齐鲁晚报

齐鲁晚报

由本报发起组织的“2011瘦身达人秀”活动，是连续三届“瘦身大擂台”活动的升级版，囊括了几乎所有的减肥方式：游泳、健身、仪器减肥、穴位精油减肥、经络减肥、五行磁罐减肥、辟谷减肥、跆拳道等，现在，“瘦身达人秀”向着所有想减肥的朋友，继续出发，想减肥的你，抓紧报名吧！

健身

是运动减肥的一种，运动减肥的特点就是要长期坚持才能见效。通过健身达到的瘦身目的，通常在健身房进行，健身前会做一个体能测试，通过体能测试的情况，和想要达到的理想体重，健身教练会有针对性地帮你选择适合的器械运动或操课。接下来就靠个人的坚持，最终达到目标体重。

◉参与优势：通过瘦身达人报名健身类别的读者，可以得到健身机构的体能测试，得到专业健身教练的指导，还可以参加健身讲座，体验健身运动的独特魅力！

游泳

游泳是一项很有魅力的运动，最能改善人的形体，长期游泳的人群通常身材都比较匀称，也是一项全身性的运动，对练习身体的协调性很有帮助。它不同于其他的运动减肥，如果你既是一名游泳爱好者，又想减肥，那此项目最适合你！

◉参与优势：报名游泳类别的读者，最好是有游泳基础，本来就会游泳的，活动中会有专业的游泳教练为您指导正确的游泳姿势，让您的游泳瘦身更加有效！

经络减肥

根据人身体的经络走向取一些特定的穴位，促进新陈代谢，疏通经络最终达到减肥的目的。经络减肥是绿色健康减肥，对身体无任何副作用，无需口服，无需外用，是公认的快速减肥有效途径。

辟谷减肥

辟谷养生源于古代道家保健养生之法，流传至今已逾千年，已演变成当今流行的瘦身方式。辟谷减肥的原理是利用人体脂肪的热能维持体温，激活和加强机体自我调节及自愈功能来康复肝脾肾及其他脏腑功能，脂肪热能被人体吸收利用的同时消耗掉。辟谷对排毒、养生、减肥来说，效果是最明显的：通过按摩刺激人体的穴位，使人达到一种不饥不渴的生理状态，以此来激发、调动体内积蓄的能量，达到调理脏腑、分解多余脂肪的目的。

仪器减肥

聚能生物波脂肪分解仪，通过聚能生物波，把体内的脂肪分子链打断，使脂肪物理性分解，脂肪小块变为细微的脂肪颗粒，通过汗液、尿液等新陈代谢途径排出体外，同时将您调理成瘦人体质。此外，聚能波脂肪分解系统特有的紧肤、平复技术，可以对减肥部位进行术后平复按摩，进一步促进真皮组织的弹性纤维增生，确保术后皮肤的紧致。

穴位精油减肥

即打通穴位让经络运行，加速毛细血管的循环、增进淋巴细胞排毒功能，转移消耗脂肪。通过疏通肝胆经，刺激分泌适时胆汁对脂肪燃烧，和肾经膀胱经对人体多余水分、毒素的排导，来达到减重塑型的功效，又将脂肪间隙的多余水分和毒素通过全塑精油的强渗透及专业塑型手法，由排导系统排出体外，紧肤同时真正达到减重塑型的完美结合。

跆拳道瘦身

跆拳道是一项兼顾瘦身和防身的项目，剧烈的运动让您汗流浃背，体会有氧运动的快感，跆拳道的腿法练习可以减掉腰部、腹部、臀部的脂肪，达到瘦身的目的，通过跆拳道的练习您会掌握很多防身技能，精力也更充沛。

五行磁罐减肥

五行磁罐，配合古方传统的点穴推拿手法，根据传统经络学原理，通过刺激连接经络的穴位，配合穴位按摩、耳部调理等5种手法，根据不同胖因提供40多种针对性减肥方案，维持体内代谢平衡，实现调节内里的目的，从源头解决肥胖问题。减肥期间不用节食、不用吃药，无需辅助运动而且毫无痛苦，在享受中就能轻松减肥。

2011 瘦身达人秀 BodyShape Show

“四月不减肥，夏季徒伤悲”是时下非常流行的一句话，四月份是减肥的最佳季节，日渐炎热的气候更是刺激了人们的减肥欲望，瘦身达人就是为所有想减肥的朋友提供一个平台，让想减肥的你，花最少的钱，用最快的速度，成为“瘦身达人”！

瘦着 美着 实惠着

□小霞

一本报“2011瘦身达人秀”活动今日热身启动

“瘦身达人”招募开始

“2011瘦身达人秀”活动从4月22日开始，到5月27日结束，在这段时间里，每周每个类别都会诞生一个瘦身达人，他们将把自己在这一周的瘦身心得和瘦身历程与大家交流分享。活动的最后，每个类别将会诞生一个瘦身效果最明显、表现最出色的瘦身达人，并获得本类别合作商家的特殊奖励。

★招募条件：18—50岁的健康人士，体重稍胖或偏胖，男女不限。

★参与本次活动瘦身优势：

①活动期间，将会得到本次活动合作商家的最低折扣，活动结束后，如想继续办卡，也将得到本类别合作商家的最大优惠。

②活动期间，将在本类别合作商家的专业人员指导下进行瘦身练习，对于瘦身过程中遇到的问题，专业人员给予有针对性的及时指导。

③如荣获本类别的最终瘦身达人，还会得到本类别商家的特殊奖励(奖品暂时保密)。

报名时间：4月9日-5月22日　报名电话：85196380 15554193604

活动合作商家一览表

瘦身方式	指定商家	瘦身特点	适合人群	原价	活动价
健身 游泳	银座健身 索菲特店	减脂、增肌、塑型	各种人群	800元/月	580元/月 加赠一次免费体测
仪器 减肥	意大利欧蔓 纤丝国际减肥	减重、塑型、紧肤、防反弹	肥胖者、减肥失败者及减肥反弹者	500元/疗程/两个月(仅限新会员)	260元/疗程/两个月(仅限新会员)
穴位 精油减肥	意大利欧蔓 纤丝国际减肥	曲线塑造、立竿见影	全身肥胖及局部想塑型的人群	800元/疗程(仅限新会员)	530元/疗程(仅限新会员)
游泳	五洋健身 历下馆	均匀体型	不经常运动，饮食过量造成肥胖的人群	600元/40次	480元/40次
健身	五洋健身 英雄山店	瘦身同时增强体质	不爱运动造成偏胖或亚健康人群	400元/月	400元/两个月
经络 减肥	长城减肥总院	无任何副作用、想瘦哪儿就瘦哪儿	整体和局部肥胖，不想运动就瘦的人群	550元/3个月(共3个疗程)	400元/3个月(共3个疗程)
五行 磁罐减肥	秀域健康美容连锁机构	不节食、无痛苦、无须运动、绿色健康减肥法	单纯性肥胖、内分泌紊乱、生育后肥胖及肌肉型肥胖人群，局部瘦身效果好	950元(三次减肥、三次调理、两次中医美白)	299元(三次减肥、三次调理、两次中医美白)常规疗程享受8折
辟谷 减肥	苏鹤辟谷	健康无痛苦、减肥时间短见效快	想健康减肥的所有肥胖人群	3800元/疗程/15天	2800元/疗程/15天
跆拳道	龙武精英跆拳道搏击俱乐部	瘦身兼防身、瘦身效果明显	尤其适合少儿、学生和成人女性	700元/2个月(一周四次并赠送200元专业服装)	350元/2个月(一周四次并赠送200元专业服装)

自然健康瘦 苏鹤有惊喜

苏鹤辟谷 15天狂瘦15—35斤

辟谷是不食五谷杂粮又不感到饥饿的一种生理现象，最早起源于先秦，全称辟水谷祛病疗法，是不伤害身体的一种纯自然疗法。苏鹤养生运用千年辟谷术，结合现代人快节奏的生活方式，让人体借助这种自然健康的方法，做到了在养生中减肥，在减肥中养生的效果。

辟谷减肥：减后全身皮肤紧致、不松弛。强女士原165斤，15天减重19斤，腰围缩小15厘米，腿围缩小5厘米，直呼：太快了，3天衣服就小一号了！

辟谷排毒：15天可排除体内400多种毒素和垃圾，使皮肤变白、变细、自然红润，痤疮消失、色斑变淡或消失，仅15天肤质判若两人，让你看起来年轻10岁。

辟谷特点：无痛苦，睡眠中减肥，机体无任何伤害。

第一阶段：清理血管壁、内脏中的游离脂肪和毒素

第二阶段：清理皮下脂肪、消耗不自然的生长物

第三阶段：塑形、免疫力迅速提高、收细毛孔、清除面部痤疮及斑点

辟谷流程：10分钟调息、50分钟道家辟谷开穴点穴、两枚辟谷贴封穴(一疗程15天30贴)。

在此，我们郑重向您承诺：超标准体重者在本机构调理15日，即可减重15-35斤！三高人士在调理前后，请做体检指标对比，必有意外惊喜等着您！

体验价：58元/次(每人限购一次，体验时不贴草贴)请爱健康、爱美丽的广大人士快快拨打以下热线：

山大南路店：13869168568

玉函路店：13406402852

杆石桥店：66683957

闵子骞店：13335155533

洪家楼店：400-6657-007(加盟、咨询、投诉)

减肥为何要选长城减肥总院？

理由一：不推销　氛围好　之所以把它放在去长城减肥总院的首位理由，是因为长城减肥总院的宗旨就是“从不向顾客硬性推销任何产品和卡项”，正因为这样，长城减肥总院的减肥师只追求专业的服务，对顾客都像朋友一样真诚以待，每次顾客去都是其乐融融。良好的口碑，让长城减肥总院在10年多的时间里，拥有了成千上万的会员。

理由二：对身体无任何副作用　长城的经络减肥法是一种中医绿色减肥，对身体无任何副作用，是公认的快速减肥最有效的途径，对身体健康完全没有危害，消除你的后顾之忧。

理由三：适合所有原因造成肥胖的人群　无论是产后肥胖、先天肥胖、饮食过量造成的肥胖或是男士啤酒肚、女士的“蝴蝶肉”，都能达到良好的瘦身效果，在这里，一个月瘦几十斤的会员不计其数。

总院地址：泺源大街29号圣凯摩登城633室　电话：8615064686

八一店地址：济南大厦北门斜对面　电话：86907056

济南刮起“习武瘦身风”

习武瘦身是最近很风靡的一种瘦身方式，练习者通过跆拳道、散打等项目的练习，不仅能防身，更能起到很好的瘦身效果。在济南，能够同时开设少儿班、学生班、成人班的武馆并不多，跆拳道、散打、防身术等这些热门实用项目兼有的武馆就更少了，经查询，济南龙武精英跆拳道搏击俱乐部开设有以上项目，并有六年开馆历史，全国十二家分馆，师资信誉比较有保证。笔者近日采访了济南龙武精英跆拳道搏击俱乐部的王克功馆长，王馆长表示，习武瘦身是个一举两得的选择，经过大批学员的亲身体验证明，瘦身和防身效果都非常明显。

济南地区分馆：泉城广场馆；玉函馆；工人新村馆；高新区馆；经七路馆.电话：6681 3989

将瘦进行到底

意大利欧蔓纤丝瘦身达人秀

夏季很快就要到来，这个热烈而闷亮的季节，你一定不愿意错过这个衣裙飘飘、尽情绽放的时候。那么，先甩去身上恼人的赘肉吧，欧蔓纤丝将在最短的时间内为您完成完美变身，尽情SHOW出窈窕曲线！

◆瘦身达人:杨扬

职业:济南某公司职员

“从150斤到103斤的完美蜕变”

在欧蔓纤丝四个月成功减掉47斤，因为瘦后变得漂亮时尚，好多人都难以相信我已经是个4岁孩子的妈妈了。

◆瘦身达人:果果

职业:某公司中层管理人员

“3个月就瘦了41斤”

没有节食，没有药物，我在欧蔓纤丝减肥3个月就瘦了41斤，褪去那层臃肿的赘肉，重现了一个轻盈美丽的自己。

欧蔓纤丝三大优势：快速　健康　不反弹

快速甩赘肉　月减9—15斤　意大利欧蔓纤丝以国际先进的聚能生物波瘦身方式，从脂肪根源出入手，分解脂肪，排出身体的毒素和多余的水分，每月可减9—15斤。

健康瘦身方式　无需节食吃药　健康的瘦身方式从来不以牺牲身体为代价，意大利欧蔓纤丝的瘦身方式，不需节食和服用任何药物，是纯物理性质的瘦身疗法，利用仪器来分解体内的脂肪，通过新陈代谢的方式排出体外。

不反弹　紧肤不反弹

只减一次肥　意大利欧蔓纤丝的聚能生物波减肥方式特有的紧肤波形，收紧皮肤，杜绝反弹。

意大利欧蔓纤丝国际减肥美容连锁机构

- ●伟东店：舜耕路伟东新都3号楼1单元201室　67810555
- ●建设路店：世纪佳园9号楼1单元402室　82790555
- ●解放路店：历东花园5号楼4单元801室　81850555
- ●洪楼店：洪楼海蔚广场1906、1907室　86569555
- ●杆石桥店：杆石桥三箭银苑A座2001室　86100555
- ●经十汇文轩店：经十路66号三庆汇文轩东座20D　86959555

欧蔓纤丝 WOMANDAISY

意大利欧蔓纤丝国际减肥美容连锁机构

2010年瘦身达人回顾

意大利欧蔓纤丝华龙路店4月26日即将盛大开业，敬请期待！

五一超值惊喜

专享优惠进行中

- 新会员办卡优惠　礼物专享
- 充值卡礼品特惠　超值赠送

活动日期：2011年4月19日—2011年5月7日

经十汇文轩店	伟东新都店	解放店	建设路店	洪楼店	杆石桥店
86959555	67810555	81850555	82790555	86569555	86100555

■中华美业十佳连锁机构
■中国保健协会理事单位
■中国保健协会“古方减肥与养生研究基地”

秀域 www.showyu.com 中华古方减肥机构领导品牌

■中国质量万里行2008年度无投诉示范单位
■秀域总经理李晓宁女士荣获全国三八红旗手称号

秀域古方减肥，3步完美瘦身

祖传明代御医龚延廷之秘方，独创五行疗法，结合穴位按摩、耳部调理等5种中医手法，运用祖传中药，内调入手，疏通人体经络，打散皮下脂肪，实现快速、有效、不易反弹的减肥效果。

Step①
量身定制:签约保证
辩证施治，针对不同胖因提供40多种减肥方案，不节食、不吃药、无痛苦，签约保证。

Step②
源头止胖:拒绝反弹
增强人体机能，源头止胖，中医内调，减肥效果出众，独有封穴技术，10年不易反弹。

Step③
全面调理:保健养生
打通人体经络，促进血液循环，加速新陈代谢，恢复脏器功能，全面调理，维持健康状态。

秀域形象代言人 伊丽莎

秀域 www.showyu.com 中华古方减肥机构领导品牌
秀域全国免费咨询热线 800-810-7099
全国诚信减肥直营热线 010-82250201
更多详情请登录 www.showyu.com

和平店：86992080 历下区和平路城基中心21号楼1单元-111
晶都店：67618087 市中区银座晶都国际2号楼214室
华龙店：61313460 历城区七里河路锦绣泉城南门西侧
大观店：87901768 市中区同福街小区70号
翡翠店：61313314 天桥区西工商河13号重汽翡翠郡北区30号楼1单元102

iGYM 银座健身　运动瘦身专家

2011第7届 暑期减肥营 火爆报名预约中...

- 6年数百名胖友共同选择
- 国际专业认证教练团队
- 生态观景舒适运动环境
- 入驻准三星级酒店
- 暑期专场游泳技能培训
- 韦博特色外教英语课程
- 世博演艺精彩专场话剧
- 爱尔眼科爱眼讲座\检查
- 精彩刺激的野外拓展

招生宗旨：以合理安排饮食和运动为手段，为肥胖或超重的青少年学生减肥，并力求通过减肥营的训练，培养他们健康的饮食习惯和自我管理能力。

招生对象：12-50岁肥胖人士（男女不限）

开营时间：2011年7月10日--8月20日（共42天）

报名时间：即日起--2011年7月9日（前10名超惠）

夺回健康与自信　不让肥胖影响前程和生活　欢迎致电洽询（0531）：

8615 0000/8238 0000/8801 0000/8891 9999

2011特别合作伙伴

健博乐 EYE 济南爱尔眼科医院 韦博国际英语 世博演艺 雷迪影抓 GRACE INN 佳丽酒店 吕碧摄影