



EASY SHAPING

科技懒人瘦身

躺着瘦，轻松又有效，几乎是所有人的愿望。随着科技高速发展，躺着瘦的愿望是不是可以成真了？

摄影：JULIA NONI 撰文：孔令一 CAROLINE KONG

Day 0

当我意识到自己长肉了的时候，已经莫名多出了4kg，它们分布在腰的侧后方、大腿内侧，以及后侧大腿根。全都是一些即使锻炼也不容易减下去的位置，仰天长啸一声，为什么我没能我在发胖的第一时间发现？运动当然是瘦身最好的办法，但是当我通过基因测试发现和饮食对我的身材影响都不大时，顿时失去了信心。一方面有点儿庆幸，我就算吃得稍微多一点，动得稍微少一点也不会太快长胖，但是另一方面的问题是，如果想要瘦身，必须更多地减少摄入+增加运动量。天哪，就没有适合懒人的瘦身方法吗？而且我的要求也不高，只是让腰线和腿部线条恢复到从前，没有赘肉就可以了。然后，来自法国的LPG走入了我的视线——以非侵入式的方式，帮助被动式运动，帮助局部塑造线条，躺着就能瘦……立刻决定去试试。

Day 1

来到拥有最新的第十代LPG仪器的美体中心，先听工作人员简单介绍一下LPG：来自法国，有三十多年历史，通过物理性非侵入式作用于人体肌肉层，不仅能塑形，还可以针对肌肉放松和局部痛症进行治疗。据说皇马俱乐部有两台LPG九代仪器以及专业操作师常年随行征战，帮助球员在激烈的比赛和训练后放松肌肉。法国足球队则携带最新的十代仪器更随他们征战世界杯。如此专业，顿时心里又多了一分期待。接着是操作师了解我的需求，帮我确定疗程。

脱掉外衣以后，操作师看了一下我的身材，说：“整体看上半身比较瘦，下半身跟脸的比例好像胖一些。”扎心了。转过身，操作师又看了一下我的后面，一下子发现了我最想消灭的部分，“腰还挺细的，但是有了妈妈臀，是不是穿裤子觉得腰这边突出一块？”我一边点头一边想，原来这个位置的赘肉俗称妈妈臀，我还没当妈妈怎么能有妈妈臀！

Day 2

今天感觉妈妈臀的位置还有大腿都酸酸的，感觉就像前一天做了大量的运动，这种感觉是个好的信号，好似又给自己一剂强心针。去之前忘记量一下腰围和腿围了，今天正好量一下，之后可以做个对比。

Day 3

这次去的时候观察了一下LPG操作床：床和仪器是一体的，还带有一个电子屏幕，在选择了相应位置之后，屏幕会出现操作指导，使用起来并不难。一共配有大小不同的三个操作头作用于身体，我用的是最大号。除此之外有两个专门用于脸部的操作头。操作之前要换上专门的体雕衣，淡粉色弹力材质的连体衣，穿上以后任何一点赘肉都会非常明显。今天依旧是针对腿部和臀侧。我躺在治疗床之后，操作师观察到我的右腿比左腿略粗，很大的原因是平时两腿发力不一致，右腿作为主力肌肉更加发达。回忆了一下，确实我站着时总是用右腿来支撑。操作师先帮我的左腿进行操作，15分钟后，屏幕提示左腿的操作时间到了，活动一下左腿感到非常轻盈，相比之下右腿感觉肿胀的，操作师告诉我这是由于她针对我的小腿部分做了放松和排水，这样可以帮助整条腿的循环，让腿部线条看起来更流畅。

Day 8

过了一个小长假，一切好像又被“打回原形”，我赶紧来继续疗程。

这一次，操作师除了让我躺着接受按摩，又对局部进行了增强，比如让我侧身躺，然后用按摩头在大腿内侧操作。几次下来，我也找到了按摩头的工作特点，操作头包含两个滚轴，既能拍打，也能向内向外滚动，其中一个模式是缓慢地滚动吸起表皮，接着松开，感觉好像拔罐，非常酸爽。操作师每次都会贴心地问我力度如何，并且提醒我疼不要忍着，并不是越疼越有效。

操作完单侧腰以后，操作师给我拍了一张照片，一眼就能看出刚刚按摩过的那一侧腰线变得非常流畅，用手一摸，也紧实不少，而还没操作过的那一侧则仍旧囊囊的。

Day 10

这一次有LPG的培训老师，和操作师一起针对我的疗程给出更多细节的建议。培训老师告诉我，成年人有300亿个脂肪细胞，不论胖瘦，脂肪细胞是一定的，但每个人的单个脂肪细胞体积有所差别，造成人有胖有瘦。而LPG是通过刺激脂肪细胞释放脂肪酸，来给每个脂肪细胞“减肥”。因为是非侵入的物理治疗方式，起效自然不会像抽脂之类的那么明显和快速。每次都能有即时效果，如果不坚持，被消耗的脂肪就会恢复原样，所以需要坚持至少10次一疗程，让效果渐渐巩固。

Day 12

周末两天都没有去接受疗程，在家里上秤看看有没有什么体重的变化。体脂秤显示，与一周前的同一时段相比，我的脂肪减少了1%，其他数值没有明显变化。对于一个脂肪稳定在偏瘦和标准临界值的人来说，下降1%是非常重要的！

Day 13

带着雀跃的心情，今天一早又去了LPG进行按摩。每次操作师都会先观察我的体形变化，决定需要对哪些部位进行加强。今天操作师看了看我的小肚子，帮我的小腹进行治疗。

Day 14

昨天小腹按摩后，今天有一种练了腹肌的酸痛感。操作师跟我说，治疗后要多喝水以帮助排出脂肪酸。昨天好像喝得有点儿少。

Day 20

这周坚持得非常好，保持了隔天去的频率，据说使用LPG半小时相当于有氧运动三小时，所以最近用于运动的时间大部分分给了LPG，饮食也没有特别控制。但是LPG是暴饮暴食的救星吗？想起上一个培训师给我举例说：“如果LPG帮助你消耗了70%的能量，但是你摄入了更多的热量，当消耗小于摄入，还是一样会长胖。”所以猛吃不胖的可能性基本上是不存在了，能这样轻松又不长胖应当知足！

Day 25

第一个疗程眼看就要结束，量了一下大腿围，减少了2cm，下腰围减少3cm，明显妈妈臀的部位变小，就算穿非常贴身的连衣裙也没在怕的。最近的疗程也是以巩固为主。夏天就要到了，我还想要有更好的身材迎接海边的假期，那么，续卡吧。