

春天不会等你瘦下来

春色无限，与我无关？

渐渐挥别了寒冷的冬季，越来越温暖的阳光带来了春的气息，让人蠢蠢欲动起来。雪藏一季的短裙，新入手的短西装，刚淘到的条纹衫，五彩斑斓的单品颇有蓄势待发之势。乘着春暖，想来秀一把？可是……

三月是魅力女人月

浪漫三月，百花尚且要争艳，何况是天生爱美的女生。是不是早就心里痒痒，想脱下厚重的冬装跑出去和春赛美一番。可是为了抵御寒冬，身上不知不觉已经武装上了一层脂肪；加上新春，口腹之欲得到极大满足。一个冬天下来，去年大半年的努力早已化为乌有。水桶腰，蝴蝶袖，除了悔恨就是无奈。在花枝招展的春天里，赘肉也在新买的春装掩护下招展起来，这冬季的“珍藏”实在太伤神。

经验丰富的姐妹们也喊出了经典之句，三月不减肥，四月徒伤悲，五月路人雷，六月男友没，七月被晒黑，八月待室内，九月更加肥，十月相亲累，十一月无人陪，十二月无三国，一月肉更肥，二月不知谁，都三月了，你还等什么……

唯伊美专家给您支招

春天到了，夏天还会远么？各位姐妹一定心急如焚了吧。虽说减肥是女人的终身事业，但让不少人望而却步的原因就是健康！所以，我们也专门找来了唯伊美健康减肥中心的专家为大家传授招法，让自己健康地瘦下来。

合理配餐，三高一低

提到瘦身餐，许多MM都会担惊受怕，不光饿着肚子，连可爱的水果因为吃多了都变得面目可憎。其实，瘦身没必要让自己饿肚子，只要注意合理配餐，三高一低。饮食要注意配餐，确保三高一低，即高纤维，高蛋白，高维生素，低热量。

饭前喝汤，细嚼慢咽

饭前喝汤，汤到了胃里以后，通过迷走神经反射到脑干的食欲中枢，使食欲中枢的兴奋下降，减少食量。所以，一般来说，要想瘦，饭前要喝汤。另外，当我们细细咀嚼时，口腔神经就有时间向大脑反馈吃饱了的信息，让我们有饱足感，渐渐停止进食；而咀嚼太快，口腔神经没有得到很好的反馈时间，大脑无法很快的接收讯息，导致我们吃了很多也还没有感觉到饱足，不得不继续下去，久而久之也就胖起来了。所以，在吃东西的时候要细嚼慢咽。

借助外力，健康身体

其实中国古代有很多健康养身瘦身的好方法，比如针灸、按摩等。只是这些老祖宗的方法没有好好的推广开来。比方说按摩，就能打通经络，让气血更加顺畅的运行，不光能强健身体，还能达到瘦身的效果，是真正的无副作用健康瘦身哦。

做个懒女人，照样瘦下来

人们常说“只有懒女人，没有丑女人”，这话是说女人的美一定要勤奋自己才能得来。可这话说得不够实在，刚刚介绍的第四大招就能给它一个漂亮的回击。现代都市里，生活压力挺大，无论是办公室的白领一族，还是为照顾家人奔波忙碌的阿姨，妈妈们，时间总是排的满满的，哪有时间专门去做运动，为自己的美丽事业添砖加瓦呢？即使有时间，也早已经累得没精力再去“勤奋”了。这时，唯伊美专家推荐的第四招，按摩瘦身到是能派上用场了。

这按摩瘦身是通过点穴的手法，打通经络和血脉，将血液输送到各个脏腑，加速各个器官的新陈代谢，增强身体能量，然后通过按摩，揉捏全身脂肪，加速皮下脂肪的快速代谢。按摩瘦身的过程中既不用打针，也不用吃药，脏腑功能在不知不觉中得到强化，不但可以改善现代人亚健康症状，更是直接促进皮下脂肪的代谢。通过这样的按摩，不但促进了身体健康，更因不减水分而保障了瘦身不易反弹。

我们可以在运动完之后，或者在忙碌的工作之余，去做个按摩，舒舒服服的躺在按摩椅上，让专业的按摩师遵循着古老的经络秘法来为自己解乏，瘦身，让自己做个漂亮的“懒女人”。

春天虽然不会等着我们瘦下来才春暖花开，但当我们瘦下来，展露出迷人的身姿，一定会让春天大放异彩。要是现在还把自己捂得严严实实的姐妹们，是不是该行动起来了，为自己做一个运动计划，给自己列一份瘦身配餐。若你是一位不太热爱运动的“懒少女”，也可以去试试唯伊美专家的独门秘籍，见效快，又老少都适合的按摩瘦身。在这个任何事物都变美丽的季节里，让自己也美丽一把吧。



曹家渡店 电话: 021-62473871 62473873 地址: 普陀区万航渡后路69号(曹家渡花市附近)
长宁店 电话: 021-52069227 52069506 地址: 长宁区长宁路1561号(长宁路与遵义路交叉口)

虹口店 电话: 021-63076658 63078767 地址: 四川北路1611号凯润金城4号楼1203室(地铁3号线东宝兴路站2号出口, 东宝百货对面)
五角场店 电话: 021-35312391 35312392 地址: 杨浦区翔殷路1128号沪东金融大厦13楼A座D04室(五角场大西洋百货楼上)

静安店 电话: 021-62182312 62182313 地址: 静安区陕西北路66号科恩大厦2203室
黄浦店 电话: 021-33762957 33762959 地址: 黄浦区河南南路489号香港名都商场3楼36号

徐汇店 电话: 021-51575032 64311798 地址: 徐汇区肇嘉浜路288号中福商务楼407室(大木桥公交站旁边)

修身热线



报名方式:
① 致电门店: ② 网上报名:
<http://baoming.vemss.com>

买25+5

凡打进热线签卡者，在原周期25次的基础上，加送5次纯手工按摩减肥。

免费体验

凡打进热线者，登记即可享受纯手工按摩减肥免费体验1次。