# 心动行动 达人炫瘦

瘦身达人已经进入第四期了，报名人群丝毫没有减弱的迹象，而且各个机构中瘦身达人的减肥热情也越来越高涨，听听这一期的瘦身达人都有怎样的瘦身感触吧！

□小霞

瘦身达人：马先生
瘦身方式：健身
图片说明：马先生在银座健身

**瘦身感言："男人的身材依然很重要"**

我最大的愿望就是想拥有6块腹肌，平时也很喜欢运动，打球什么的，在家里更是经常举举哑铃，练跑步机。我今年30岁了，他们都说到了男人发胖的年龄，还真是，这些运动也没有阻止我朝着"大肚腩"的方向迈进。

通过瘦身达人活动我报名参加了健身，和健身教练交流后，我才知道想要拥有6块腹肌，光在家里瞎练是不行的，锻炼得根本不对路。在教练的指导下，我开始做一些能改善腹部赘肉和锻炼胸肌的器械、操课，通过近一个月的时间，体型真是改善了很多，并成为了瘦身达人呢！

瘦身达人：张女士
瘦身方式：欧蔓减肥
图片说明：张女士在欧蔓纤丝

**瘦身感言："减肥师就像魔术师一样，简直把我变了一个人。"**

通过瘦身达人的活动，我选择了五行磁罐减肥法，因为她是纯中医的，不打针，不吃药，不节食，第一次减肥的时候，工作人员详细地向我介绍每一个步骤，上完罐的时候有一种难以言喻的轻松感。不到一个月的时间，我竟瘦了15斤，他们把瘦身达人的封号给了我，心里特别高兴。

瘦身达人：小梁
瘦身方式：五行丝罐减肥
图片说明：小梁做完丝罐减肥后

**瘦身感言："懒人减肥真的让我瘦下来了。"**

我一直很喜欢吃零食，而且不愿意运动，所以导致了我一直比较胖，尤其是下半身。看到瘦身达人活动后，我报名了不需要运动就能瘦的经络减肥法，全身减的基础上又着重加强了腿部的塑形。不到1个月的时间，真的迅速瘦了10多斤，以前根本不敢穿紧身裤，现在也可以穿得很好看了。

▲瘦身达人：张小姐
瘦身方式：经络减肥
图片说明：张小姐在长城减肥总院瘦身后

**瘦身感言："女人首先要有毅力掌控自己的体重。"**

我本身不是特别胖，但还是感觉穿衣服不是特别好看，尤其是腰腹部的赘肉，很臃肿的感觉。看到瘦身达人活动，我报名参加了改蔓纤丝的仪器瘦身，因为这种瘦身方式绿色健康，而且不需节食和药物。第一次去的时候，减肥顾问为我量身定做了减肥方案。接下来的时间里，我都严格按照工作人员的要求去做，只有两周，我就达到了107斤的理想体重，他们说我不仅减肥效果好，而且能坚持，有毅力！

瘦身达人：苏女士
瘦身方式：辟谷减肥
图片说明：苏女士在苏鹤辟谷

**瘦身感言："减肥养生，一举两得"**

辟谷除了减肥，其实我更看中它的养生，因为到了一定的年龄，觉得身体健康最重要的。辟谷一个疗程是15天，以前我也有过顿虑，觉得15天不进食会不会受不了，但事实是，身体没有任何不适，而且每次做按摩的时候，都能睡着了，15天，我不仅瘦了18斤，还调整了一些头晕、颈椎等常见的亚健康状态，可以说一举两得！

**瘦身感言："无论做什么，兴趣都是最好的老师。"**

报名瘦身达人活动的时候，第一原因还真是不是为了减肥，就是喜欢跆拳道。在20多天的练习中，因为喜欢，我从不迟到，竟然瘦了10斤呢，在获得瘦身达人封号的同时，我相信凭着兴趣，自己还能越来越瘦的！

瘦身达人：于布
瘦身方式：跆拳道
图片说明：于布在尤其精英

2011瘦身达人秀 BodyShape Show

## "瘦身达人"招募继续

"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 | 由线塑造、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 | 560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 | 980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、减肥时间效见效快 | 想健康减肥的所有肥胖人群 | 3800元/疗程/15天 | 2800元/疗程/6天(58元体验一次) |
| 散打防身术 | 龙武精英跆拳道搏击俱乐部 | 瘦身兼防身、瘦身效果明显 | 12岁以上的所有人群 | 700元/个月(一周四次并赠送200元专业服装) | 350元/个月(一周四次并赠送200元专业服装) |

## 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、世博演艺大型话剧、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**：
86150000、82380000、88010000、88919999

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 |
|---|---|
| 88906995 | 82790555 |

| 伟东新都店 | 经十汇文轩店 | 解放店 | 洪楼店 | 杆石桥店 |
|---|---|---|---|---|
| 67810555 | 86959555 | 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，结合现代人快节奏的生活方式，做到了在养生中减肥，在减肥中养生的效果。

**辟谷减肥**：减肥后皮肤光泽有弹性，不松弛，且不反弹不打针，不吃药，无丝毫副作用，不头晕，不乏力，精力充沛，照常上下班。辟谷是美妙，科学的体验，辟谷给您的收获超出您的想象！

**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。

**辟谷疗效**：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，消耗不良然的生长物；第三阶段：塑形，免疫力迅速提高，收细毛孔，清除面部皱纹及斑点。

**辟谷优势**：无痛苦，睡眠中减肥，对机体无任何伤害。

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，必有重大惊喜等着您！

**请爱健康、爱美丽的广大人士快快拨打以下热线吧：**

- 伟东店：58650589
- 杆石桥店：1556252715
- 山大南路：13869168568
- 闵子骞店：13335155533
- 洪家楼店：400-6657-007(加盟、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**

## 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，这个热烈而闪亮的季节，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！

**瘦身达人苏苏：从172斤到118斤的完美蜕变**

在欧蔓纤丝四个月成功减掉54斤，原来的小胖妞，幻彩重生惊人蝶变，成为不折不扣的时尚小美女。

**瘦身达人果果：三个月就瘦了41斤**

没有节食，没有药物，我在欧蔓纤丝减肥三个月就瘦了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，每月可减重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**

## 李晓宁：中国古方减肥第一人

李晓宁这个名字，对普通大众而言，其实知名度并不高，但是，一提到"秀域古方减肥"，相信很多人都会有深刻的印象。从一名普通的职业经理人，变身中国古方减肥第一人，"全国三八红旗手"、"中国百佳成功创业女性"，李晓宁究竟是怎样完成她的华丽转身的？本次专访，笔者将为您揭开答案。

**激情与诱惑：从"减肥斗士"到"古方减肥第一人"**

对于创建古方减肥的原因，李晓宁坦承，这跟她自身经历有很大关系。她说自从有了爱美的意识，就一直都在和肥胖作"斗争"，试了很多方法都没什么效果，开始去相信中医，再后来就和中医大夫一起做方案，不断整理出来进行推广。

李晓宁表示，秀域主要的技术突破都来自于几位老学者的减肥实践："我综合了他们的理论和技术，有意识地让自己瘦了胖，胖了再减，反复试验，我现在身高1米62，体重减下来后一直保持在106斤左右。时间久了，对中医古方减肥的研究也更深入了，想用它造福更多'胖友'的想法也越来越强烈了，2005年的时候，我终于下定决心，自己创业，成立一个中医古方减肥机构。"

**了解与专业：成就不一样的中式减肥机构**

短短六年的时间，秀域古方减肥机构由最初创立价值仅二三十万元的小店，到现在拥有近700家遍布全国的直营店，其成功的秘诀李晓宁用四个字做了概括回答，那就是"了解"和"专业"，即：秀域更了解消费者，且秀域古方减肥立足于中医研究的专业效果。李晓宁笑着说，"减肥是骗不了人的，减前多少斤减后多少斤，大家心里都清清楚楚。秀域这些年的发展全靠诚信经营，是人们对秀域古方减肥品牌的信任才有了秀域的今天。"

- 和平店：诚基中心21号楼1单元—111 电话：86992080
- 杆石桥店：银座晶都国际2号楼214室 电话：67618087
- 华龙店：七里河路锦绣泉城南门西侧 电话：61313460
- 大观店：经五纬三交叉口北邻老年大学对面 电话：87901768
- 翡翠店：重汽翡翠都北区30号楼1单元102 电话：61313314

## 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：8615 0686

◆八一店地址：济南大厦北门斜对面 电话：86907056

◐健身小常识

## 初夏运动须知

**耐热锻炼帮助度夏**

每当夏季，你也许会发现：同样面对高温的天气，人们的反应是不同的，有的人整天躺闷、气短、无精打采，有的人却精力充沛，适应性很强。这主要是因为人的热对受能力不同，而提高热耐受能力的最佳方法就是进行耐热锻炼。耐热锻炼就是在逐渐升高的气温下进行锻炼，以达到适应更高温度环境的目的。初夏这一时段，日平均气温的变化正好符合逐渐升高的特点，所以是进行耐热锻炼的最好时机。尤其是孩子，由于他们机体调节温度能力较差，如果能提前让身体适应热环境，促进机体散热，可以让孩子们安然度夏。一般情况下，经过20天左右的耐热锻炼，盛夏来临后人体就不会觉得太热了。

**慢热型运动发汗散热**

初夏锻炼的最佳时间是早上6至7点和傍晚6至7点，早上温度适宜，傍晚则是最适宜人体运动的时段。而午后因温度高、湿度大，不宜运动。其次是选择好运动项目，以慢热型、强度相对不大的项目为佳。具体方法：每天抽出1小时左右进行室外活动，每次锻炼都要达到发汗的程度，以提高机体的散热功能。当气温高于29℃，湿度高于75%时，要减少运动量，以防中暑。一般来说，老年人可选择慢跑、散步、舞剑，体操等缓慢、轻柔的运动；中年人适合快走、健身操、骑车等中等强度的体育项目；而中小学生和年轻人则以跑步、跳绳、打羽毛球等为最佳的选择。

**游泳消暑安全有益**

时下，游泳已经成为现代人喜爱的运动，而且适合各个年龄层次。对于想瘦身的朋友来说，更不能放过这项清凉的运动，绝对是初夏里最佳的休闲方式。游泳锻炼不仅能增强心血管系统的机能、提高身体协调性，还能塑造流畅和优美的体型，给人带来心理上的愉悦。也非常适合中老年人进行锻炼，既能增强体质，又不容易因运动过于激烈而发生意外。

**瑜伽舒缓烦躁情绪**

瑜伽中有很多体位的练习，比如身体的扭转、韧带的拉伸，由于要互相的柔韧性比较好，一些瑜伽动作就能轻松地完成，运动时肌肉也不容易拉伤扭伤，所以现在是练习瑜伽的好时机。此外，瑜伽借由静坐、冥想、呼吸等调整人的体内环境，可以使心率、血压、新陈代谢等达到最佳平衡状态。夏日练习瑜伽，还可以使我们心境平和，舒缓夏季的烦躁情绪。

## 孩子眼睛不好 家长怎么办？

现在的孩子户外活动大大减少，学业普遍较重，室内灯下作业时间越来越长，尤其是越来越多的孩子沉迷于电视、手机游戏、长时间上网等不良用眼习惯，很多孩子小小年纪就戴上了厚厚的眼镜片！

**近视为什么找上孩子？专家指出：60%的近视与台灯频闪有关**

最新医学研究显示，5～18岁为近视的高发期，而此阶段造成孩子近视的最直接原因，正是每天伴随孩子学习台灯产生的光污染。普通的学习台灯由于技术原因，会产生频闪、紫外线等光线污染，孩子每天在这样的灯光下学习，自然就容易造成视力问题，特别是发生近视。

日本中央电力研究所实验发现：在眼球发育阶段，受灯光的闪烁影响，睫状肌不停放大缩小，处于紧张运动状态，会增加眼睛疲劳度，使得眼部免疫力下降，出现酸涩、疼痛、眩晕等症状。往往一个学期下来，就会发生视力下降、假性近视，甚至真近视。

**北京大学、宜生科技，健康护眼科技成果成功问世！**

2011年4月，由北京大学人居环境中心与北京宜生科技历时两年，针对青少年近视问题联合研发的最新科研成果——宜生无闪舒视灯荣耀问世。这款基于第4代LED照明技术的绿色健康学习台灯，不但创造出无频闪、无辐射、无紫外线、红外线的绿色健康照明环境，更加搭载了智能光感系统，智能作息提醒、一体式数码学习等人性化功能设计；让亿万中国孩子从此告别台灯频闪时代，迎来绿色健康照明的全新视界。

**宜生无闪舒视灯 济南热线：0531-87171188**