

# 晚报瘦身集训营瘦身明星新鲜出炉

他(她)们的瘦身经历,或许值得您借鉴

由本报主办、为期两个月的瘦身集训营即将结束,古方、运动、中医、高科技等各营教练八仙过海各显神通,最终营员们减肥效果如何?谁能成为最终的瘦身明星?本期将为您揭晓。他们的减肥成功经验,或许值得还在为肥胖而苦恼的您借鉴。咨询电话:66385680 13673656790

经过近两个月的瘦身,集训营的大部分营员都有了令自己满意的效果,有的还通过成功减肥找到了工作,重新燃起对美好生活的信心;有的则通过塑身减肥,恢复了苗条身材,再也不会怕别人异样的目光……在瘦身训练营里,他们的故事正在或已经发生,而这些,或许将影响他(她)们的一生。

晚报记者 李珂

## A 营 秀域古方减肥

推荐瘦身明星一

孟会霞女士:减肥让她重燃生活信心

从177斤到158斤,减下19斤体重,孟会霞女士只做了12次,用了不到一个疗程的时间,在“该咋吃还咋吃”的情况下取得了非常满意的效果。因为肥胖,以前一直找不到工作,生活悲观;现在在一个疗程不到,孟女士已经找到了一份月收入近千元的工作,所有的这些都令孟女士非常高兴,变得自信起来。采访中,孟女士一直对本报搞的瘦身集训营赞誉有加。



在减肥的同时,通过疏通经络进行内部调理,孟女士胃寒的老毛病也不治自愈。“原来顿顿饭都需要吃辣椒,不吃胃就难受,而通过减肥,现在不但胃调理好了,睡眠质量也提高了很多。”8月22日,孟女士高兴地告诉记者。

推荐瘦身明星二

63岁张阿姨:减肥也老当益壮

1.57米的身高,151.6斤的体重,63岁的年龄,重度脂肪肝患者,还有着一颗机缺血的心,这样高难度的肥胖患者,经过秀域瘦身集训营1个月零两天的“训练”,张阿姨不仅将体重减到了138.8斤,脂肪肝也从重度减到了轻度,同时,睡眠也好了,多年的便秘问题也得到了解决。“如果单纯从减肥的斤数上来看,张阿姨的减肥效果绝对评不上瘦身明星,但如果结合其63岁的年龄来看,这样的减肥效果绝对不简单。”秀域亚新店店长这样解释推荐张阿姨的理由。



## B 营 澳瑞特运动减肥

推荐瘦身明星

杨博:从234斤到198斤,40天瘦了36斤

14岁的杨博身高1.80米,入营前的体重是234斤,脂肪量高达30%,通过澳瑞特40天的全封闭式训练,杨博的体重减到了198斤,脂肪量也随之下降到了25%。

在澳瑞特瘦身集训营负责人王先生看来,通过初期每天6小时,4小时到后来的3小时、两小时,以至最后几天每天两个小时以内的有氧锻炼,再加上长达45天封闭训练期间养成的饮食习惯,杨博以及其他营员的体重不但降了下来,还将长期保持下去。“杨博能取得比较理想的减肥效果,跟他的主动配合以及坚持分不开。成年人如果能严格按照教练的指导坚持下去,不用封闭式训练也能取得非常好的效果。”王先生介绍。

“刚入营的时候确实有些不习惯,每天6个小时的运动以及突然变化了的食谱都让我有些不适应,但为了成功瘦身,我在教练的帮助下坚持了下来,时间一长也就习惯了,并没有觉得减肥有多痛苦。看到自己的体重40多天下降了36斤,感觉非常好。”杨博告诉记者。

## C 营 钰美人中医减肥

“每当看到他对街头漂亮女孩儿贪婪的目光,还有橱窗里那些美丽的衣服时,减肥的欲望一时充满了大脑;想平时对美食的‘狂轰滥炸’、刚刚对巧克力的依依不舍,再看着自己日渐臃肿的身材,减肥已是刻不容缓。”7月6日,当看到本报瘦身集训营的报道后,尝试过药物等多种减肥方法的王女士马上行动起来。

在详细询问了王女士平时的饮食、身体情况,并测量了身高、体重、三围、脂肪率后,钰美人的美体顾问很快为王女士设计了一套“瘦身+局减+S塑形”的方案。第二天,像预想的一样,第一次就瘦下来了3斤,接下来的一个月,竟然瘦了26斤。

“现在的我再也不会不自信……这一切,都要感谢钰美人,是她让我的生活里重新充满了阳光和自信。”王女士高兴地告诉记者。

推荐瘦身明星

王女士:一月减掉26斤,瘦身让她重拾自信



## D 营 艾博运动瘦身

推荐瘦身明星

海归李女士:良好习惯比什么都重要

1.69米的身高,143斤的体重,虽然不是很肥胖,但对于女孩子来说“壮”并不是最合适的状态。而经过艾博一个多月的瘦身集训以及良好生活、正确饮食习惯的养成,李女士不仅恢复了自信的身材,更是具备长期对抗肥胖的杀手:良好习惯比什么都重要。



“我们每个学员去的时候教练都会给我们做一套很详细的体适能评估,然后根据每个人的饮食习惯,提一些饮食建议。接下来就是安排有氧运动。”李女士介绍,刚入营时她曾经想走捷径,希望通过运动再加上吃药的方法让减肥来得更快,但很快就被王一峰教练否定了。

李女士介绍,减肥刚开始可能会比较痛苦,但只要坚持下去,形成正确的生活习惯、饮食习惯、锻炼习惯,了解了合理的饮食和正确的锻炼方法,体重根本就不会是什么问题。

## E 营 蕾丽尔高科技减肥

推荐瘦身明星

杨女士:45天瘦15斤,瘦身更塑形



“虽然我的体重只减下来10多斤,但朋友们都说我看起来像瘦了30多斤,体型雕塑效果非常好。”经过1个多月的享受型减肥,身高1.63米的杨女士没有任何痛苦也没有节食的情况下,体重从入营前的149.6斤减到了目前的134斤,让她很满意。

记者了解,刚入营前,杨女士的腰围、腹围、臀围、大腿围、臀围分别是92、106、103、66.5、39.5,而现在则分别减到了82.5、102、97、60、34,“该瘦的地方瘦了,该胖的地方保留,这样的效果是我满意的。”杨女士表示。

## 买爱可视 MP4 约会美女明星

为回馈新老客户对爱可视MP4系列产品的支持与厚爱,爱可视将于8月25日至10月8日期间在北京、上海、广州、深圳等十城市之间展开大规模的巡回促销活动,整个过程将贯彻爱可视mp4产品“美丽”、“便捷”、“个性”的

现代娱乐主张,亮点多多,惊喜不断。

凡在8月25日到10月7日期间购买爱可视产品的消费者均可获得一张刮刮卡,可参与抽奖活动。本次促销活动的中奖机率较大。一等奖获得者将赢得价值千元法国顶级原装红

酒一瓶,并将与梅婷相约北京,接受梅婷亲自颁奖,奖品为爱可视G5新品(此为神秘大奖,现在未公开,10月8日颁奖时公开);二等奖获得者可与爱可视十大超级美女合拍价值3000元的浪漫艺术写真;三等奖将获得价值1600元的天王表。

通通有  
关注生活 服务社会  
家电商通 IT

广告服务热线: 63399000  
67655128  
地址:紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦1610室  
陇海西路80号晚报大厦一楼西大厅

## 声明作废

我车行不慎将《郑州市商业发票》遗失,起讫号,豫国税(261704793401至04793450)号,特此声明作废。

郑州市管城区至正车行

## 国际“巨手”托起奥克斯的冠军梦

自上世纪开始,奥克斯空调就不断尝试,不断创新,在“国际化”的大道上加速奔跑。奥克斯先后聘请日本Interface公司、韩国MI公司等国际顶尖的公司,参与奥克斯空调的研发和设计等环节。奥克斯已聘请了日本顶尖空调专家,担任奥克斯空调高级技术顾问,由原日本松下质量总监对空调生产进行质量“把关”。

目前,奥克斯已拥有从26个国家引进世界顶尖的制造设备和测试设备,这些设备在奥克斯空调发展中扮演了重要角色的仪器设备,已为奥克斯“冠军”战略的实施提供了强劲依托。而来自法国的广告业巨头阳狮集团,将在创意广告、品牌战略等方面与奥克斯进行深度合作。

以“黑马”形象亮相的奥克斯,经过空调市场几轮征战,如今已经站在了国内同行的前列。此次再度借助国际大集团的“高度”和“眼界”,奥克斯空调离自己的“冠军”梦想越来越近了。

## 美的微波炉:纳米银内胆抗菌知识讲座

美的微波炉纳米银内胆杀菌原理:利用纳米银离子抑制细菌的活性,使细菌失去繁殖和生存力。因为细菌的细胞壁非常薄,纳米银离子正好具有穿透这种薄细胞壁的能力,当带正电荷的纳米银颗粒接触到带负电荷的细菌细胞后,会相互吸附,有效击穿细胞壁与细胞膜,使细菌的细胞蛋白质变性,无法呼吸、代谢和繁殖,直至死亡;银离子杀死细菌后,又会从细菌体内游离出来,没有任何消耗,仍保持原有的抗菌能力,因此纳米银的抗菌能力可长达10年有效。

美的微波炉纳米银内胆能够有效杀灭日常生活中的常见细菌,尤其是对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等的杀灭效果更好,经中科院检测,其杀菌率达99%以上。由于纳米银离子的物理属性——离子之间的缝隙极小,所以,油污不易在腔体附着,擦拭后能立即剥离,使得微波炉清洗起来更轻松,清洁时间仅为不锈钢内胆的60%。在功率、容积相同的情况下,由于纳米银内胆对微波的吸收、反射更好,加热速度提高5%,因而,美的纳米银微波炉烹饪更省时、更节能。