眼了。仔细自我观察了半天，丽丽发现了问题所在——胸部不像以前那样丰满了，连衣裙胸部撑不起来，裙子走了形。

做了妈妈也要“挺”，丽丽四处打听丰胸方法。先看广告说，注射丰胸的效果很快很“大”，可注射进去的胶具有流动性，万一流动移位了呢。丽丽还听说一种自体脂肪丰胸，她曾看过一个电视节目，抽出的脂肪一瓶瓶摆着，看得她浑身不舒服。

隔壁科室王璐的孩子也刚一岁多，可她的胸部一点没见小，她的胸部没萎缩吗？丽丽特别去向她请教。原来，王璐最近去了千莎国际专业物理丰胸机构，已经做了大半个疗程的她，原本萎缩的胸部明显好转，而且她也没感觉到有任何副作用。这是因为不开刀、不吃药、不打针、无激素的千莎丰胸，通过专业的手法按摩结合有氧气血循环仪，帮助胸部做运动，激发乳房脂肪细胞的再次生长发育。其实说白了，就是先通过按摩打通胸部的经络，再让有氧仪为胸部“注氧”，有了氧气的“滋润”，胸部的气血运动便能更加顺畅且有力，恢复乳房结缔组织的弹性，从而使乳房达到丰满、圆润、坚挺效果。这种“纯绿色丰胸”打动了丽丽的心。据千莎丰胸的李经理说，南京产后妈妈的保养意识比较强，已经有不少产后妈妈来到千莎体验过丰胸过程。目前，千莎正举行免费试做、免费咨询、免费乳房检查的活动。

针灸减肥（无痛） 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

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

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、失眠，忧郁症。

全国知名医疗减肥机构

红森林减肥中心是南京市较早的一家真正只靠针灸就能成功减肥的专业医疗减肥机构。不需要任何辅助治疗，顾客就可以花最少的钱达到最满意的效果。

一疗程减肥可减10-80斤，先减肥后交费！

红森林专业减肥【20年的临床经验 上百万人的成功案例】

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：68670329 85196953
http://b1110967.xici.net QQ：294465037