

“健康减肥大讲堂” 今日邀你参加

报名电话 67655740、67655031、13783582118

想知道哪种减肥方式最适合你吗？想知道哪个地方减肥最有效果吗？今天下午，“晚报见证你减肥”系列活动之“健康减肥大讲堂”将在郑州日报社三楼会议室举办，届时，来自专业减肥机构的权威专家将与消费者进行面对面交流，答疑解惑，指导人们合理减肥、科学瘦身。

晚报记者 袁瑞清 张爱霞 张燕文 赵楠/图



想减肥，你不妨来听听

近几年来，郑州减肥市场发展迅速，每年总有一批减肥瘦身机构先后粉墨登场，但往往是热闹一番后销声匿迹，剩下的品牌却寥寥无几，能长期树立良好口碑的机构更是少之又少，让消费者也无所适从。

自从上周本报推出“晚报见证你减肥”活动以来，吸引了众多消费者的关注，对本报跟踪减肥的做法表现出浓厚兴趣，纷纷要求参与本次活动。

家住南阳路的李小姐一看到报道后，就打电话要求参与活动。她说自己今年23岁，身高1.6米的她体重严重超标，成了她最大的苦恼。为了减肥，她尝试了各种办法，运动、理疗、仪器治疗等，但效果都不是很明显。“最为伤心的是，期间还受到了一些不法商家的欺骗”，她说，去年她家小区门口开了一家减肥中心，经不住店员的劝说和优惠价的诱惑，李小姐最终掏了2000元办了

张会员卡，但谁知一个月后，该减肥中心人去楼空，留下了她手中尚未用到一半的会员卡。

在报名参与本报活动的消费者当中，与李小姐有着类似经历的消费很多，他们往往由于减肥心切，而不慎上了不良商家的当。“要是没有郑州晚报这样的权威媒体的引导和帮助，我相信会很好地帮到我们，为我推介诚信的减肥机构。”市民张大妈说。

在“晚报见证你减肥”活动中，本报将为报名参与活动的消费者提供全程跟踪报道，并曝光减肥市场存在的种种弊端与不足，推荐规范、诚信的减肥瘦身机构，为消费者提供有效指导。

系列活动之“健康减肥大讲堂”将于今天下午3点，在郑州日报社三楼会议室举办，来自澳瑞特健身、维体健身、玛格丽娅、芙蓉美媛、品味女人、钰美人等专业减肥机构的权威专家，将与现场消费者面对面进行互动指导，为其量身定做最合理的减肥方式和办法。同时，在课堂上，专家们还将为消费者解析各种减肥方式的特点，现场解答消费者提出的各种疑问，帮助其树立减肥信心，教会其如何选个专业诚信的减肥机构。

本次大讲堂中，中国营养学会会员、中国营养师协会副总裁、芙蓉美媛讲师巴庶语也将亲临讲座现场，指导消费者合理减肥。其从事疾病营养工作13年，为全国各大城市美容院、机关和事业单位讲课数百场，有着丰富的专业知识和临床经验。



减肥方式，适合的才是最好的

到了今天，减肥几乎成了人们的永恒话题——所有的报刊无时无刻不在提醒你肥胖是一件多么可怕的事情：轻则穿不上当季流行的华服；中则吸引不了异性的眼光；重则可能引发高血压、高血脂之类的病症，最后活活“胖死”……

目前，市场流行的减肥方式众多，如运动健身、仪器减肥、养生减肥、喝茶减肥、针灸减肥、排毒减肥等，但哪种方式最有效呢？为此，本报记者也采访了一些权威减肥机构的资深专家。

“我们的宗旨是帮助消费者养成良好的生活、饮食和运动习惯，让他们自己学会控制自己的体重”，黄金澳瑞特健康训练营总教练王攀对记者表示，运动减肥是比较科学和健康的，而且不容易反弹，澳瑞特通过将户外、室内运动以及有氧、无氧运动相结合，通过合理的饮食调节，可以帮助消费者快速合理地达到减肥目的。

在仪器减肥方面，玛格丽娅一直走在前列。其负责人张子曼介绍，其主要运动四合

一综合疗法，五种高科技仪器减肥，利用声光加电磁的方法在肥胖部位施以高速旋转震荡，快速地分解脂肪，帮助体内排解毒素及积水，“仪器减肥法不是一种直接侵入式的减肥疗程，因此对人体没有明显的危害和副作用，很健康。”

近年来，一些商家也开始推出养生减肥法。芙蓉美媛国际连锁机构总经理薛梅就对记者表示，其采用的是经络养生的减肥方法，这也是目前市场上比较新型和健康的减肥方式。“通过打通人体经络，调节饮食和消化系统，推动新陈代谢，在健康的基础上合理减肥”，她表示，这种减肥方式的特点是会为消费者制定一个全年的减肥计划，不仅能达到减肥效果，还能将身体调理得更健康，达到养生的目的。

各种减肥方式都有自己的特点，但哪种效果最好呢？业内专家表示，由于肥胖者的年龄、性别、伴有的慢性疾病、身体状况、生活和饮食习惯、遗传因素等多方面存在的诸多差异，所以减肥需要因人而异，对症下药，适合自己的才是最好的方式。

听讲座，还有礼品相送

主办方负责人介绍，如果读者或商家想参加“晚报见证你减肥”系列活动，可拨打电话67655740、67655031、13783582118报名。

本次活动也得到了各专业减肥机构的积极响应，澳瑞特健身、维体健身、玛格丽娅、芙蓉美媛、品味女人、钰美人等商家都已经报名参与，他们还还为前来听“健康减肥大讲堂”的消费者准备了精美礼品。

如品味女人就为现场消费者提供了优惠卡，消费者凭此卡在其店面消费者可直抵现金200元，同时还可以免费体验以下项目：面部刮痧一次，价值280元；面部补水一次，价值380元；身体亚健康检测一次，价值680元；美乳养生一次，价值280元。

据悉，品味女人主要采用埋线减肥法，这是在传统的“针灸减肥”基础上改良和发展的，以线代针，将可被人体吸收的一种“生物蛋白线”，利用特殊的针具埋入穴位，透过穴位调整体内的内分泌、神经系统及新陈代谢，来达到减肥目的。



中国驰名商标 浓酱兼香型白酒代表。

爱的奉献，呼唤您的参与

白云边酒业“感恩绿城，爱心助学”活动启动

火热七月，伴随着一年一度的高考升学在即，部分贫困家庭的学子又面临着“手捧入学通知，不知钱从哪来”的实际困难。本着感恩、回馈社会的社会角色理念，湖北白云边酒业公司携手郑州晚报，启动“感恩绿城，爱心助学”活动

一、白云边酒业拿出保底两万元助学金，走进河南省实验中学宏志班、郑州市第十一中学宏志班，爱心资助十名贫困学子。

二、在九月一日前，白云边公司同时推出一批带有“爱心助学”标识箱贴的产品，每箱另提取10元的爱心助学金，用于捐资助学。

三、凡2009年中、高考学子准考证，购买或预订白云边“学子宴”“谢师宴”系列酒，均可享受白云边的优惠祝福价格。凡每购买一瓶，均送2L可乐一瓶。

四、接到国家统招大学通知书的同学，凭录取通知书购买白云边酒5件，另赠品牌拉杆旅行箱一个。

郑重承诺：白云边酒业拿出保底两万元的助学金，在此基础上你的每一瓶购买，都将使我们的爱心基金增加，所有爱心助学金将通过郑州晚报付给并进行连续报道。

真诚呼唤：所有计划举办“谢师宴”“升学宴”的家长和学生，请您一起来参与，奉献您的爱心，让那些困难家庭的学子也能与您的孩子或您本人一样能够开心入学！

咨询电话：
0371-65639868