



11名重量级选手登上瘦身擂台

昨日本报发起组织的“瘦身擂台”选出11名胖友将接受为期一个月的免费瘦身训练

本周四,青岛早报发起组织的“瘦身擂台”进入海选阶段,经过3天的“精挑细选”,英派斯、奥耐尔、美莱莉、虞美人、妙美5家减肥机构在400多个报名者中选拔比较典型的“胖友”。由于报名者太过踊跃,原定仅有10个的免费名额在报名者的软磨硬泡下,增加到11个。从下周开始,他们将接受为期一个月的免费“瘦身训练”。

海选要看专业指标

昨天上午10时,记者在英派斯健身俱乐部看到,这里有30多名胖友在检测室等候测量身体各项指标。腰围、臀围、体脂率、BMI……检测专家将每个人的身体指标详细记录在案,通过对比,选中两名身高1.8米左右、体重120公斤上下的男生。

“我们是运动减肥,体量较大的选手比较适合。”该俱乐部于教练告诉记者,选中的两名胖友还将做体能测试,根据他们的适应能力制定减肥方案。

胖友角逐“瘦身冠军”

昨天下午,5家减肥机构已将11名参赛选手全部选出,专业教练将为他们量身打造“瘦身计划”。早报将对这一过程全程追踪报道,哪家减肥机构的瘦身方案更有效?哪位胖友将成为“瘦身擂台”的冠军?我们拭目以待。



美体专家正在为体重138公斤的选手王惠贞(左)做体能检测

参赛选手减肥宣言

- 刘晨男 19岁 体重130.2公斤 减肥宣言:坚持就是胜利。
- 郭华巍男 21岁 体重109.5公斤 减肥宣言:坚持到底。
- 王惠贞女 24岁 体重138公斤 减肥宣言:减肥我做主。
- 宋伟女 35岁 体重90公斤 减肥宣言:与肥胖抗争到底。
- 崔英女 44岁 体重89公斤 减肥宣言:找回美丽的我。
- 王凯丽女 25岁 体重78公斤 减肥宣言:和肥胖说再见。
- 刘亚男女 24岁 体重80公斤 减肥宣言:当减肥不是一句口号。
- 丰青女 29岁 体重80公斤 减肥宣言:卸下身上的重担。
- 孙梦楠女 28岁 体重93公斤 减肥宣言:减肥快乐每一天。
- 高乐女 23岁 体重72公斤 减肥宣言:我减肥我快乐。
- 牟艳青女 29岁 体重155公斤 减肥宣言:减肥30天,让自己满意。

选手故事

肥胖造成酸性体质

“我入选了?太好了……”得知自己在减肥选拔中被选中的消息,35岁的宋伟高兴地喊了起来。“我生小孩之前身材还算苗条。”宋伟告诉记者,生小孩之前,她的体重还不到70公斤,即使临产时,体重也比现在轻。可坐月子期间,老公的精心呵护使她体重大增,后来以每年5公斤的速度猛增。

“不敢活动,一活动就累得要命。”说起肥胖带来的不便,宋伟就滔滔不绝;由于身



体过于肥胖,她的体质酸碱失衡,身体严重偏酸性,这样的体质非常容易患病。“这次能选上,我就下决心把体重减下来。”宋伟对此非常坚决。

男子汉最怕“体育课”

入选减肥擂台的刘晨告诉记者,虽然他今年只有19岁,但体重已经超过130公斤,因为“这身肉”,在学校中都成了“优待”对象,这对一个小小伙子来说简直是“侮辱”。

“都是活动太少惹的祸。”刘晨说,他平时最喜欢待在家里看电视、吃零食,日积月累就有了现在的体重。“因为身上肉太多,平时都不敢多走路,走多了大腿内侧就磨得生疼。”刘晨说,同学们在操场中参加篮球、足球活动更与他无缘。即便



上体育课,老师也特别照顾他,“男子汉还让人家照顾,这最让我受不了。”刘晨表示,这次一定要利用这个机会减肥成功。 赵健鹏 摄影报道

专利技术签约减肥 肥胖女友相约妙美即将走上“瘦身擂台”

瘦身擂台 秀出妙美身材

近日,记者在采访中发现,本次活动选择妙美减肥中心作为自己减肥“阵营”的肥胖朋友主要有两类,一类是减肥专业户,曾经用多种方法尝试减肥却屡屡失败,一度对减肥丧失信心;另一类是对减肥持谨慎态度,为肥胖所苦,却又心存顾虑,既怕减肥不成白花钱,又怕减肥的同时再减掉健康。

王女士属于谨慎型,她体重高达160斤,却从来没有尝试过减肥。“人到中年,上有老下有小,很怕因为减肥让本来就不够充沛的精力再垮下去。”这次有信心参加瘦身擂台,王女士说,主要是见识了妙美减肥的匀速阶梯减肥法既保证减肥效果,又无损身体健康。

妙美减肥中心的杨经理告诉记者,妙美是不怕挑战的,在即将开始的瘦身擂台上,妙美会以事实说话,让朋友们秀出自己的美丽与骄傲。

“我属于减肥专业户!”在外贸公司工作的刘小姐直言不讳声称自己曾多次减肥,“吃药、运动、按摩……这身肥肉却好像‘百毒不侵’,怎么减都没用!”既然如此,又为何要参加“瘦身擂台”呢?刘小姐说:“因为我相信妙美啊!敢于向社会公开公

证签约减肥的瘦身机构现在还很少见,既然妙美能这么做,说明人家是有底气的。我相信,我的苗条梦想从此就要开启了。”

签约是保障 妙美美体中心会在减肥开始之前,跟每位顾客签订协议,只要按妙美标准疗程进行,未达到协定减重目标妙美退还费用。

匀速是特点 采用专利技术物理综合减肥法,独家引进疏通经络全电脑减肥仪,匀速阶梯减肥,根据顾客肥胖程度,分10天一个疗程,15天一个疗程,30天一个疗程,很多



自早报和众多美容健身机构联合开展的“瘦身擂台”活动开展以来,以专利技术签约减肥的专业瘦身机构妙美就成了热门选择。

妙美 供图

- 活动播报:免费试减活动进行中,更大惊喜请来店咨询。
- 中山路店:北京路38号(鲁邦大厦)706室;瘦身热线:82811739
 - 湛山店:香港西路65号502室(海天斜对面);瘦身热线:83863237
 - 香港中路店:福州南路16号甲(绿岛嘉园)2号楼2单元0701;瘦身热线:85782612
- 诚邀优秀店长和美容美体师若干名。青岛地区加盟热线:13583251179

美丽 在线

4个Q&A 让秀发成功减龄

Q:洗完头发一梳理,总是会梳掉许多头发。

A:头发在刚洗后,毛鳞片处于打开的状态,非常脆弱,容易折断。应选择有滋润效果的洗护产品,给头发足够的营养。洗发后应用柔软的干毛巾吸掉水分,不要粗暴地揉搓头发,以免扯断。待头发不再滴水后,一手按住发梢,一手拿梳子梳通头发,这样可避免头发在梳理的时候被扯断。

Q:头发特别干燥枯黄,易掉发,该怎样护理比较好呢?

A:掉发基本分为生理掉发和生活掉发。生理掉发可能是由于头皮毛囊中的油脂过多,而生活掉发则和生活习惯不健康、生活压力过大有关。现在已经有专门的防掉发产品了,它们的充足营养可以帮助头发恢复强韧。要注意吹头发的时候从上向下送风,头发纠结的地方不要輕易去梳理,而应该用手指轻轻抓开,再用梳子梳通。

Q:经常有头皮屑,真令人烦恼,约会的时候可不想让他看到。我该如何才能去掉这些可怕的头皮屑呢?

A:有头皮屑可能是头发过度受损,或者头皮不健康而造成的。应在平时就注意头皮的保健。其实拥有健康的头皮一

点都不难,每天坚持3分钟的头皮按摩就可以了。将双手十指插入头发内,从头顶开始按摩头皮,一直按摩到颈部为止。这样的按摩可以促进头皮的血液循环,让头皮恢复健康。一定要注意按摩的时候指甲不要过长,免得抓伤头皮。按摩之后喷上护理头发的产品效果更好。

Q:早上醒来,头发像一蓬乱草,真让人烦恼。虽然不用刻意装扮,但也想让自己像个淑女怎么办?

A:平时给长发多一些关怀,使用含植物成分的精华素来养护头发就是不错的办法。另外,早上醒来之后应该用一个宽齿的梳子,慢慢向内卷动梳理头发,从内侧开始梳理,最后梳理表面的头发,直到全部头发都柔顺为止。



阿浪 图