

北方冷空气不断南下,这一段时间天气明显变冷。天气一冷,人们就会习惯性多吃一点,储存热量以抵御寒冷。但多吃就很容易发胖,对女性来说,当然也很不希望看到自己变胖。那要怎样才能防止发胖和变瘦呢?

天冷好吃懒动,冬天如何防止发胖?

—— 贪吃爱睡不想动,都是发胖征兆 ——

“我最近也不知道怎么了,一到晚上就想吃东西,吃完这个吃那个,好像不吃就难受似的。我这算不算发胖的征兆啊?”身边一位朋友抱怨自己吃得太多,大家都很有同感,这段时间真的是“胃口倍儿好,狂想吃东西”。并且总结出发胖的三大迹象:

1. 暴饮暴食 2. 能睡觉 3. 不想动

如果你同时出现以上状况,那就该警惕了:脂肪正在归来!

1 多做按摩可防止发胖

秋冬减肥,除了时不时要有些节制外,最好还能配合多做些按摩。因为秋冬吃得少,动得少,新陈代谢变得缓慢,当摄入量远大于消耗量,食物就会慢慢积淀下来成为脂肪,不可避免就要变胖了。

“其实你需要更多消耗,做按摩就是帮助你消耗!”推行按摩减肥的专业机构唯伊美认为,按摩确实能起到明显的减肥作用。因为它的特殊按摩手法,作用于人的身体,就像做运动一样,帮助人消耗能量。

2 按摩减肥狠减新生赘肉

自从台风过后,天气就一天比一天冷,吃得也越来越多,这段时间很多人腰上一圈一圈的肉都出来了。选择来唯伊美做一段时间的按摩减肥,狠减这些新生赘肉。有经验的按摩减肥师告诉我们“因为脂肪刚刚积淀下来,所以比较好减。”。但她也提醒,“如果等到来年春天再减,那时已经形成顽固脂肪,减肥就困难多了!”

3 按摩减肥要挑专业的机构做

尝试做按摩减肥,机构是否专业对减肥成败很是关键。这就好比我们找老师傅修车,找老道的师傅修理一样,按摩的专业对减肥快慢与效果很有影响。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,不摄入任何代餐营养素,更不用任何仪器,全程采用物理手法,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12家店稳定运营。

减肥并非痛苦,相反是向往完美的身心愉悦的过程。天冷贪吃懒动,更要有意识做一做按摩减肥,坚持就是胜利,加油吧!

防止发胖“必瘦”须知

- 用小号碗吃饭。餐具小了,你的胃也会跟着变小。
- 一定吃早餐。不管早餐吃什么,你在白天的进食量肯定会有所下降。
- 多睡觉。有关研究发现,“睡美人”的说法绝对有道理,因为正常睡眠的人较少具有暴饮暴食倾向。同时,充足的睡眠也会抑制荷尔蒙的分泌,从而从根本上扼杀食欲。
- 整理内务。打扫卫生30分钟,相当于消耗100卡路里。
- 喝健康酸奶。选酸奶,就选原味、低脂酸奶。如果料的酸奶固然好喝,但也不知不觉地加进了脂肪。
- 勤做按摩。如果吃得多吃得少,那就一定要多做按摩。按摩可以帮助消耗身体多余能量,防止脂肪积累。



唯伊美秋冬享“瘦”

- 凡打进热线者享“免费体验”一次!
- 即日起签卡者额外加送“5次按摩减肥”!

修身热线:
光大店: 64325706 64325708
静安店: 62473871 62473873
浦东店: 58362057 58362059
莘庄店: 54942157 54942159
长宁店: 52069227 52069506
汉口路店: 63500149 63500204
虹口店: 63076658 63078767
五角场店: 55580566 55585566
常德路店: 52527758 62279431
梅川店: 52892114 52704052
徐汇店: 34010158 64311798
大宁店: 66304064 66304084



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



手工



有效



持久



健康减肥的行家

唯伊美秋冬享“瘦”!

“买一送五”签卡额外加送5次按摩减肥!

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!

- 不吃药 不打针 更不用任何仪器
- 签约服务 跟踪服务
- 瘦身养生 标本兼顾

光大店: 64325706 64325708
徐汇区漕宝路86号光大会展中心F座1901室 | 漕宝路地铁站附近

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)

莘庄店: 54942157 54942159
闵行区莘浜路132号 | 莘东路和莘南路交接处, 银厦花园门口

长宁店: 52069227 52069506
长宁区遵义路571号 | 靠近长宁路和天山路中间, 崧山关路地铁站

汉口路店: 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

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

五角场店: 55580566 55585566
杨浦区四平路2500号东方商厦1801室 | 五角场

常德路店: 52527758 62279431
普陀区安远路456号 | 常德路和安远路交叉口, 重新生活广场后面

梅川店: 52692114 52704052
普陀区清峪路262号 | 祁连山南路和万镇路中间

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

大宁店: 66304064 66304084
闸北区共和新路2395号宝华现代城81号商铺 | 地铁一号线上海马陆站出口旁

www.wmxst.com.cn

本中心签约服务 无效退款

加盟热线:0571-85286088