

艾灸

源自传统中医,在整个亚洲都被广泛推崇的保养古法,以艾草燃烧来熏烫穴道,改善人体微循环,舒通经络,促进郁结体内的毒素排出,却没有任何副作用;又因其温度和体感有如冬日阳光般温暖舒服,而成为难得的保健与减肥双效合一的选择。

温馨提示:不只减肥,热艾灸还能有效调理亚健康,如祛症、排毒和降压,非常适合职场女性。且每次热灸只需半个小时左右,又非常舒服容易睡着,建议上班族们利用午间休息时光。

温馨提示:一旦出现出汗过多、脱水、恶心、疲劳过度、腹痛等状况,请马上停止练习,出去通风。

瑜伽

热瑜伽拥有许多无比忠诚的追随者。热瑜伽对场地和温度的要求十分严格,练习者要在38℃以上的高温环境下练习26个基本姿势,基本上10分钟后就会大汗淋漓。血液循环加速,体内的废物随之排出。更重要的是,此时的人体就如同一块高温的金属,最易重新锻造形状,不仅瘦下来,还能重新塑形。

冬天 温暖地瘦身

天气越来越冷,除了蜷缩在有暖气的室内,真是哪里也不想去。难怪,冬天成了许多女子心里惧怕的季节,这么大吃大喝不运动哪能身材不走样呢。事实上,冬季里也有很多健身方式,既能驱走寒冷,又能塑形减肥,一举两得。还有每天繁琐的家务劳动,事实上,也是一种减肥方式哦。 朱玉婷

温泉

天气寒冷,不少人选择了去居住地附近的度假村泡温泉驱寒。事实上,这也是一种最有助减肥的健身方式,浸泡十五分钟后,即可打开全身毛孔,加速脂肪代谢,不仅减了体重,还吸收了更多温泉水中的有益微量元素,减肥同时还做了SPA。

温馨提示:皮肤有破损,熬夜后,或情绪激动时都不宜泡;最好将头颈部和前胸部露出水面,以减少浸浴时对胸部的压力,减轻心肺负荷,体质较弱者尤其要注意。

家务也塑形

别再抱怨家务的繁重啦。你知道嘛,在你为家人无私奉献的同时,事实上,也是一种很好的减肥方式呢。下面来看看,以消耗一百卡热量为单位,这些家务需要多少时间呢?

准备三餐:洗、切、煮、炒、蒸,只要39分钟,就又少了100卡。

上下楼梯:上楼梯,7分钟,下楼梯,则14分钟,就可以消耗100卡;

种植花木:20分钟的园艺工作,就能燃烧100卡热量,一举两得的好差事。

扫地拖地:用的时间也不多,只要20分钟左右的时间,便能消耗100卡热量。

底价接力 有我 有你

五星电器迎春大特惠

活动时间:1.25-1.28

满千返百 全场6折起

大牌低价 强力助阵

- 美的 Midea 美的空调/冰箱
- CHANGHONG长虹 长虹电视
- LittleSwan 小天鹅洗衣机

扫二维码 得20元优惠券

·进店即可至数码柜领取店礼
·购买电脑/相机在成交价基础上直抵现金
·先到先得,送完即止

来就送 带“福”回家

前100名顾客可免费领取五星“福”字或五星“2013台历”一份
·先到先得,送完即止

Bank 中国光大银行

持光大银行信用卡购物
12期分期0利息0手续费
分3期及以上满额送好礼
数量有限,先到先得,每人每卡限赠一次,赠完为止

<p>二级能效</p> <p>大1P定速挂机一款</p> <p>¥1899</p>	<p>二级能效</p> <p>大1.5P定速挂机一款</p> <p>¥2299</p>	<p>节能变频</p> <p>大1P变频挂机一款</p> <p>¥2599</p>	<p>五星电器 Fivestar</p> <p>2P二级能效柜机一款</p> <p>¥4180</p>
<p>32"超窄边框 3D网络LED</p> <p>¥1690</p>	<p>39"超窄边框LED</p> <p>¥2290</p>	<p>42" 3D一款</p> <p>¥2999</p>	<p>50" 3DLED一款</p> <p>¥5990</p>
<p>波轮洗衣机一款</p> <p>¥999</p>	<p>滚筒洗衣机一款</p> <p>¥1499</p>	<p>三门冰箱一款</p> <p>¥2399</p>	<p>60L电热水器一款</p> <p>¥799</p>
<p>10L恒温燃热</p> <p>¥1298</p>	<p>欧式油灶套餐</p> <p>¥1498</p>	<p>电水壶一款</p> <p>¥89</p>	<p>卤素取暖器</p> <p>¥99</p>
<p>小太阳一款</p> <p>¥149</p>	<p>5L智能电饭煲</p> <p>¥259</p>	<p>挂烫机一款</p> <p>¥299</p>	<p>微波炉一款</p> <p>¥299</p>
<p>炫品热销</p> <p>iPhone 5</p> <p>¥3488</p>	<p>NEW 新品 iPad mini 16G</p> <p>¥2799</p>	<p>惠普笔记本一款</p> <p>¥4199</p>	<p>佳能单反相机一款</p> <p>¥4199</p>