

“罗马不是一天建成的” 探索肥胖的原因和减肥的奥秘

目前世界各地，肥胖人群都在不同程度地增多，因肥胖带来的各种疾病高发，肥胖趋势越来越明显，而肥胖问题也是困扰世界一大问题。所以减肥成为全世界肥胖者的共同意识，一些健康组织和机构帮助肥胖者顺利度过减肥难关，甚至一些国家的政府也在倡导减肥。

但是，“罗马不是一天建成的”，肥胖也不是一天之内就可以消失的。你不可能一觉醒来就瘦了5斤！减肥是个难题，所以要探索健康减肥的奥秘。

■ 了解肥胖的成因

减肥不是一天两天就能成功的，肥胖也不是一天两天就形成的。肥胖是因为身体里的脂肪细胞长久以来“兴风作浪”的缘故。当我们身体摄取的热量增加，消耗减少，消化道吸收的营养就会在肝脏合成三酸甘油酯，然后运送到脂肪细胞。当脂肪细胞已经饱和时，某些细胞就会分裂，产生更多的脂肪细胞。因此体重增加时，脂肪细胞就会增加，热量摄取过多，脂肪细胞就不断膨胀分裂，最后越来越胖。

■ 找对减肥方法

找准了原因，我们就要说减肥的方法。一般人都很羡慕窈窕的身材，其实全世界的明星美女保持窈窕的方式，应

该不脱离以下几个大方向，如饮食控制、运动健身、按摩挤压等，只不过明星瘦身似乎也比一般人多了一份耐心和毅力。

饮食控制和运动确实是减肥两种很好的减肥方法，但真正能坚持的在少数。其一是肥胖的人往往容易感到饥饿；二是肥胖的人不喜欢运动，做起来吃力，做完之后又会大吃，适得其反。那怎么办呢？专业人士又研究出了一种方法——按摩减肥。

按摩减肥是通过科学地提高“新陈代谢率”来完成减重的。其实减肥原理很简单，要么减少热量的摄入，要么增大热量的消耗。饮食控制是前一种，运动是后一种，而按摩减肥相当于另一种“运动”，通过加快“新陈代谢”来消耗热量，减少脂肪，从而瘦身。同时，按摩减肥因为有人替你按摩，不会有运动的累、辛苦、难以坚持等问题，所以很受减肥人士欢迎，市面上专做按摩减肥的机构非常多。

■ 按摩减肥推荐地

中国在按摩减肥上有独到的优势，自古以来就有按摩养生的传统，并衍生了一套专业手法。现在这种专业手法结合了现代科学原理，健康减肥更受欢迎。如果你正为肥胖苦恼，也想尝试按摩减肥，那么建议你到唯伊美专业女子瘦身机构。唯伊美是行业中做按摩减肥较早的一家，拥有多年专业领先经验，现在已经是全国连锁的大机构。唯伊美在上海拥有8家店，您可以就近体验。

相关知识：按摩减肥为何能健康瘦身

按摩减肥通过科学地提高“热量消耗”来健康瘦身。

基础新陈代谢是当一个人完全休息时，用以维持身体基本运作，如心跳、呼吸、体温等身体机能的能量总数。一天当中，基础新陈代谢率占人体所消耗的总卡路里的60%—70%，例如一个20岁，160厘米的女性，每天所需的热量约为1600千卡，其中有1000千卡是在完全不需要花任何力气下消耗的，多出来的600千卡，若不消耗掉，便会开始发胖。

按摩减肥运用按摩手法，对人体进行被动的全身运动，多出来的卡路里被均匀消耗，阻止脂肪面积和身体发胖，达到减脂瘦身的目的。

按摩减肥是现代较新的减重观念，注重健康的可实现健康瘦身，是符合现代人的减脂方式。

知识提供：唯伊美女子专业瘦身机构

友情提醒：减肥请注重健康！唯伊美上海8家店采用纯正按摩减肥，帮您健康减肥。

唯伊美修身热线：

徐汇店：34010158 64311798

徐汇区肇嘉浜路288号中福商务楼407室（大木桥公交站旁）

虹口店：63076658 63078767

四川北路1611号4号楼1301室凯鸿广场（东宝兴路地铁站）

长宁店：52069227 52069506

长宁区遵义路571号（靠近长宁路和天山路中间，娄山关路地铁站）

常德路店：52527758 62279431

安远路456号（常德路和安远路交叉口，亚新生活广场后面）

静安店：62473871 62473873

静安区镇宁路200号欣安大厦东楼5B（江苏路地铁口附近，乐购旁）

浦东店：58362057 58362059

浦东南泉北路1035号紫金汉宫111室（第一八佰伴和华润时代广场旁边，中电大酒店旁边）

五角场店：55580566 55585566

上海杨浦区四平路2500号东方商厦1801室

福州路店：63500149 63500204

黄浦区福建中路205号中怡大厦1404（福州路与福建中路交接处）

唯伊美女子专业瘦身连锁
WEIYIMEI WOMAN PROFESSIONAL BODIES DOWNSIZING ORGANIZATION



健康减肥的行家

“买一送一”活动，持卡顾客可额外加送10张瘦身券

●新签卡顾客还可获赠精美太阳伞一把，先到先得！●另打进热线顾客送免费体验一次

●多年行业领先经验

?

您是否一直减肥无效？
您是否减肥后总是反弹？
您是否因为减肥影响健康？

所有减肥问题，唯伊美都可以帮您解决！

○不打针 不吃药 更不用任何仪器

○签约服务 跟踪服务

○瘦身保健 标本兼顾

徐 汇 店：34010158 64311798

徐汇区肇嘉浜路288号中福商务楼407室（大木桥公交站旁）

虹 口 店：63076658 63078767

四川北路1611号4号楼1301室凯鸿广场（东宝兴路地铁站）

长 宁 店：52069227 52069506

长宁区遵义路571号（靠近长宁路和天山路中间，娄山关路地铁站）

常德路店：52527758 62279431

安远路456号（常德路和安远路交叉口，亚新生活广场后面）

静 安 店：62473871 62473873

静安区镇宁路200号欣安大厦东楼5B（江苏路地铁口附近，乐购旁）

浦 东 店：58362057 58362059

浦东南泉北路1035号紫金汉宫111室（第一八佰伴和华润时代广场旁边，中电大酒店旁边）

五角场店：55580566 55585566

上海杨浦区四平路2500号东方商厦1801室

福州路店：63500149 63500204

黄浦区福建中路205号中怡大厦1404（福州路与福建中路交接处）

杭州

深圳

南京

温州

苏州

宁波

还有更多……

☑ 本中心签约服务 无效退款

加盟热线:0571-85286088



瘦脸
同步完成
提臀
美腿
削背