

# 鑫鑫的 瘦身故事

力圣美一站式减脂解决方案

LISPA  
力圣美健康俱乐部



www.lispa.com.cn



鑫鑫荣获国家体育总局批准 中国体育报业总社主办  
“运动改变我”2010全民健身大行动一等奖

西安大路店 地址：长春市西安大路1406号吉发广场B座 电话：0431-88566688

同志街店 地址：长春市同志街2212号 电话：0431-86781111

欧亚会馆店 地址：长春市南阳路366号（欧亚会馆内） 电话：0431-87671011

我叫金鑫，和你一样，我是一个从小爱笑的金鑫，随着一天的长大，单纯性肥胖像马云一样缠上了我：漂亮的衣服不能穿了，连生理周期也受到影响，笑容也不再出现在我的脸上。☹️☹️。到处是异样的眼睛……

我几乎试遍了所有的办法，针灸、火疗、点穴、按摩、吃药……可结果……☹️☹️

今年的夏天，妈妈陪我来到了力圣美俱乐部，接触了“NARL30”短短的时间快乐、自信以不可思议的方式回到我身边。

让我带你回顾一下这个历程，我相信我的故事也会成为你的故事的 😊

小时候的我，爱笑爱美……

☹️ 失去了快乐的青春……



减肥前105kg



减肥后70kg

一共用了短短的23个小时，我告别了可憎的肥胖，感谢科学的运动方法，感谢妈妈对我的爱，感谢我的教练，更感谢力圣美俱乐部!!!

金鑫鑫 😊





满怀希望的参加封闭减肥  
迎来的却是反弹，

2008年，我报名参加了暑期减肥封闭式集中训练营，为期一个月。

每天上午8:30~11:00进行有氧训练，配合30分钟的器械和300个仰卧起坐；

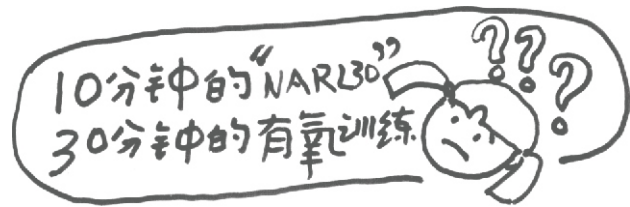
下午1:30~4:30，先是2个小时的有氧，1个小时集体爬楼梯，最后300个仰卧起坐。

一个月下来，减掉了17斤，效果很明显，我特别高兴。可是，这种兴奋只维持了不到半个月，经过这种高强度的训练以后，一旦停下来，就拼命地反弹。开学没几天，我甚至比以前更胖了。



这次封闭减肥所带来的体重反弹，让我几乎感到绝望，到头来却还是无法改变我的肥胖！

我的生活不能总是保持着每天5个多小时的高强度训练，严格的节食！痛苦！痛苦！！痛苦！！！！



这么低强度的锻炼，  
真的能有效吗？

就在我苦恼的时候，力圣美健康俱乐部引进了日本超声波脂肪分解仪“NARL30”这是一部日本科学家应用在医院及科研机构减少患者内脏脂肪及皮下脂肪的高科技仪器。它是利用超声波分解脂肪再加上我们自身的运动达到消耗脂肪的作用，正是徘徊的我最需要的。我的私人教练金大帅，他安排我每次用10分钟的NARL30后，再配合运动30分钟，每两天一次。我被这样短的时间和很轻松的几十分钟有氧训练吓到了，就这么简单吗？太不可思议了，相比之前那种长时间高强度的锻炼，这种低强度短时间的训练在减脂平淡期真的能有效吗？



下面是我的一站式  
瘦身整体解决方案：



为了解除我的疑惑，教练细心地为我讲解起来。

10分钟NARL30+30分钟有氧运动  
46次课程 分20星期每周两至三次

原来，根据我的情况，瘦身要分四步走：



**第一步** 用inbody520体成份分析仪进行测试，充分检测脂肪分布；



**第二步** 运用高科技的NARL30来分解脂肪细胞，哪里脂肪堆积最多，就从哪里入手，目标明确，这可是经过世界上广泛认同的局部减脂良方；



**第三步** 进行有氧运动，用20--30分钟的有氧运动消耗掉NARL30分解的脂肪，又省时又省力；



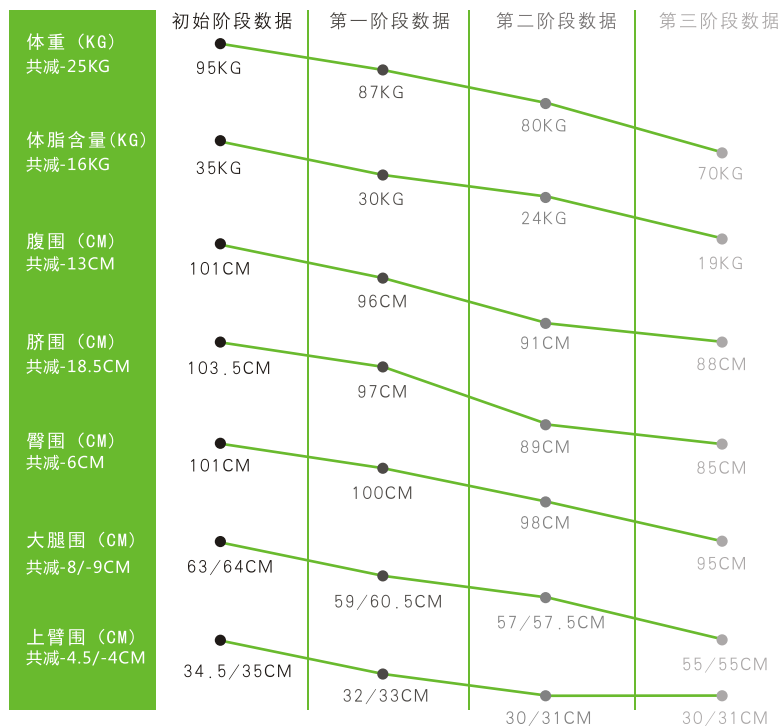
**第四步** 遵循教练的指导，保持均衡的饮食，在我看来不必节食，但饮食结构对减脂却是至关重要的。

看看我的瘦身计划，连淋浴在内，每次锻炼只需要不到一个小时，一点也不多占用我的业余时间，正是我这样的上班族所需要的。我的信心，已经悄然地成长起来。



短短46次课程，运动23小时，  
减肥50斤!

## 我的瘦身成绩表



最开始的半个多月的时间里，我居然瘦了整整10斤！太不可思议了，可以早早回家，效果还能这么大！接触“Narl30”半年时间，我从210多斤减到140斤，由于我的身高是173公分，已然脱离了肥胖人群。9月份停止疗程方案至今，我竟然始终保持70公斤无反弹！

## 我的心得大家分享：

- 1.千万不要通过一些极端的不健康的方式来达到瘦身的目的，要记住，健康才是最重要的。运动+合理的饮食才是减肥的良方。不要排斥运动，不要怕累。
  - 2.单纯依赖节食或者单纯靠大运动量都是不可取的。单纯地节食而不运动，不仅对身体不好，还会导致体内新陈代谢变慢，皮肤松弛；单纯地运动而不注意饮食也很难达到瘦身的效果，要知道运动后30分钟是吸收最好的时候。三分靠运动，七分靠饮食。健康合理的饮食至关重要。
  - 3.运动一定要坚持，不可以三天打渔，两天晒网。在运动的时候要注意安全，注意锻炼的小细节，比如要先热身，运动后不要立即坐下，不要很急喝很凉的水……
  - 4.要注意调整自己的运动课程，不要长时间上固定的课。一成不变会使身体过于适应，达不到想要的效果。
  - 5.运动后的拉伸放松非常重要，不可忽视。还有，我们要相信自己的教练，他会为我们设计切合实际的运动课程，帮助我们达到最安全最有效的锻炼效果。
- 这就是我的快乐减肥之旅，这就是我的快乐回归。



In-body520  
身体成份分析仪

只需1分钟，立即了解您的身体状况。

- 水份、蛋白质、无机盐、体脂肪
- 骨骼肌、肌肉量、体脂肪量、体重
- 体脂肪率、腰臀脂肪比率（WHR）
- 营养评估（蛋白质、矿物质、脂肪、浮肿）
- 均衡分析、身体力量
- 目标体重、体重控制、脂肪控制、肌肉控制、健康评估



Nar I 30脂肪分解仪

世界唯一科学认证无创及有效科技诱发脂肪分解



Power Plate 震动加速训练器

- 增加骨密度
- 增加肌肉力量和耐力
- 促进血液循环
- 恢复和再生受损组织
- 改善身体平衡性和柔韧性，增加体力及爆发力



