

# 冬季减肥专题

# 告别肥胖不是问题

### 冬

季白天变得越短越暗，也越冷。人们在户外运动的时间和日照时间都减少了，大多数人都喜欢呆在室内。此外为了抵抗寒冷，人们会无意识地不断进食，食欲相当旺盛。

这一切都促成了冬季长胖成为普遍的现象。正因如此，我们将推出“冬季减肥专题”，并邀请了专业减肥机构，教你如何在冬天变瘦：“一到冬季体重增加并不是不可避免的。你只要具备这方面的知识，就可以战胜它。”



## 深入剖析 冬天长胖的原因

冬天长胖，一是胃口好，二是懒行动，三是减肥意识淡薄。人在天冷的時候胃口很好，一顿饭吃了好多还意犹未尽。面对家里的各种零食，减少了户外运动去逛街中的你，减肥欲望会越来越强烈。零食是导致长脂肪的罪魁祸首，一袋薯条的热量几乎相当于一碗正餐的热量！为了补充热量，香浓的可可、奶茶，成为你冬天的最爱。但是，过不了多久，你就会发现，怎么没吃多少肉也会胖呢？

冬天因为寒冷刺激，交感神经变得迟钝，且对能量的消耗也会变慢，身体内多余的能量转变为脂肪囤积起来，因而容易肥胖。

此外，冬天宽松、厚实的衣服也是原因之一。让人放松了对脂肪的紧张感和警惕性，所以一天天胖起来了。

你可能只知道冬天会变胖，但你知道吗，冬天减肥最好！

## 纠正观念 冬天才是减肥最好的季节

一年四季都可减肥，但比任何季节更为重要。其原因主要有两点：

一是冬季气温下降，人的皮肤血管收缩，胃肠供血量大，消化吸收功能增强，胃口好，饭量自然增加，故冬季是人体最容易发胖的季节，若在这几个月里控制体重，则发胖风险大大减少；

二是冬季减肥效果更佳，主要与空气环境温度低，以运动为例，同样的运动量在寒冷空气中消耗的卡路里比在温暖环境中多得多。若能在几个月里控制住体重，那么发胖的风险就大大减少。在气温骤降的冬季，人体热量产生加剧，基础代谢提高，可以消耗更多的脂肪。因此，冬季是一年中最减肥的最好季节。

## 应对措施

### 国内外推崇按摩减肥

我们已经掌握了冬季减肥的几大原因，只要你绕道而行，冬季告别肥胖不是问题。但是有人会说：这我们大家都知道，但冬天我们就想吃东西，就是不想动，那怎么减肥呢？也有办法。我们给大家介绍一种国内外推崇的按摩减肥，开创减肥新途径。

按摩减肥通过科学地提高“基础消耗”来成功瘦身。

基础新陈代谢就是指当一个人完全休息时，是维持身体基本运作，如心跳、呼吸、体温等身体功能的能量总数。一天当中，基础新陈代谢率与人体所消耗的总卡路里总量的60%-70%。例如一个20岁，160厘米的女性，每天所消耗的热量约为1600千卡，其中有1000千卡是在完全不需要任何力气下消耗的，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段，对人体进行被动的全身运动，让多余的卡路里被彻底消耗，如脂肪囤积和身体发胖；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、难见效果等问题。

按摩减肥是现代较为科学的减肥观念，既能成功瘦身，又能维护健康，是符合现代人的减肥方式。因此得到了国内外的推崇，而国内，在发达的长三角和珠三角一带，按摩减肥也非常流行。

## 长三角女性 减肥“胜”地——唯伊美

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，减肥效果非常好。如果你正为肥胖苦恼，也想尝试按摩减肥，我们强烈推荐到唯伊美专业女子瘦身机构，错过了就再也错过了！

1、全国有数十家连锁店，被誉为“健康减肥的行家”

如果提到按摩减肥，多数人都想到唯伊美。唯伊美是行业中做按摩减肥最久的机构，成立于2003年，拥有多年专业领先经验，现在已经是全国连锁的大机构。在上海已有12家店，而在全国已扩展到数百家。2006年5月，唯伊美又以其优质的品牌形象、健康的减肥理念、周到的服务方式，顺利通过严格考核，成为2006年世界超级模特大赛总决赛赛区唯一指定瘦身机构。

2、唯伊美按摩减肥三大特点

●不打针、不吃药、更不用任何仪器  
迎合爱美而又怕疼、怕副作用、遗传性肥胖、中年发福等另类女性。

●签约服务保障服务  
唯伊美全方位推行签约服务和为期两年的跟踪服务，解决了减肥让人减不下去和反弹后白花钱的烦恼。

●瘦身保健标本兼顾  
唯伊美的按摩减肥是源自纯植物手法，这实际上是一个全身的被动物运动，很多正职问题自然而然就得到了改善。

## 100元 体验纯正按摩减肥！签卡更享“买一送一”特惠！

“100元3次按摩减肥超值体验”是上海唯伊美推出的一项大促销，100元就能让减肥者超值体验到3次按摩减肥，顾客可以亲身3次按摩减肥的体验感受来衡量是否继续往下减肥，减轻顾客的心理负担；100元的体验价，更是降低了减肥门槛。唯伊美希望更多想减肥但存在心理负担的女性，通过这个100元3次的超值体验，走进健康的按摩减肥，走进唯伊美，让大家对唯伊美由衷地放心。如果你正想减肥，就赶紧来试试吧！

## 众人纷纷试做，唯伊美应接不暇 100元3次按摩减肥超值体验受热捧

说明了大家对唯伊美减肥的信心和认可

一般情况下，唯伊美的按摩减肥一个周期为一个半月左右，建议先让自身按摩师为自己量身定制一个半月左右的减肥步骤，一步一步严格执行，到看当前就能拥有匀称身材，而且唯伊美主张两个周期不反弹，所以以后两年无论春夏秋冬都不用为减肥烦恼。令大家放心的是，如果在规定周期内没有达到承诺的效果可以申请退还退款。这也是大家信任唯伊美，并在“100元3次按摩减肥”促销结束早下单来继续减肥的重要原因。

厦门、深圳、上海、杭州等唯伊美各站统计显示，参加本次活动的女性在做完3次按摩减肥后，都踊跃办了卡，选择唯伊美继续减肥。这充分

- 过程很科学，服务很到位  
现在，假定你以唯伊美减肥，那我们就来模拟一下你的经历  
STEP1: 美体师将测试你的脂肪率，观察脂肪分布，根据实际情况制定瘦身计划，告知你可实现的减重范围，签下协议。  
STEP2: 第一个星期前三天每天都要做一次推拿。这两天，效果应该很明显。减肥的同时还可以享受超级按摩、脂肪管理。  
STEP3: 第二个星期开始，每周做到三次推拿，每次做完以后，体脂都会减轻不少。  
STEP4: 有了效果之后，便不定期地去做推拿，一直减到自己满意的斤数。  
STEP5: 周期做完，你如果还想再进一步，可以继续办卡；如果觉得差不多，唯伊美将提供跟踪服务，2年内保持你减肥后的体脂。

## 唯伊美秋冬享“瘦”

- 买一送一：即日起签卡顾客享受“买一送一”特惠！
- 超值体验：100元3次按摩减肥超值体验火热进行！

- 静安店:** 62473871 62473873  
静安区镇宁路200号欣安大厦东楼503(江苏路地铁口附近,五角场)
- 浦东店:** 58362057 58362059  
浦东高东北路1035号泰安汉宫(11安(第一八佰年和伟国时代广场旁边,世纪大道店旁边)
- 莘庄店:** 54942157 54942159  
闵行区莘浜路131号(莘东路和莘西路交叉口,银城花园门口)
- 长宁店:** 52069227 52069506  
长宁区绿玉路371号(靠近长宁路和天山路口,靠近长宁区邮局)
- 汉口路店:** 63500149 63500204  
黄浦区福建中路205号中信大厦1404(福州路与福建中路交叉口)
- 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)

- 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(静安路和安远路交叉口,亚新生活广场后面)
- 梅川店:** 52692114 52704052  
普陀区静安路262号(静安和高路东方路口)
- 徐汇店:** 34010158 64311798  
徐汇区肇嘉浜路288号中福商务楼407室(太平桥公园旁边)
- 大宁店:** 66304064 66304084  
闸北区共和新路2305号宝华现代城81号(地铁一号线上海马陆站附近)
- 虹口店:** 63076658 63078767  
四川北路1611号4号楼1301室(四川路地铁站)