

健美初学者的营养 **秘笈**

健身大课堂

立秋了,但是气温依然不减盛夏时,爱美的人士依旧绞尽脑汁,想要展示着自己完美的身段,健身、健美就成为时下流行的话题。然而,无论进行什么方式的训练,营养对于每个人都是必不可少的,尤其是从事健美训练的人更需要充足的营养,才能有助于训练达到最佳效果,因此初学健美的人要注意饮食营养问题。

快报记者 宋昱 整理

膳食补充

1.膳食的安排

初学者采用“日食5餐法”较为合适,即每日吃5次。5餐的比例为早餐占全天总量的20%,上午加餐占10%,午餐占30%,下午加餐占10%,晚餐占30%。

2.膳食的组成

每日食谱配备公式为:适度的蛋白质、较少的脂肪、高含量的碳水化合物。3种主要营养素的比例应为25:20:55左右。

馒头、面条、米饭等主食及山芋、燕麦、土豆等碳水化物的含量非常高,可作为首选。

蛋白质是肌肉增长最重要的营养源,健美训练者蛋白质的摄入量应以非脂或低脂食品为主,如脱脂牛奶、蛋清、鱼、去皮家禽、牛排等。

维持人体正常生长所需而体内又不能合成的脂肪酸称为必需脂肪酸,多存在于橄榄油、玉米油和大豆油中。适量摄入既可满足肌体需要,又不会增加心

血管疾病的发生几率。

3.多吃碱性食物

正常人的体液呈弱碱性,在健身运动后体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解,产生乳酸、磷酸等酸性物质使人感到肌肉、关节酸胀,精神疲乏。此时应食用蔬菜、甘薯、柑桔、苹果之类的碱性食物,保持体内酸碱度的基本平衡,以尽快消除运动带来的疲劳。

除蔬菜水果之类的碱性食物外,还应补充多种必需的维生素,以补充代谢和流汗时的损失,满足健美训练需要。

营养补剂

营养补剂能够快速、方便、高效地为肌体提供各种营养素,促进肌肉生长和恢复。但是对于健美初学者,不推荐在早期使用更多的营养补剂,这里只介绍3种最基本的。

1.能量补充类

这一类营养补剂的代表是各种各样的运动饮料,其主要成分都是碳水化合物,使用以后可以起到快速补充能量的作用。补充足够的糖可以防止和减少训练过程中肌肉蛋白质的分解,运动能力和肌肉做功的能力都会大大提高。

2.蛋白补充类

乳清蛋白的吸收最快,吸收率最高,是训练后最佳的蛋白质补剂,可以快速填充肌肉细胞。大豆蛋白是植物蛋白中唯一的完全蛋白质,虽然吸收利用率要比乳清蛋白低,但是对于女性健美者非常有益。

营养误区

1.不自己准备膳食

要练好健美,必须自己准备膳食,依赖食堂或快餐店是无法满足健美者少食多餐、营养丰富的进食需求的。

2.不做营养记录

制订一个营养记录表,记录下什么食物有效,吃下后的肌肉感觉等是非常必要的。以后就可根据以往的资料对食物做出调整,使营养摄取达最佳状态。

3.饮水不足

水参与全身的新陈代谢,可使微血管保持清洁、畅通,通过清洗细胞使肌细胞得到再生。补充水量可按锻炼前后的体重差值补充。



金吉鸟引领全民健身热潮

——全城征集50名读者,免费共享健美视觉盛宴

如果您是健身爱好者,如果您热衷于欣赏精彩的健美赛事,那您可要大饱眼福了!知名品牌金吉鸟健身连锁将联合本刊,向全城征集五十名读者现场免费观看9月11日在山西路青春剧场震撼上演的“2011年‘金吉鸟’杯南京健美比赛暨健身先生、小姐大赛”,让您现场尽情领略专业健美人士的风采,机会难得,抓紧来报名!



健美大赛再掀全民健身潮

由南京市健美操运动协会主办、南京金吉鸟健身中心承办的2011年“金吉鸟”杯南京健美比赛暨健身先生、小姐大赛将在9月11日拉开帷幕。大赛邀请健身场馆专业教练,为市民完美呈现真正的力量美、气质美,带给观众健美的视觉享受!竞赛项目包括健美和健身两部分,南京市各区县、健身馆及健身界人士将为此次大赛带来精彩表演。健美在人们心目中不再遥远,它将走出荧屏,为老百姓奉上美妙的健美展示。金吉鸟作为大赛唯一承办方,通过提供周到贴心的服务,致力于打造令人最满意的健美赛事。

专业品质铸就专业品牌

提起金吉鸟,爱好健身的与不爱健身的都无人不晓这一健身业巨鳄,金吉鸟健身连锁成立以来,一直坚持顾客至上的原则,致力于为人们提供全面而周到的健身服务。金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构,下辖12家金吉鸟专业瑜伽馆、

84783633
84783635

金吉鸟健身连锁

健康成就未来

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200-4000m²

收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

联系人: 周先生 电话: 13390918587 联系时间: 11:00-21:00
其它业务联系: 025-85518368-822 联系时间: 10:00-18:00

夏季瘦身卡:

666元/2月
888元/3月

(可选择常温瑜伽或高温瑜伽或健身,教师、学生凭证件可再优惠80元。)

“三人同行”年卡每人 惠动全城 减免400元

备注:
1、金吉鸟健身连锁旗下所有门店个人年卡均参加该活动。2、已参加活动的年卡不在此列。(每店限前30名)

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用

全日制、周末班、晚班全面授课

暑假班8月20日特价开班, 名额有限, 欲报从速!

清凉晚班培训即将开课, 欢迎免费试听!

理论+练习+实践=100%就业

优秀学员可留用金吉鸟, 机会不容错过!

肚皮舞教练班名额将满, 欲报从速!

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!

肚皮舞暑期会员班480元

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、35、38、100新街口南站下

健身俱乐部

桥北店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋四层 | 桥北大洋百货后面 | 电话: 58298899

南湖店: 水西门大街213号美高美大厦 (水西门、湖西街路口) | 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: 梅楼巷47-1 (万源大厦附楼) | 电话: 86663232 86619295

专业瑜伽馆

南湖顶级店: 水西门大街213号美高美大厦 (水西门、湖西街路口) | 电话: 58991299

桥北顶级店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋四层 (桥北大洋百货后面) | 电话: 58298899

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 | 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: 84796999

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

金吉鸟少儿培训班

少儿芭蕾·国标拉丁·跆拳道 年卡仅需1680

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

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