

解码当下南京各式流行减肥方法 它们其实都针对“八戒”

当记者盘点南京减肥市场上的减肥方法,意外发现,其实它们都针对了“八大戒律中”的某一条戒律或几条。在一定程度上,能帮助我们的减肥快而有效,并且不那么痛苦。

□ 本版撰文 快报记者 史丽君 实习生 倪晶 蔡欣

打通人体“交通要道”

经络是气血运行的通路,不仅能将营养物质输送到各个组织器官,也能传递病邪、反映病变。经络不通畅,体内的糟粕就出不来。打通经络的减肥法不仅不易反弹,亚健康情况也能得以改善。

● 适合人群:工作劳累缺乏运动

的人群。针对水肿型肥胖、肌肉含量低体质的肥胖。

据进行过经络减肥的人反映,做10次左右瘦下来几斤是常事。经络减肥还有一大优点是消费适中,2000—3000元左右就可以达到瘦身效果。

南京做经络减肥比较有口碑的几家专业减肥机构有瘦身连锁唯伊美、李琴经络调理以及

洛丽塔国际美容纤体机构。原理大致一致,方法各有特点。

菱形身材的陈小姐第一次去洛丽塔时,决定只做4条经络试试看。负责为陈小姐做经络的美体师说:“一开始她直喊疼,大概做了4次之后,就不叫了。4条经络做下来,陈小姐瘦得很明显,特别是大腿!她于是决定做14条经络全套了,都上瘾了。”



人体有14条主干经络,左右呈对称,共7对。洛丽塔养生纤体机构的梵妮十四条经络养生疗法通过疏通14条经络达到养生纤体的目的,现有优惠活动:“买一条送一条”,花一半的价钱疏通14条经络。
详情请咨询:83204448。



像“蒸包子”那样被蒸一蒸就能瘦? 这减的到底是水? 是肥?

躺在一张床上,像“蒸包子”那样,被水蒸气蒸一蒸,身上的肥肉就能掉?

● 适合人群:体寒、心寒、常年四肢冰凉,怕苦怕累的人群。

过程:很舒服就是有点热

推出“蒸包子”减肥法的是位于全民健身中心12楼的西香记美容院,记者体验了一次。先将想减的部位裹上保鲜膜,如果你想全身减,就会包得像木乃伊一样啦!然后躺进一个实木蒸仓蒸,蒸仓下面放着富含当归、姜等十几种驱寒的中草药药包。和其他汗蒸不同的是,这种熏蒸要露出头。美体师表示,这是因为通常说的“服药”的“服”其实不是“吃”而是“吸”,药物是通过体表的透皮进入到肺,所以要保持蒸汽不进入呼吸道,头部

保持低温。

按照每个人的心肺强度,蒸15至30分钟不等。整个过程还是挺舒服的,就是到后面有些热。

原理:“戒寒”

不过这样蒸,减去的不是水分吗?西香记的中医赵老师介绍说,要将身体的油脂弄出来,除非是用100℃的高温“榨”,几乎不可能。因此油脂出来总要借助一个“载体”——水。果然,蒸完后撕开保鲜膜,除了水,还有细细密密的油脂渗出来。

记者了解到,这种蒸包子似的熏蒸减肥法采用的正是“八戒”中的“戒寒”原理——通过给身体加热,驱赶寒气,让身体自然地减少

“脂肪”,尤其适合体质偏寒的肥胖者。另悉,西香记承诺一疗程可减去超过正常体重的8%,也就是说,假如一个人超重100斤,8次熏蒸减肥后,可减8斤,680元/8次为一疗程。



西香记药蒸减肥SPA,每次为68元。
咨询电话:84452669。

西香记
美容·SPA·会所
药蒸减肥SPA
仅需**68元**立刻瘦下来
新街口全民健身中心12楼
025-84452669



经络舒乐 XL 正宗经络减肥

承诺: 不节食 不反弹 不用药 不用针 不用任何产品,全程人工推拿

2010年度瘦身明星

- ★ 减重最多 宣同学, 6个疗程减重70斤
- ★ 减围度最多 谢阿姨, 腰围减少30公分
- ★ 速度最快 梁姐, 三个疗程减重29斤

以下困惑可以选择经络调理减肥

形体肥胖 四肢偏胖	腹部肥胖 便秘	高血压 高血脂	闭经 月经量少	脂肪肝 痛经
--------------	------------	------------	------------	-----------

只需要 28元

新街口店: 洪武路137号太平洋大厦西楼27楼 84658383
瑞金路店: 瑞金路48号瑞金大厦5楼511室 84600622
山西路店: 山西路68号颐和大厦16楼A座 86613737
龙江店: 新城城市广场2栋704室 86260593

银城东苑店: 外山花园城16栋203室 84878748
奥体店: 奥体大街118号紫金西区2栋309 86995099
迈皋桥: 地铁口百通公寓9楼903室 84498715

Ebase 伊贝丝
国际专业美容机构

重塑 D cup 娇俏美胸

自然美胸
增大、提升、饱满、紧致、集中
自然舒适
经络不畅、缓解酸胀感、润泽肌肤

适合人群
扁平、松弛、萎缩下垂、外扩不集中
安全健康
非手术、非药物、非打针

课程买一送一
有效期至: 2011年4月30日

• 免费试做、免费咨询、健康检查 •

南京店: 新街口金轮国际广场11楼1103室(金轮国际对面)
电话: 025-83375115 83377571
专业自然美胸 全国连锁机构
官方网站: www.ebase.com.cn