

肥胖有因 苗条有法—— 唯伊美科学瘦身五步走

“减少卡路里摄入，多运动，有规律地生活”似乎是人人皆知的“减肥真经”，但又有多少人能真正明白其中的道理，并在生活中贯穿始终呢？加上一些难解之谜，难怪对自己体形满意的女士越来越少，而抱怨减肥太难的人却越来越多。真有那么难吗？你不妨试试下面来自唯伊美专业女子减肥机构的科学瘦身五步计划。

第一步：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。当我们身体摄入的热量增多，消耗减少，消化道吸收的营养就会在肝脏合成甘油三酯，然后运送到脂肪细胞。当脂肪细胞已经饱和时，脂肪细胞就会分裂，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，脂肪细胞就不停膨胀分裂，最后越来越胖。

第二步：选择科学的减肥方式

是的，这很重要。如果你要瘦身，一定要选择科学的减肥方式。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；二是肥胖的人不爱运动，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”源远流长，已经经过很长时间和众多减肥人士的检验。按摩减肥是通过科学地提高“热量消耗”来完成减肥的。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”，通过加快消耗热量，实现瘦身。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，所以现在很受减肥人士欢迎。

第三步：加速热量消耗

按摩减肥是真正的减脂肪不减水分，对身体对顾客全身进行适度按摩，按摩减肥通过力道的轻重、手法的缓急加速热量消耗，而且在你下来之后还会持续一段时间。按摩减肥的力度越大，停下后热量消耗持续的时间会越长。所以，在特别肥胖的部位让按摩减肥达到一定的强度，能让你在同样的时间里消耗掉更多的热量。“御膳”和“美腿”就是在这一步上形成的。

第四步：调整不利于瘦身的坏习惯

按摩减肥不仅可以加快热量消耗，而且它可以调整生活规律更健康。唯伊美在按摩减肥的过程中，为了达到理想的瘦身效果，会特别提醒女士们调整一下自己那些不利于“去脂”的习惯。这些习惯往往也危害着健康。

比如说很多人戒不掉吃“垃圾食品”，按摩减肥的神奇之处就在于它能戒掉你对甜食尤其是对垃圾食品的欲望。唯伊美在按摩减肥的同时会传授一份健康食谱清单，建议顾客尝试，同时通过按摩过高的设备，降低顾客暴饮暴食的概率。这些方面大大减少了对健康的危害。

第五步：一切贵在坚持

就像脂肪的堆积不是一天两天的结果一样，去掉脂肪也绝不会是一朝一夕的事。其实，无论是从塑造完美体形，还是从拥有健康身体的角度出发，你都有必要坚持多做按摩减肥。

而对于其它减肥方式，按摩减肥的要求较松。如果你偶尔有一次两次没有坚持做，没有关系，随后的几天马上补上，一样可以，千万不要就此放弃；更不要因为几天内没有见到立竿见影的效果就因此放弃，再坚持几次就会有意想不到的惊喜收获。

唯伊美：专业按摩减肥，多年经验领跑全国

唯伊美在2003年开始从事专业按摩减肥，以健康为根本，在整个瘦身过程中，不打针不吃药，不需要任何饮食营养素，更不用任何仪器，并且针对顾客不同的身体特质，由专业美体师制定整套瘦身计划，以达到理想的瘦身效果。目前唯伊美已在全国各地铺开连锁减肥机构，上海9家店稳定运营。

唯伊美修身热线：

梅川店：52692114 52704052
常德路店：52527758 62279431
五角场店：55580566 55585566
徐汇店：34010158 64311798
虹口店：63076658 63078767

浦东店：58362057 58362059
长宁店：52069227 52069506
人民广场店：63500149 63500204
静安店：62473871 62473873

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



健康减肥的行家

热烈庆祝 梅川店 盛大开业！

即日起新老顾客签卡均可额外加送瘦身服务

● 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？

减肥问题，唯伊美帮您解决！

○ 不打针 不吃药 更不用任何仪器

○ 瘦身养身 标本兼顾

○ 签约服务 跟踪服务

梅川店：52692114 52704052

普陀区清峪路262号（祁连山南路和万镇路中间）

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）

五角场店：55580566 55585566

上海杨浦区四平路2500号东方商厦1801室

徐汇店：34010158 64311798

徐汇区肇嘉浜路288号中福商务楼407室
（大木桥公交站旁边）

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）

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）

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）

人民广场店：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）

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）

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

