



明星教室

吃对食物 瘦得健康

天后蔡依林出书,披露瘦身秘籍

天后蔡依林从丑小鸭变身白天鹅,每一次蜕变都令人惊叹。她刚出道时还有一点婴儿肥,现在的身材则曼妙动人。不过,她也曾经因为减肥不当而忧郁到不敢出门。近日,蔡依林推出新书《养瘦》,首次谈及自己5年来的减肥血泪史,并奉劝大家要健康瘦身。

谈及蔡依林的减肥瘦身,华美医学美容整形医院院长向才锦点评说,其实瘦身不只是一种对外形美的追求,也是对身体健康的追求,它代表了一种生活态度,那就是积极营造自我。

蔡依林

曾经觉得39公斤依然“很胖”

《变形金刚3》

超模女主角美腿秘方

蔡依林坦承,过去5年来,她因为减肥不当而赔上健康,忧郁到不敢出门见朋友,随时都在否定自己,觉得自己39公斤还是“很胖”。直到2年前她接触了营养学,亲身体会到只有吃对食物,才会瘦得健康。

近日蔡依林出版了新书《养瘦》,这是她自己多年来亲身的减肥经验。她觉得,养生是一辈子的事,想要苗条身材的女人不要抗拒食物,而是要吃对方法。女人要会吃才能瘦。蔡依林也在书中介绍了她的几款瘦身餐。

正在热映的《变形金刚3》女主角,是英国顶尖内衣女模罗茜。虽然被批评表演水准太业余,但镜头前她性感的身材仍然颇具诱惑,特别是她修长的美腿。想拥有她那样的热辣美腿么?小编推介独特的护腿秘方。

1

按摩法

手指的按压能促进双腿的血液循环,使血液流动速度更快,有效防止小腿水肿等问题。多转动膝关节也能促进血液循环,不仅可以活络血液循环,还能促进老废物质排除。

2

刮痧法

可以先在双腿上涂上瘦腿精油,坐在沙发或床上,腿部放松自然弯曲,使用刮痧板或者准备好的合适工具,用自己可以承受的力道,从脚跟向膝盖方向刮,每天刮20分钟,坚持下来一定会有效果。

3

瑜伽法

瑜伽是时下最流行的运动方式,瑜伽操里有很多都是针对瘦腿设计的,比如三角转动式、半月式、勇士式等。这些动作不仅能有效锻炼腿部的肌肉,更能塑造腿部的线条感和柔韧感。

整理 吴岱霞

女人要会吃才能瘦

吃对食物,瘦得健康

瘦身餐一:水果餐

吃水果能够在短时间内使人有“减重”的疗效,猕猴桃、菠萝、苹果、番茄、香蕉、葡萄柚等都是具有较高的营养成分,热量低,有助消化。但需要注意的是西红柿、柿子、桔子这些水果不可空腹吃,否则会引起胃痛、呕吐等症状。

瘦身餐二:燕麦黑芝麻粥

营养师告诉我,在各种粮食当中,以燕麦的钙含量最高,论其维生素、蛋白质和膳食纤维含量,也远远优于大米白面。尽管燕麦中的钙吸收率不如牛奶中的钙,仍然对预防缺钙有益。

瘦身餐三:红薯餐

有MM尝试以红薯作为瘦身餐,一月曾瘦下6斤,我本人也经常吃红薯,红薯热量低,一点点就可有饱腹感,红薯可做成红薯粥、红薯泥、红薯汤等等。另外,红薯在减肥期间早晚食用为佳,可以搭配些蔬菜和糖分含量较少的水果。

相关链接

向才锦介绍,目前较常规的瘦身方法,包括运动瘦身、药物瘦身、按摩瘦身、针灸瘦身等传统方法,以及正在流行的手术吸脂瘦身,和非手术无创瘦身方法。

非手术瘦身方法有以下两种,一种是通过射频消融仪器进行无创射频燃脂瘦身,另一种就是通过注射溶脂精华针剂,通过作用于皮下的脂肪组织和微循环系统,使脂肪细胞逐步溶解并排除,实现消脂减肥,具有不动刀便能瘦身的作用。

台湾天后萧亚轩

张格彰就是我的瘦身体雕医师

“偷偷变瘦”——30、31日浓情上映

“双下巴!蝴蝶臂!松垮的臀部,可怕的橘皮组织和小肚腩!”要想美丽先要瘦,而这些,恰恰是绝大多数女性减肥的死穴!今天,一切将得到改变,萧亚轩御用体雕医师、台湾明星注射溶脂第一人张格彰医师7月30、31日即将加盟长沙华美,轻轻松松不动刀,躺着瘦下来,不仅塑形,更能紧致肌肤,偷偷变美丽的奇迹真的来了!

大揭露

萧亚轩性感苗条秘笈

“有一次,我在台北的演唱会就要开唱,其中有电动马达舞的表演,可经纪人跟我说,我当时的身材不适合跳舞。双下巴、肚子上的赘肉,还有明显松垮的臀部,让我着急得不行。只有半个月的时间,我实在不知道该怎么办才好。还是一个朋友告诉我,张格彰的无创溶脂技术不错,然后我就去找了张格彰博士。”萧亚轩用夸张的口吻告诉我们:“他的技术真的很好啦,15分钟就注射完了,10天后,赘肉不见了,臀部也提了上来,苗条性感的身材又重新回来了!”张格彰是台湾微整形界人人称道的体雕医师。萧亚轩说,张博士在台湾演艺圈的影响力极为广泛,除了她自己以外,更得到萧蔷、蔡依林、大S等台湾明星的钦点。

和萧亚轩一样身材苗条——15分钟偷偷变苗条

张格彰博士介绍,溶脂注射剂主要是通过作用于皮下的脂肪组织和微循环系统,使脂肪细胞逐步溶解并排除。张博士表示,注射溶脂无须开刀,无痛苦,见效快,能让人在极短的时间内变得面部紧致,身体匀称,年轻又漂亮。张博士表示,无创溶脂尤其适合于小面积局部减肥,比如双下巴、面部、四肢、腹部、背部、大腿、上臂等部位,还可以弥补面部的小缺陷,令脸蛋看上去更小,更上镜。

Z-L皮层导流溶脂技术——整体塑形首选

2002年奥地利Fritz Haseguschwandner在德国创立了“NetworkLipolysis”。2004年,张格彰博士在欧洲学习,认识了Fritz Haseguschwandner,并结合中国医学和现代临床学,在NetworkLipolysis基础上,创造了Z-Lipolysis皮层导流溶脂技术。

据张格彰博士介绍Z-Lipolysis皮层导流溶脂技术具有多点注射、精确降点、均匀扩散,全面诊疗的优势,并且在不同部位施用不同层次和剂量,共

最大特点是能在瘦身的同时,有效提升1.0—2.0倍皮肤对美容护肤产品的吸收性与渗透力,并缩短皮肤组织30%代谢周期,使肌肤更紧致。

长沙华美医学形体雕塑中心即将落成——明星体雕闪耀星城

长沙华美医学形体雕塑中心8月1日即将正式落成,汇聚温碧霞、萧亚轩、金巧巧3大天后级女星御用国际体雕权威医师谭进、张格彰、王志强等,将微创与无创体雕技术完美融合,针对每一个顾客的形体差异制定个性化的瘦身方案,引领全球的技术理念造就曼妙曲线。



一轩偷偷变瘦、变漂亮——奇迹真的来了
面部消脂:面部整体轮廓的明显改善
求美意向:正颌面双下巴明显,面颊松弛,身体线条不够清晰
解决方案:在下巴及面颊部位分层次注射溶脂剂,施打后,双下巴部分明显改善,整个面部线条弧度就明显延长,非常立体完美
注射用时:15分钟完成

