



夏日炎炎 懒人变瘦有捷径

夏天又来了，小蛮腰还未苏醒，腰间的赘肉肆无忌惮地生长。节食太痛苦，运动又怕苦，减肥岂不是变得很无望？其实瘦身也有捷径——针对最受关注、最快出效果的部位下对功夫，用对产品，懒女人们躺着都能轻松变瘦、曲线动人！

速减腰腹 里应外合打退救生圈

都说腰腹的脂肪最为顽固，但如果你通过健康地节食加正确的运动来减肥，那么脂肪减少最快、最明显的部位就是腰腹部。让我们对错误的方法说 No，学一学最轻松、最速效的瘦腰腹方法吧！

■ 沐浴用瘦腹按摩手套 很多达人强烈推荐特殊材质的塑胶手套，它的上面分布着很多细小的颗粒，每周用它按摩腰腹部 3-4 次，能有效促进腰腹部的脂肪燃

烧，还能让肌肤更加光泽紧致。

■ 把握时机效果翻倍 研究表明，下午 4-6 点钟以及生理期后的第一周是脂肪代谢最有效的时候，所以一切塑身行为都要牢牢抓住这两个好时机，此时的任何减肥努力都能获得加倍的效果，懒人们何乐而不为？

速减双腿 不运动不节食轻松瘦腿

纤纤双腿可不是盲目运动和节食就能获得的！研究表明，过度运动会让腿部肌肉成块，视觉上反而更加粗壮。而节食无法直接地减少腿部肌肉，反而让双腿肌肤松弛、腿肌无力。

■ 两个瑜伽动作优美小腿 首先，慢慢踮起脚尖然后再慢慢落下，整个过程一定要够慢，一共做 30-50 次；然后跨出一小步，让脚跟着地脚尖踮起，前趋身体，充分拉伸小腿肌肉，可以在最大限度上多停

留几分钟。这两个姿势每天交替来做，对小腿线条的美化效果非常好。

■ 拍一拍收紧腿部浮肿 不妨网购一个日本拍脂按摩推，拥有拍打和推脂的双重效果，看电视或是闲暇时用它拍打腿部，能把紧绷的脂肪打散，不仅能加速腿部脂肪代谢燃烧，还能有效排除水分，用完双腿感觉轻松、畅快。

速减手臂 收紧蝴蝶袖最关键

手臂苗条的关键就是上臂外侧的赘肉，光脂肪少还不行，必须得够紧致，整个手臂看起来才会纤长。

■ 锤子运动让上臂线条流畅 快速收紧上臂蝴蝶袖的简单运动就是双手握紧举过头顶，保持胳膊肘夹紧头两侧，然后把拳头向后“锤”，抬起、锤下，如此 20 次 1 组，一天至少进行 10 组，坚持一个星期，你可以挥挥手做拜拜手势，原本的蝴蝶袖收紧了。 宁蕊

让缘分的红线在海岛上相遇

六月九号本市白领海岛交友行招募

一场有组织的交友之旅活动可以很好地游玩和交友美好地结合在一起，既可以欣赏到地美景又可以爱爱的种子在天然的环境中悄悄地发芽，如果这种户外之旅选择在青岛上更会让人产生诗情画意的感觉。6月9日有跨美交友网(www.kuamei.com)联合新民晚报共同发起的都市白领“相约海岛交友行”就会让您体验到这种魔幻意境的美妙。

一边是碧海蓝天，一边是万里长江，蓝蓝的海水，柔软的沙滩，青岛的风情，漫步其上特显浪漫，6月9-10日二天，跨美将带你前往具有海岛风光的横沙岛进行一次“相约海岛”的单身交友活动，海岛上方圆 50 平方公里岛屿内无一家工厂，空气质量堪称地区之冠，城市里无法品尝到的无污染的食物可尽情品尝，海岛上从游艇、电动船和人力船，水上高尔夫、标准卡丁车、网球、沙滩排球、乒乓球、桌球、沙壶球、游泳池骑马、KTV 包房、棋牌室等多项娱乐设施应有尽有，这些设施会给男女互动带来很好的帮助，遇到心仪对象，可邀上她迎着沙滩的日落美景，漫步在海滩的长堤上一定更浪漫，晚上还可以一起去沙滩上抓螃蟹。

目前活动已经对外招募，想报名男女可以来电 62662765 或登录跨美官网 www.kuamei.com 报名

另悉：跨美交友网联合新民晚报将于 6 月份开始，每周末推出夏季单身喝咖啡市内活动敬请关注本报消息。



潭睿珠宝 裸钻特卖

潭石之钻 睿智之选
有效日期：2012.6.7~6.20

中国钻石交易中心内的零售实体店（独此一家）

办公时间：10:30am~19:00pm 双休日正常营业（请从侧门浦电路555号进入）

钻石全附GIA等国际证书

几乎0利润

活动期间购买克拉裸钻送指定精美女戒托1枚

（赠品不予抵扣金额，裸钻1克拉以下不享受此活动）

凡在本次活动期间购买裸钻即赠送护肤美容

SPA卡一张价值688元

欢迎咨询2.00ct以上的钻石和彩钻

我们有特别优惠的价格

重量	颜色	净度	切工	特价
0.61ct	L	VS2	G	¥7500
0.63ct	K	SI1	EX	¥9088
0.77ct	K	SI1	3EX	¥13500
0.91ct	K	SI1	VG	¥22250
0.70ct	D	SI1	VG	¥26800

重量	颜色	净度	切工	特价
1.03ct	K	SI2	3EX	¥37550
1.12ct	K	SI2	3EX	¥40500
1.00ct	J	SI1	3EX	¥43950
1.08ct	J	SI2	3EX	¥46150
1.11ct	L	VS1	3EX	¥48390
1.01ct	G	SI2	VG	¥49450
1.05ct	I	SI2	3EX	¥50200
1.11ct	J	SI1	3EX	¥52900
1.00ct	F	SI2	3EX	¥53180
1.00ct	I	VS2	3EX	¥56000
1.01ct	E	SI2	EX	¥57300
1.04ct	D	SI1	3EX	¥73770
1.76ct	I	SI2	3EX	¥94780
2.07ct	K	SI1	3EX	¥126500
3.01ct	I	SI1	3EX	¥242800

公司地址：浦东世纪大道1701号中国钻石交易中心2楼
（近地铁4号线浦电路站2号出口）

咨询专线：61623017 61623065
公司网址：www.tanrui-sjd.com