

### 一戒心事

名词解释:印象中不少胖人都是笑嘻嘻的,好像整天没什么烦心事。但调查表明,肥胖人群心理问题很多。比如胖孩子往往自信心不足,心理压力较大,体重过高的女性易患抑郁症,胖男则往往好斗。所以这第一戒,就是要放下重负的心事。

活跃于两岸的催眠治疗师、身心美学作家张芝华,在台湾开了一个小小的工作室,在她的来访者中,有很多女孩同时有肥胖问题,她发现很多肥胖的人觉得自己在爱方面不满足,没有安全感,于是通过过量饮食来弥补这种匮乏之感。对此,李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

#### ●你现在可以做的

重新在内心完全接纳自己,告诉自己:“我爱你,不管你长成什么样,我都会永远爱你。”当你无条件地接纳自己的外表,遗传基因,接受它的问题,身体舒服也会让你的心灵回归平静。当你有了这样的心态,减肥才会快乐地地进行,因为这时的你才会过于苛求你的身体。

### 二戒盲目

名词解释:减肥药、水果餐、减肥食谱、节食法、过午不食法、针灸、拔火罐……你是不是在网上有什么减肥偏方,或一听朋友说什么减肥方法管用,就不管三七二十一地试起来,典型的“肥急乱投医”?

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”

心理影响身体的肥瘦!如果不从内心清除情绪垃圾,清除掉一些根本性的行为模式,不断压抑自己,即使减肥成功,一段时间之后可能有两个结果:有一个相反的力量就会反弹回来,体重也反弹了;其二,长期压抑,即使瘦下来人也变得很憔悴,甚至导致抑郁症。

何露是典型的“减肥小白鼠”,针灸、推拿、拔火罐都试过,也曾经连续三个月吃苹果吃黄瓜,体重真的降得很快,但是恢复饮食之后马上就反弹了。而“苹果减肥法”还让何露留下了后遗症:看到苹果就想吐。

面对网络频频出现的各种减肥的文章,南京市中医院主任医师陆瑾一一解析:“三日苹果减肥法”没有考虑到营养均衡的因素,对李琴经调理掌门人李琴有深深的体会。当时她的体重达到200斤,连父亲都取笑她是“女刘欢”。李琴表示,很多人觉得胖人整天乐呵呵的,跟他们开玩笑,他们也不会生气,但其实他们心里十分敏感。“我以前吃饭时,别人说我吃饭快,我心里都会认为他不是嫌弃我,说我胖!”



### 四戒静止

名词解释:静止与运动相对,嗜睡、饭后久坐、懒惰都是静止生活方式的表现。

由于基因不同,一些人的新陈代谢速率天生就比别人快,另一些人的身体在储存脂肪的时候更有效率,这意味着有“肥胖基因”的人要比代谢快的人用更多的时间去代谢热量。当食物进入体内变成脂肪脂肪酸,想要把这部分热量代谢出去,肥胖的人要自觉地增加一点运动量,比如饭后散步,适当健身等。

运动减肥是不少人推崇的减肥方式,因为运动能够促进新陈代谢,消耗体内多余的脂肪。但肥胖的人最好不要选择有冲击力的剧烈运动,比如用脂肌,而应选择骑自行车、慢跑、游泳等。

不过运动减肥法还是要“分人”。如果你本身就是“肌肉型肥胖”,无论怎样运动,都在紧实肌肉,显得更加壮硕,这也是很多肥胖人群虽坚持锻炼却久久不瘦的原因所在;脂肪型肥胖肉质较松软,运动减肥效果显著,但需长期坚持;还有一种“病理性肥胖”,比如多囊卵巢综合征,特征是代谢慢、内分泌紊乱,需要“以调以养为主”,让体内代谢工程恢复“认真而有节奏”的工作。

“无论哪种体质,想减肥,适当的运动都是必要的!”洛丽塔纤体美容的常店长表示,“现在很多减肥机构包括我们,都提供‘被运动’减肥法,针对既想瘦又懒得动的人群,但其实‘戒静止’很多时候都是我们力所能及的,像饭后不要立即坐,站十五分钟;十分钟的路程,就不用开车了吧!”

#### ●你现在可以做的

- 1、多喝水,利用出汗和大小便加速体内毒素的排出。
- 2、通过一些简便的小方法疏通经络、排毒。比如泡脚,只要是热水,出汗,都能起到排毒、促进代谢的作用。若想效果加强一点,可以加进排汗的浴盐,调理的芳香精油等;敲带脉(在腰间,像是一条带脉横向环绕一圈)。方法是平躺在床上,然后用手轻捶自己的左右腰部觉得有酸痛和赘肉的部位,100次以上。当然,敲带脉要掌握好方法和力度,尤其是年老与体弱者,要酌情而行;推腹,就是推肚子,用手指、手掌、拳头皆可,由心窝向下推到小腹,每天早上起床时要推一次,晚上临睡前推一次,平常无聊时也可推推。
- 3、注重“内脏”运动,每天做15分钟腹式呼吸。



### 五戒毒

名词解释:肥胖(尤其是腹部突出)的人大多患有便秘,有人认为是排毒不畅。从中医角度讲,任何疾病都是由于经络不畅、阴阳不平衡导致的,因为经络堵塞,体内毒素、垃圾无法顺利排出,堆积体内,形成肥胖。

一位经络专家用道路交通网来比喻人体的经络,觉得很形象。哪里堵塞了而得不到缓解,会导致整个交通系统都瘫痪。很多人都认为是吃太多了,其实是排得太少。经络阻塞使得经络中的组织液流通出现了障碍,导致体内垃圾、毒素的堆积,长期这样形成了肥胖。

因此,对堵塞的经络进行“疏导”,就是“治本”的减肥方式。近几年来,针灸、艾灸、手工按摩减肥,还是身体一冷,就盖“脂肪被”的道理。”因此,肥胖人群要多摄入热性食物,比如五谷类食物,避免寒性和酸性食物(比如碳酸饮料),多摄入易消化的食物。像牛奶、豆浆等,它们的大分子蛋白与人体蛋白迥异,不易消化和吸收,晚上吃豆腐,不容易消化。水果的糖分和酸性较高,所以“水果餐”并不利于减肥,也不建议饭后水果压轴,但可以偶尔食用水果,以补充人体必要的维生素。

#### ●你现在可以做的

- 1、给自己定一个大致的作息时间表,并坚持下去。
- 2、拒绝熬夜,改善睡眠。如果非熬夜不可,那最好利用其他时间补充休息,午间的10分钟小睡也是十分有用的。
- 3、打打羽毛球,多去户外走动也是摆脱熬夜后发胖的好办法。

### 六戒寒

名词解释:这里的“寒”并不仅仅与“热”相对,指的是“心寒”和“体寒”。对自己和未来失去信心的人谓之“心寒”(可参见“一戒心事”)。“体寒”则让脂肪深深“爱上”寒的部位,因为要“保护”它们——人体有时就是这么奇妙。

你可曾留意到,中东地区的女人从头到脚“裹”得很严实,可唯一暴露在外的肚皮却显得很肥硕;日本大多女人,常年喜欢穿短裙不穿袜子,而她们的腿部总显得壮壮的。那是因为脂肪天生有“御寒保暖”的作用,一见那“寒”,它就会主动“包围”上去,像要为了受寒的地方盖上层被子。

“因为人体保持37.5℃,如果受冷,体会自动开启系统,增加脂肪来保温”,西吉美容院的徐总表示,少吃一些寒性的不容易消化的食物,胖的几率也会增大,而且肚子总凉凉的,因为肠胃在不断地加速运动,无法给身体加热,但又又要保证正常体温,只能增加脂肪,还是身体一冷,就盖“脂肪被”的道理。”因此,肥胖人群要多摄入热性食物,比如五谷类食物,避免寒性和酸性食物(比如碳酸饮料),多摄入易消化的食物。像牛奶、豆浆等,它们的大分子蛋白与人体蛋白迥异,不易消化和吸收,晚上吃豆腐,不容易消化。水果的糖分和酸性较高,所以“水果餐”并不利于减肥,也不建议饭后水果压轴,但可以偶尔食用水果,以补充人体必要的维生素。

因此,对堵塞的经络进行“疏导”,就是“治本”的减肥方式。近几年来,针灸、艾灸、手工按摩减肥,还是身体一冷,就盖“脂肪被”的道理。”因此,肥胖人群要多摄入热性食物,比如五谷类食物,避免寒性和酸性食物(比如碳酸饮料),多摄入易消化的食物。像牛奶、豆浆等,它们的大分子蛋白与人体蛋白迥异,不易消化和吸收,晚上吃豆腐,不容易消化。水果的糖分和酸性较高,所以“水果餐”并不利于减肥,也不建议饭后水果压轴,但可以偶尔食用水果,以补充人体必要的维生素。

因此,对堵塞的经络进行“疏导”,就是“治本”的减肥方式。近几年来,针灸、艾灸、手工按摩减肥,还是身体一冷,就盖“脂肪被”的道理。”因此,肥胖人群要多摄入热性食物,比如五谷类食物,避免寒性和酸性食物(比如碳酸饮料),多摄入易消化的食物。像牛奶、豆浆等,它们的大分子蛋白与人体蛋白迥异,不易消化和吸收,晚上吃豆腐,不容易消化。水果的糖分和酸性较高,所以“水果餐”并不利于减肥,也不建议饭后水果压轴,但可以偶尔食用水果,以补充人体必要的维生素。

#### ●你现在可以做的

- 1、给自己定一个大致的作息时间表,并坚持下去。
- 2、拒绝熬夜,改善睡眠。如果非熬夜不可,那最好利用其他时间补充休息,午间的10分钟小睡也是十分有用的。
- 3、打打羽毛球,多去户外走动也是摆脱熬夜后发胖的好办法。

### 七戒不规律

名词解释:这一戒主要针对虚胖人群。饮食不规律、作息时间不当、常年熬夜等,这些生活的不良习惯容易导致虚胖。而这类人群在南京减肥市场上数量最多。

记者通过分析减肥市场的顾客人群比例发现,内分泌失调导致的肥胖人群比例在急速上升。而熬夜、吃饭不规律、失眠等不良的生活习惯、生活方式,及长期的恶性循环,正是内分泌失调的“诱因”。

对于生活习惯不良的MM们,即使通过仪器、按摩手法等外界手段瘦下来了,也必须逐渐建立良好的生活方式,从饮食、睡眠、运动习惯等方面慢慢调养,不然很容易反弹。

洛丽塔国际美容纤体的常店长表示,减肥分三个阶段,一是疗程性的阶段,二是巩固期,三是自我调整的后期。人们最喜欢疗程性阶段了,因为那个阶段肉肉掉得最明显,一星期几斤的速减成绩总是让自己不免欣欣然,也就忽略了很重要的第二阶段——巩固期了。“巩固期一般为1-3个月,非常关键。”

一是游离脂肪没有固化就停止减肥,反弹是肯定的;二是掉肉只是表面现象,如果内分泌和代谢系统没有规律,那这个肥还是等于白减。”最后一个阶段就要靠我们的自我监督了,只要别突然地暴饮暴食一般不会反弹。

#### ●你现在可以做的

- 1、给自己定一个大致的作息时间表,并坚持下去。
- 2、拒绝熬夜,改善睡眠。如果非熬夜不可,那最好利用其他时间补充休息,午间的10分钟小睡也是十分有用的。
- 3、打打羽毛球,多去户外走动也是摆脱熬夜后发胖的好办法。

### 八戒半途而废

名词解释:你身上的肥肉不是一天长成的,所以也别指望有什么灵丹妙药能让你一天之内减出个魔鬼身材。如果你想只靠某种方式一个月、两个月就瘦下来,然后从此可以“吃老本”,那么你一定会失望;相反,如果你决定让它成为一种生活方式,那么它肯定会给你惊喜。

经常听说有的人,在某个减肥机构几个月之内减了20斤,后来不控制自己的饮食、生活,短时间内又长了30斤,然后再次决定“誓死”要减40斤……事实上,如果不是“端正”自己的生活,减肥只能是反反复复,无穷尽也。

并且,反复减肥对于健康的影响亦不容乐观。近来自华盛顿大学中心的研究显示:多次反复减肥会使人长期免疫力下降。尽管尚未找出具体原因,但研究人员发现反复减肥会降低细胞活力和对抗感冒、感染和早期癌细胞的活力。

洛丽塔国际美容纤体的常店长表示,减肥分三个阶段,一是疗程性的阶段,二是巩固期,三是自我调整的后期。人们最喜欢疗程性阶段了,因为那个阶段肉肉掉得最明显,一星期几斤的速减成绩总是让自己不免欣欣然,也就忽略了很重要的第二阶段——巩固期了。“巩固期一般为1-3个月,非常关键。”

一是游离脂肪没有固化就停止减肥,反弹是肯定的;二是掉肉只是表面现象,如果内分泌和代谢系统没有规律,那这个肥还是等于白减。”最后一个阶段就要靠我们的自我监督了,只要别突然地暴饮暴食一般不会反弹。

#### ●你现在可以做的

- 1、给自己定一个大致的作息时间表,并坚持下去。
- 2、拒绝熬夜,改善睡眠。如果非熬夜不可,那最好利用其他时间补充休息,午间的10分钟小睡也是十分有用的。
- 3、打打羽毛球,多去户外走动也是摆脱熬夜后发胖的好办法。

### 时尚现象

## 李琴:希望肥胖不再出现在下一代身上

在南京,用自己姓名作为招牌的减肥养生机构很少见,这需要很大的勇气和自信!李琴经络减肥便是其中一例。11年来,李琴及她的员工只用了1种方法,帮助了1万个胖子,平均每人减重20斤。可能自己是从200多斤走过来的,李琴十分懂得胖人的心理。她即将为100个胖人减肥的收入,创办南京首个儿童慈善减肥基金。

记者(以下简称记):11年来只用一种减肥方式,是怎样的方式?

李琴(以下简称李):那源于我认识的一位清朝老中医的后人,他使用推拿的方法专门为达官贵人治疗糖尿病、高血压等“富贵病”,没想到病治好了,人也瘦下来了。当时我200多斤,还得了甲状腺功能低下,他为我治好了病,肥也减下来了。我就辞去了工作,跟他学了这套推拿方法。10年来,我针对现代人的失眠、月经不調、便秘、经络不畅等新问题,又做了方法改进,为的是保证减肥不伤身的效果。在我们这里,一个月减12斤、20斤的人很多。我认为,对一个真正肥胖的人,15斤以下都不能算是减肥。

记:你曾经也胖到200斤,你觉得胖人最大的问题在哪里?

李:同肥胖的斗争,是我前三十年生活的主要旋律。我是家里的大女儿,小时候父亲总是取笑我:“再照也是猪八戒他二姑。”后来因为工作上一次失误给我造成了很大压力,创下了3天长12



此次李琴将为100个胖人(体重超重20%以上)公益减肥。只要经诊断,是身体健康并且有强烈减肥意愿的人,就可以参加。2个月疗程只收取2011元。联系电话:84217168。

## 都是女人 何必“低”人一等 圣荷丰胸 不止丰挺这么简单

泰式丰胸 丰挺自然 圣荷丰胸将“泰式丰胸和中式调理”相结合,通过泰式按摩法结合中式调理,从根本上自身的技能特点,圣荷丰胸不用的圣荷丰胸产品结合穴位按摩丰胸原理,在短时间内激活人体潜能,增加脂肪含量,同时使乳腺房后韧带弹性,迅速使乳房丰满增大、紧致提升,全面恢复乳房年轻态。圣荷不仅可以丰胸,还能隆胸、隆胸、丰胸美容乳房的选择。

绿色植物 拒绝人工 女性在自然发育过程中,会分泌大量雌激素,雌激素刺激乳腺细胞生长,引起女性乳房的自然发育增大。但是很多女性由于各种原因导致自身雌激素过低,直接导致结果是乳房发育缓慢并

St herb 圣荷丰胸

热烈庆祝 山西路店隆重开业!

自然丰挺更真实 乳此给力

免费试挺 SALE 买一送一

更安全 不用担心副作用 纯天然成分,无人工激素、不打针、不吃药,对人体决无危害性。

有保障 签约保证 郑重承诺,资深顾问,一对一指导服务。

超越曲线 手感超好 乳房高耸,不穿胸罩一样傲立胸前,结实有弹性,圆润饱满,摸起来超手感。

深U乳沟 董的他超眼 两胸高耸,集中,不再外扩,你就是最性感的深U女郎。

泰国圣荷品牌形象代言人: 蔡莉

高丽名人 养生纤体美容

都说 四月徒伤悲 六月路人雷

既然春天是减肥的最好时机,何不把握此时,将减肥进行到底!

韩式养生纤体减肥 100元减7次 原价840元 现价仅收100元 每店前20个电话,更有超值惊喜 瘦7斤减3寸,高达5曲线!

100元 畅享7次韩式养生纤体减肥 7次,春天狂享“瘦”

韩式养生纤体减肥 春天狂享“瘦”!

养生专家指出:长时期堆积的脂肪,最好在春天通过调养消耗,这样不仅能瘦身,还可调养身体机能。高丽名人独有的韩式纤体减肥,通过疏通经络,从内而外调养身心,分解多余脂肪并排出体外。不吃药、不运动、不节食,轻松找回年轻时的苗条自信! 疯狂享“瘦”只花100元! 在这个春天,快来享受韩式养生纤体减肥7次,来个彻彻底底的减肥吧!

100元 将减肥进行到底

多年的肥胖一直困扰着我,节食、运动、吃药什么办法都用尽了,结果还是一样没瘦下来。后来朋友推荐我去高丽名人,花100元体验了7次韩式养生纤体减肥,在那我只用舒服的躺着接受美体师按摩,没想到轻轻松松的腰围就减了5厘米,大腿也细了一圈,就连气色都好了很多,哈哈,终于不用羡慕别人的好身材了!

高丽名人,努力打造中国养生纤体第一品牌

- 2010中原女性养生首选品牌
- 中医保健协会会员单位
- 中国专业减肥强势推荐(瘦身)机构
- 中国减肥美体行业商誉联盟会员单位
- 董事长当选为国际减肥美体行业协会副会长

龙 江 店 江 宁 店 大 行 宫 店 山 西 路 店 新 街 口 店 首 蓓 园 店 丹 凤 街 店 迈 皋 桥 店

66620852 52167506 66628525 66670965 66670956 84853001 83197501 85467462

全国统一客服热线专线: 400-6882-400 www.bjglmr.com