

健身赶走节后综合征

兔年的春节长假过去了。一到正月初七,大多数白领都回到了自己的岗位,投入到紧张的工作中。然而,并不是每个人都能够顺顺利利快速进入工作状态,原来是“节后综合征”在作怪!假期玩乐过度,通宵喝酒打牌,不给身体充分的休息时间,引起睡眠紊乱,免疫力也随之下降……难怪周围的同事和朋友都抱怨目前的身心状态不给力呢。

有什么好办法可以赶走节后综合征呢?

专家支招:适当锻炼,少荤多素

节后综合征离我们并不遥远。你相信吗?在前天的饭局上,一位经历了不少风风雨雨,平日风风火火的记者朋友竟然向我倾诉她有上班恐惧症。既然节后综合征确实存在着,我们就应该尽力去克服它、战胜它。



白领们可以听听专家的意见,在一天工作结束后,听听音乐,去户外散步、慢走,或是去健身房做一些简单的肌肉恢复,让身体的放松带

动心情的放松,有助于焦虑。

节后健身:合理控制运动量

春节过后,不少人急于甩掉节日期间积累下来的脂肪,于是投入到健身运动中。记者从金吉鸟、明道等南京市内知名的健身品牌处了解到,近几天来到场馆办理年卡的人数顿时增加了起来,新一年的健身旺季即将到来。然而,节后健身需要合理调整适应身心变化。

节日期间人们普遍睡得晚,节日过后锻炼也不必急于疲劳作战,完全可以灵活掌握,改在下午或傍晚,既符合目前的气温特点,又能保持旺盛的精力。记者在这里推荐大家选择瑜伽这类慢运动来让心灵都愉悦起来。值得注意的是,在运动量方面一定要合理控制。刚刚过完节,健身运动量宜小不宜大,可根据自我感觉并通过降低强度、缩短时间、减少频率或变换项目来控制运动量。

快报记者 彭凌梅

金吉鸟南湖店18日盛大开业

尽管春节期间南京大多阳光普照,但昨日的鹅毛大雪却不禁让南京市民产生小小的疑问:春天干吗羞羞怯怯还不早点来临?放心吧,冬天就要依依不舍地离开,春天又怎么会远呢。而按惯例来讲,健身场馆也将迎来新一年的健身旺季,记者了解到,去年开始筹备建设的金吉鸟南湖健身馆、瑜伽馆将在本月的18日盛大开业,让周围片区的居民、白领都有了优质的健身好去处。

金吉鸟南湖店年卡优惠倒计时

2月18日,金吉鸟南湖健身馆、瑜伽馆将盛大开业,这也意味着年卡预售期即将告罄。金吉鸟健身连锁董事长周荣先生介绍,预售年卡比正常价位每张优惠三四百元,而开业当天预售将宣告结束,年卡价位恢复正常。因此,春节过后的这几天,南湖片区的居民和白领纷纷来到金吉鸟南湖店办理优惠年卡,以抢最后的“便宜”。

据了解,即将开业的南湖店占地3000平方米,在秉承原有装修风格的基础上,将会进一步提升装修档次和增加健身舒适度。其中,健身俱乐部设有有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、果汁吧、休闲区、台球、乒乓球、男女淋浴区、男女桑拿房等,开设课程有街舞、肚皮舞、形体芭蕾、杠铃操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提等。南湖瑜伽馆将秉承现有的印式装修风格,分设常温馆、



高温馆,全都采用安全、舒适、无副作用的水循环地暖系统和进口新风系统。

要健康瘦身,就来金吉鸟健身

过年期间大吃大喝,油腻的、辛辣的,让记者身边不少朋友都在假期后变得有些臃肿和懒散,这想必不是个别现象。他们向记者透露,尽管已经开工,似乎自己并没有从慵懒的假期中缓过神来,身心都没有真正恢复到正常工作状态。想要精力充沛全身心投入到生活和工作中,最好的办法无非是来到健身场所,通过锻炼让身心都集中、活跃起来。

练习常温或是高温瑜伽都可以帮助出汗排毒,并且瑜伽中的伸展运动可以增强身体活动度,增加身体关节血液和氧分的供应;动感单车、综合舞蹈、杠铃操、肚皮舞等健身项目也能消耗大量的热量,为您达到减脂的效果。快来健身吧!

在金丝利喜来登 品冰酒,吃加拿大海鲜

香甜的冰酒撩动味蕾,肥美的海鲜诱人垂涎!为期一个月的加拿大冰酒海鲜美食节即将在2月24日落下帷幕,在此之前,还不快来金丝利喜来登品味上乘的加拿大原产食材,开启枫叶之国的美食之旅?

美食节期间,南京金丝利喜来登酒店充分发挥自身长于精品菜肴的优势,推出独具风味的加拿大美食自助餐和套餐,让来宾尽情享受地道的加拿大美食。在生香阁西餐厅,来宾将品尝到顶级加拿大龙虾

等海鲜佳肴,无论美味的自助餐,抑或精选套餐,热爱海鲜的顾客都不可错过。而天宝阁中餐厅则精心将加拿大进口海鲜食材用于多款中式菜肴,天才厨师为来宾巧手烹饪美味佳肴!

庆金吉鸟健身南湖店2月18日盛大开业



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200m²-4000m²。

联系人: 周先生 电话: 13390918587
 联系时间: 11:00-21:00
 其它业务联系: 025-83518366-822
 联系时间: 10:00-18:00

喜讯 金吉鸟少儿培训班 会员子女38元体验一个季度(限4-16周岁)

金吉鸟瑜伽和健身桥北红太阳华东茂店开始特价招募创始会员 (大桥北路48号红太阳华东茂C3栋四楼)

金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队
 网址: <http://b1175701.xici.net>

情人节特惠!!!

购年卡 加38元,

送

2个月会籍、瑜伽服一套,瑜伽铺巾一条

备注: 已参加活动的年卡不参加此类活动。之前所有的年卡活动均取消。
 *本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠, 请电询

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
 龙江二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话: 86371997
 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 84796899
 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
 山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879
 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663232
 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部

情侣卡

1780元/人/年!!!

注: 购年卡 赠送运动大礼包, 另加198元可获得10个月游泳赠送。

万源店 游泳、健身特惠中

江北店: 江北红太阳华东茂C3四层(肯德基旁 预售接待) 电话: 13390778997 13376090879
 南湖店: 水西门大街213号原美高美 电话: 58991299 58991300
 珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533677 84533678
 龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上) 电话: 86299976 86299979
 虹桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
 万源店: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

金吉鸟学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周隆重开课

瑜伽培训全日制、周末班、晚班,普拉提培训, **3月10日开课** 接受提前报名,优惠不容错过!

特大喜讯 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程!助您就业无忧!

咨询热线: 025-84799686 18913857337
 咨询QQ: 794950222 763850209
 地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304
 公交线路: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

金吉鸟少儿培训班

国标拉丁 少儿芭蕾 跆拳道

年卡仅需1480元

龙江店: 电话: 86299976, 86299979
 龙江新城市广场四楼金吉鸟健身俱乐部内(阿酷KTV、老妈火锅楼上)
 珠江店: 电话: 84533677 84533678
 珠江路88号新世界百货四楼金吉鸟健身俱乐部内(珠江路、丹凤街路口)