美丽俏佳人，春天如何减肥不减胸？

小肚腩、大象腿、金刚臂，赘肉何止一圈？亲，你的肥肉还HOLD得住吗?美丽俏佳人，春天如何减肥不减胸？这个春天让我们一起来积极备战，减掉赘肉，为夏天的美衣提供绝妙好身材。

A 春天到了，是时候“杀”出肥肉包围

时尚，对于女人而言，不仅仅是拥有新款手机，穿时髦衣服，或到哈根达斯与情人缠绵悱恻，在星巴克与密友私语八卦。时尚，更多时候被公认为一种引领潮流的生活方式。

对于减肥这个时尚圈兴盛不衰的话题，已不再是隐秘的私人行动，它已逐渐被公众接受，毕竟爱美之心人皆有之。

舒爽的春季已到来，随着衣物的递减，你是否瞧见没有厚重棉衣遮盖而重见天日的肥肉?你是否感觉裤子在肉肉的夹缝中求生存?你是否站着时，腰上也自带“游泳圈”?春天，正是“减肥”天。很多美眉们开始积极备战减肥大业，“杀”出肥肉的重重包围。

但令人苦恼的是，很多减肥方法“中看不中用”。如常见的减肥茶和减肥药，其通过控制食欲、减少人体吸收而达到减肥效果。但长期服用会引起肠功能紊乱等多种慢性疾病。还有，各大美容院的瘦身疗程，如香薰精油按摩、桑拿等，这些享受型瘦身疗法的减肥效果也令人怀疑。

B 肉肉不见了，美胸也走了

减肥能够塑造完美的身型，不过，很多正在减肥或减肥成功的人发现，体重在下降，胸部也在缩水，想要凹凸有致实在困难。

为什么每次减肥会导致胸部缩水呢？其实，减肥消耗的是脂肪，而胸部是身体脂肪含量较为丰富的地方，减肥后脂肪减少，胸部自然也会缩小。

如何让胸部更完美呢？爱思特医疗美容医院的专家提出几点建议：补充脂肪，乳房组织就是一个贮藏脂肪的仓库。平时要多摄入一些脂肪含量丰富的食品，如肉、禽、豆类等；补充水分，缺水的女人就像干扁豆，不但皮肤会变差，连胸部也跟着缩水。坚持每天8杯水，这对滋润、丰满乳房都起到直接作用；补充胶原蛋白，它不但对保养皮肤有帮助，对胸部也有益处。胶原蛋白含量丰富的食物有肉皮、猪蹄、牛蹄、鸡翅等。

C 减肥不减胸，瘦身有高招

有人会问，有没有一种“既能减得恰当，又能减得前凸后翘”的方法呢？

爱思特医疗美容医院专家解释，若想丰胸又减肥，选择自体丰胸是不错的方法，通过将自己身上多余的脂肪，抽吸纯化，然后注射到胸部，既可以丰胸，又起到减肥瘦身的效果。

自体丰胸进行之前，胸部整形专家会对个人胸部大小及胸形情况进行全面了解，然后再对注射的具体部位及所需要的脂肪量进行确定，再选择在自体脂肪堆积严重的腰腹部及大腿部位进行脂肪定量的抽吸，通过注射的形式植入到胸部适当部位，实现对胸部的填充，使胸部变得丰满，效果自然。

目前，爱思特医疗美容医院领衔亚太地区数十位丰胸大师、200余位整形美容大师参与了2013潇湘美胸文化节。本次美胸文化节，爱思特整合整个集团资源，著名的形象专家和丰胸专家将联手打造“爱思特浪漫情怀奢华丰胸”，实现真正意义上的丰胸又美乳，使成品从内到外都美，堪称艺术品。爱思特丰胸专家表示，自体脂肪隆胸术的脂肪细胞源于自身，人体本身不会对自身脂肪组织产生免疫、排异反应，解除了很多人对假体植入身体产生负影响的隐忧。

■整理 刘玉锋 实习生 陈依妮