

聪明女人周末大变身

周末两天你计划做些什么呢?睡懒觉、看电影、约会、聚友……除了这些,你还可以利用周末两天打理一下你的身材,积极减肥。无论你是足不出户的宅女一族,还是活泼爱动的运动族,都可以用作参考哦! 彭凌梅 整理



宅女族

工作太辛苦就想宅在家里,又怕肥肉上身。不用担心,几个小妙招,就算你天天在家也不会变胖。

1.多喝点茶

人在闲着没事时,会下意识想吃东西,这时,喝一杯茶或站起来放松一下四肢,以消除吃的欲望,别信手抓点什么吃。

2.站着干活

熨衣服、炒菜、插花等站着干活时,不妨张开双腿,站直身体,也是一种锻炼。另外,在做室内清洁工作时,如果手中只拿一把扫帚、拖把或吸尘器时,不要只动手臂应全身都融于动作中,让踝关节、臀部、膝关节等一起跟着动起来。当你从高处取东西时,可以踮起脚尖,尽可能伸长全身,以强化大腿、小腿和臀部的肌肉。

3.选对零食

周末人们在电视机前坐得时间最长,最容易一边看电视一边漫不经心地吃零食,不知不觉吃些多余食品,增加热量。因此,茶几上最好少放零食,即使要吃一点,也最好不要吃甜点和花生等高热量的零食,可以少吃一点葵花籽和话梅。

4.重视早餐

周末更要重视吃早餐。不吃早餐。结果,中餐、晚餐都感到加倍饥饿,吃起来狼吞虎咽,进食速度快,会刺激吸收。一顿丰富的早餐将帮你一天内对食物能有节制力。

运动族

如果你天生喜欢运动,充满活力,那么我们给你推荐一下几种适合在周末进行的运动方式:

1.游泳

理由:游泳消耗的能量大。这是由于游泳时水的阻力远远大于陆上运动时空气的阻力,在水里走走都费力,再游游水,肯定消耗更多的热量。而且游泳时人的新陈代谢速度很快,30分钟就可以消耗1100千焦的热量,而且这样的代谢速度在你离开水的以后还能保持一段时间。

效果:游泳是一种全身性运动,不但可以减肥,还可提高你的心肺功能。

2.瑜伽

理由:其实瑜伽的减肥原理并不单是通过出汗,消耗身体多余脂肪能量来达到减肥效果。瑜伽中认为导致人体的胖或瘦主要原因是由于人体内内分泌系统、消化吸收系统紊乱引起的,有些人表现为瘦、有些人表现为胖。当我们将系统功能调节正常后,就可有效达到减肥或增重的功效,而且是持久不易反弹。

瑜伽是通过呼吸、体位、冥想等方式来对身心进行全方位调整的。人体植物神经系统控制调节内分泌系统,内分泌系统又影响消化吸收的功能。瑜伽通过体位、调息的训练,可以有效调节人体的植物神经系统,其它的生理机能也就正常了。

效果:消耗热量不多,但能调节内分泌系统,促进减肥。

康菲特,你的健身新选择



风和日丽、万物复苏的春夏之交,是运动的好时机,往往户外运动得不到安全的保证,很多白领选择了健身俱乐部。时下,品牌健身俱乐部里,基本都配有瑜伽、跳操教室等,动感单车、跆拳道、肚皮舞、有氧拉丁等新颖又好玩的项目,给人在娱乐中运动的新感觉,也令大众轻松地接受并推崇。

在康菲特,以上运动项目也是应有尽有,来康菲特健身会所健身是不错的选择!康菲特教练总监景博士向记者介绍,康菲特健身馆新街口旗舰店投资近千万,拥有3300平方米的绿色运动空间,是由香港著名运动场馆设计公司整体规划、环保设计的。它有着极大的自由力量训练区,还有超高层景观式有氧跑台、205平方米有氧操房以及南京唯一环形“影院式”的动感单车厅、独立的多种类瑜伽厅,更有台球乒乓、西式台球的娱乐休闲组合……看到这么诱人的场地和运动项目,你是不是也跃跃欲试了呢?

除却场馆和设施的巨大吸引力外,康菲特的服务理念也会让你产生认同感。他们不仅提供专

业而细致的周服务跟进,还喊出这样的口号“我们更在乎您锻炼时的心情”。康菲特健身会所还特聘了健康医学博士景志强先生,由他带领的一支国际认证的高水准教练团队,运用国际标准的体适能检测系统,实时跟踪干预健身运动过程,确保有效运动、科学健身。

据了解,景教练本人是运动医学博士,在研究生阶段主修运动医学,与健身“交情匪浅”,会所内其他教练也均要通过健身教练国家职业资格认证。康菲特俱乐部还以校企合作的模式为教练提供在职进修学习的机会,不断地提高教练的专业技术,以满足人民群众日益迫切的健身需求。值得一提的是,康菲特还专门针对疾病恢复期的主动康复,如术后、产后、高血压、糖尿病和代谢综合征病情得到稳定控制的,以及老年人等需求人群推出健身服务。

康菲特主张“专业健身”,用专业的医学理论指导健身,而不是拼场馆、拼器械,在南京也是首家提倡“健康管理”与疾病预防”的健身会所。这种态度值得赞赏!



K·FITNESS

康菲特健身会所

康菲特健身南京旗舰店营业面积3300平米
香港著名运动场馆设计公司整体规划、环保设计
配备舒适、人性化的全套西班牙BH品牌器械
独立全项瑜伽房设计
南京唯一环形影院式动感单车厅
健康医学博士实时跟踪干预健身运动过程,确保有效运动,科学健身

2010金虎年
健身年卡 888元

 档袋华更衣室

 全项多类别瑜伽房

 顶级动感操房

 豪华桌球乒乓球区

 影院式动感单车厅

 全景式跑台



康菲特健身会所西祠讨论版
中国·南京·中山东路18号南京国际贸易中心17楼
NO.18 Zhongshan Road Nanjing International Trade Center.17th floor

<http://b1096982.xici.net/>
健身热线: 025-84727721 84727751

以“fitness”理念打造健康之“芯”