瘦身达人

瘦身达人:小亮
瘦身方式:健身
活动场景:小亮在银座健身

能拥有健美的身材一直是小亮渴望的,看到本报“瘦身达人秀”的报名,小亮毫不犹豫选择了健身,练习了一周多的时间,小亮几乎每天下班都去,敬业的精神是他得到本期“瘦身达人”封号的主要原因。每次他去的时候,做得最多的就是一些器械类的练习,他说,这样可以更早地实现自己的增肌需求,得到更加健美的身材,目前,小亮说自己腰腹部的赘肉通过练习已经得到了很好的改善,继续加油,一定会得到很好的效果!

瘦身达人

瘦身达人:陈先生
瘦身方式:五行磁罐减肥
活动场景:陈先生做完五行磁罐减肥后

通过瘦身达人活动,陈先生才知道有五行磁罐减肥的方式,通过打电话询问,得知磁罐古方减肥是一种不打针、不吃药、不节食、不运动,以拔罐的形式打通经络,加快新陈代谢的方法,从而达到减肥的目的。了解后,开始了第一个疗程,减肥过程中,他全力配合工作人员的减肥需求,多喝水按时睡觉,养成了良好的作息饮食习惯,第一个疗程结束后,成功地减掉了十多斤,让他一举成为本周瘦身达人。

瘦身达人

瘦身达人:张小姐
瘦身方式:仪器减肥+精油减肥
活动场景:张小姐在欧蔓纤丝

张小姐减肥的愿望非常迫切,首先是觉得自己太重了,穿什么也不好看,其次就是自己马上要成为新娘子了,想做个漂亮苗条的新娘,穿合体的婚纱。

她先是选择了欧蔓纤丝的仪器减肥,后来又加了精油塑形,做了2周时间,她已经瘦了10多斤了,她说,除了减肥前3天的排毒期有些饮食上的禁忌,过后无任何饮食方面的限制。仪器减肥配合精油减肥的效果,就是让她的腰腹部塑形效果特别明显,以前的几条裤子因为偏大都没法穿了。

瘦身达人

瘦身达人:秦女士
瘦身方式:辟谷减肥
活动场景:秦女士在苏鹤辟谷

秦女士属于比较结实的体型,通过瘦身达人活动报名了苏鹤辟谷后,不到一个疗程的时间,瘦了整整十斤,除了减肥效果令她满意,还调整了内分泌、皮肤气色也比以前好了。前两次辟谷的时候,还感觉不吃东西有点馋,辟谷了七八次后,渐渐进入了状态,和朋友去吃饭,看着他们吃,也不感觉难受,而且,精神很好,身体一点也没有不舒服。

瘦身达人

瘦身达人:李小姐
瘦身方式:经络减肥
活动场景:李小姐在长城减肥总院

李小姐是先天比较胖的体质,看到瘦身达人活动后,果断报了名,用她的话来说,再也不能这么胖下去了。由于经络减肥主要是针对全身性肥胖的人群,所以李小姐的减肥效果非常明显,照片上的她,在这2周的时间里,已经瘦了10多斤,成为本期的瘦身达人实至名归,当然,对于她来说,减肥的路还很长,还要继续加油努力!

瘦身达人

瘦身达人:祥子
瘦身方式:散打防身术
活动场景:祥子在龙武精英跆拳道馆

祥子选择散打防身术,不仅为了瘦身塑形,更是为了强身健体。通过近两周的练习,腰腹部的赘肉平坦了很多,在所有初学散打防身术的学员里,进步速度是最快的!

□小霞

上周第一期“瘦身达人”的闪亮登场,更加刺激了参与者的热情,在每个瘦身机构,大家都以极高的热情参加到活动中,本期,又有6个瘦身达人脱颖而出,现在就听听他们的瘦身感受吧!

达人登场 现身说瘦

——本报“2011瘦身达人秀”活动进行中

2011 瘦身达人秀 BodyShape Show

“瘦身达人”招募中

“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,一人仅限报名一个瘦身类别。

★参与本次活动瘦身优势:❶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。❷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。❸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 加赠免费体测
游泳健身	银座健身槐荫店	减脂、增肌、塑型	各种人群	700元/月	480元/月 加赠免费体测
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)
经络减肥	长城减肥总院	无任何副作用、想瘦哪儿就瘦哪儿	整体肥胖和局部肥胖,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(58元体验一次)
跆拳道	龙武精英跆拳道博击俱乐部	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)	380元/2个月(一周四次并赠送200元专业服装)

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日盛大开业, 敬请光临!

意大利欧蔓纤丝国际减肥美容连锁机构
减肥咨询热线:0531-87990555 全国加盟热线:400 6180 500
减肥咨询QQ:704956888 网址:www.oumanqiansi.com

华龙路店	建设路店	经十汇文轩店	伟东新都店
88906995	82790555	86959555	67810555
解放店	洪楼店	杆石桥店	
81850555	86569555	86100555	

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、白然红润,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。

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
闵子湾店:13335155533
玉函路店:58650589
杆石桥店:15562527215
洪家楼店:400-6657-007(加盟、咨询、投诉)

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

意大利欧蔓纤丝瘦身达人秀

夏季很快就要到来,又到了爱美女孩子们衣裙飘飘、美丽绽放的季节,曾经为了身材和赘肉而苦恼的女孩子们,在欧蔓纤丝实现了优雅的转身和完美的蜕变,这个夏季,或许她们就是你心中最羡慕的瘦身达人。

瘦身达人天骄:从134斤到100斤的完美蜕变

天娇是个大三学生,在欧蔓纤丝减肥两个月瘦了34斤,褪去了原来的臃肿,天娇变得美丽漂亮,尽情张扬着青春的靓丽和自信。

瘦身达人君子:一个半月减掉24斤

君子是个漂亮的女孩,曾经的肥胖遮住了她的美丽,褪去那层恼人的赘肉,君子变得美丽时尚、气质、自信浑然天成。

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
咨询热线:87990555

秀域 www.showyu.com 古方减肥 美容保健

秀域古方 带来减肥新希望

减肥真的“难于上青天”吗?不一定!只要方法对了,减肥梦想其实大可轻松实现。

今年3月初,国内首家绿色减肥机构——秀域古方减肥机构第677家直营分店正式在济南落户,这也为泉城市民带来了减肥新希望。从开业到现在,仅仅两周的时间,就有近千名济南市民前来咨询,更有近百名“胖友”,在详细咨询了解之后,已经开始在秀域尝试这种新型、绿色的古方减肥之法。而促使市民们行动的,是秀域20万会员们的成功减肥经历!

牟海娟:秀域南京北京东路店减肥之星

■身材更出众,烦恼去无踪!

爱美之心,人皆有之,对于以前从事舞蹈工作的我而言,在这方面也更执着。尽管已经五十出头,但依然渴望健康和苗条的身材。几年来,减肥机构没少跑,各种减肥方法也都试了个遍,但总没法取得满意的效果,很多朋友都说:“这个年纪了,很难减下来,还是将就点吧。”

就在我心灰意冷时,一个减肥成功的朋友向我推荐秀域,想不到这次真成功了:三个月不到时间,体重从143斤减到103.5斤,再次拥有了出众的身材,朋友们都说我像换了个人,又回到了年轻的时候,气质、活力都比来了,真是太高兴了。

韩广利:秀域北京阜成门店减肥之星

■两月减了30斤,保健减肥两不误!

身为物业公司经理,总有忙不完的工作、应酬、长期的饮食不规律,加上缺乏运动,令我不知不觉变成了大胖子。时间长了,不仅生活上越来越不方便,肥胖并发症也初见苗头了。

三年了,减肥方法试过无数种,但总是减不下去,都快没信心尝试了;在朋友推荐下选择了秀域,不打针不吃药不节食,仅仅两个月就从160斤减到了128斤,连多年的颈椎病也好了许多,真是难以置信!体重降下来了,身体更好了,工作、生活自然就更轻松了!

周丹:秀域重庆南坪店减肥之星

■轻松减去30斤,做回“魅力妈妈”!

我是高龄产妇,34岁生完小孩后开始发胖,本以为过阵子就能恢复,没想到这一胖就是一年多。眼看身材不仅没有恢复的迹象,还有一天天膨胖的趋势,我这才急了,开始尝试各种减肥方法,可是能用的方法都用了,就是减不下来。偶尔有几次好不容易减了一点,但用不了多久,又立马反弹回去了。

一次偶然的机会,我路过秀域广店,就抱着试试看的心理进去咨询了一下,并最终下定决心试一下。想不到在秀域才两个多月,就轻松减掉了30斤。真的很感谢秀域,让我又重新找回了美丽和自信,让我做回了“魅力妈妈”!

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
全国连锁减肥直营热线 010-82290201
更多详情请登录 www.showyu.com

和平店:86992080 历下区和平路诚基中心21号楼1单元-111
晶都店:67618087 市中区杆石桥银座晶都国际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 天桥区重汽翡翠都北区30号楼1单元102

我要健康,不要肥胖

银座健身第七届青少年减肥营今夏邀你加入

银座健身已成功举办六届减肥营,六年的成功开营经验,数百余成功案例,平均30斤的减重成绩,后期体重保持跟踪等等,都成为您选择银座健身的重要理由。现在,银座健身第七届减肥营盛情邀请您加入!

招生对象:12岁至50岁的肥胖人士

减肥营形式:采用42天全封闭(半封闭)的训练形式,每日训练4至6小时,每周训练结束后对营员进行一次评估和总结,并以此制定下一周的训练计划。

减肥营优势:在轻松安全减轻体重的同时,培养营员的自我管控能力,掌握运动技能,建立起正确的运动理念和科学的饮食习惯。

减肥营特色:为保障营员利用暑期边健身边学习,银座健身与知名英语培训机构“韦博国际英语”联手,为营员每周推出1节特色英语课程,课程全部为外籍教师授课。

减肥营新增内容:今年的暑期减肥营还增加了眼保讲座、批博演艺大型话剧、野外生存拓展训练等精彩内容,还增加了心理辅导课程,消除胖友的自卑心理,让您快乐轻松减肥!

如果您或您的家人正为肥胖而苦恼,不妨到减肥营里和其他胖友们一同战胜肥胖,相信42天过后一定能拥有更加自信而健康的自我。

报名电话:0531—86150000、82380000、88010000、88919999

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,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。

活动价:400元3个疗程

◆总院地址:泺源大街29号圣凯摩登城633室 电话:86150686

◆八一店地址:济南大厦北门斜对面 电话:86907056

健身小常识

初夏健身需知

夏季气温高人体消耗大,身体消耗常得不到及时的补充,身体往往比较虚弱。过量运动会致使血糖偏低、抵抗力下降,严重的则会导致昏厥,对健康反而不利,所以夏季健身尤其要把握运动量,最好每天坚持30到45分钟的运动,30分钟最佳,而有减肥意愿的可以将时间延长到40分钟左右。

在运动项目的选择上,游泳是夏季最好的健身项目,其他如泡温泉、健身操、瑜伽以及机械锻炼等都是不错的室内运动健身项目。早晚日照不是很强的时候,一些适量的有氧运动如跑步、散步、网球,特别是春芽时健康也是很有益。同时,户外运动尤其要预防吹冷风患感冒,注意防晒,适当前最好涂上防晒霜。

在饮食的搭配上,由于运动后人体内能源物质、维生素和矿物质大量消耗,尤其是夏季消耗更大,所以市民在健身后一定要多补充蛋白质、维生素等身体必须的营养元素,饮食上最好荤素搭配,多喝白开水。