

吃可以说是引起肥胖的一大劲敌,想吃又想减肥,天底下哪有那么好的事情?小编搜罗了懒人减肥的妙招,赶紧收入囊中,以备不时之需!

# 吃货们有福了 懒人减肥皆有可能

健身大课堂

## 适中的睡眠

睡眠是最经济实惠的减肥方法,因为有规律的睡眠不仅能够有效解决体重超标问题,还能大量节约钱财,因为睡眠是不需要任何成本的最有效减肥方法。

女性睡眠不足不仅会影响到其体形,而且会导致心血管疾病、抑郁症和各种心理疾病的高发。据美国北卡罗来纳州杜克大学的调查结果显示,与男性相比,女性为了健康更需要充足的睡眠。同时,还有一项研究结论称,睡眠不足还会促使人出现以下“症状”:抑郁、富有攻击性和易过敏等。

## 每天累计5000步

想瘦腰又没时间运动的女性,只要保持每天累计5000步以上的快走,就可以缩小腰围。快走不需要大量的时间和剧烈的运动,而是利用零散时间活动。

以每分钟100~120步左右的速度来步行,保持微喘、可交谈的程度,每日30分钟,可以利用一天当中3~5分钟的空当进行。每天累计快走5000步,不仅运动到双脚,也能运动全身的肌肉,可让原本不喜欢运动,腰部肥胖的女性,在2至3个月内平均减去2公斤,腰围缩小3厘米左右。尤其是晚饭后散步1小时以上,对

减掉粗腰有着至关重要的作用。

## 减慢用餐速度

在人的大脑中枢里面,有控制食量的饱食中枢和饥饿中枢,如果吃东西的速度快,明明所摄取的食物分量已经足够了,可是大脑却还没收到饱食信号,所以在“不知饱”的情况下,过度摄食,身体自然会肥胖起来。

那些进食速度较快的人到40~50岁时的体重,均会较他们20岁时出现明显增加。而如果一个人的进食速度一直比较慢,那么当他40~50岁时,体重仍将保持在20岁时的水平,或是仅略有增加。  
宋昱 整理

# 振道、静界、风之舞： 专业健身豪礼大放送

为了回馈长期以来广大市民的支持与厚爱,振道、静界、风之舞三个专业健身品牌特推出超级优惠活动,感兴趣的市民不妨抓紧时间来体验吧!



风之舞

## 静界瑜伽： 打造完美气质女人

在现在让都市丽人越来越美的方式当中,瑜伽无疑是最直接、最由内而外、最受女性青睐的。而南京知名连锁专业品牌“静界瑜伽”却一如既往地让爱美的女性越来越有自信和魅力。静界瑜伽,从创立至今一直遵循“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效的课程,最和谐的环境”的定位,一直专一经营“瑜伽”,没有跳操、没有拉丁……静界只属于瑜伽,静界在这个浮躁的社会里用心打造一片只属于瑜伽的宁静世界。静界瑜伽创立于2004年,已在瑞金路、大行宫、新街口、山西路、龙江、漓江路、江宁地区拥有21家直营专业瑜伽会馆,亦是南京规模最大、学员最多、人气最旺的专业瑜伽馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展。

## 振道跆拳道： 健体护身好选择

跆拳道作为一种时尚的武术

运动,不仅深受时尚男女的青睐,更有不少家长实行从娃娃抓起的原则,将孩子送上练习之路。南京“振道跆拳道馆”可谓是业内的一块金字招牌,不少孩子和年轻学员从这里节节攀高获得段位。

振道所有教练均为专业全职教练,全部经过世界跆拳道联盟及中国跆拳道协会认证并有两年以上教龄;为学员量身定做教学计划,统一教学大纲、分级教学,可升级考级、可世界通用。

## 风之舞： 舞出孩子美好未来

以“纤体、自信、气质、修养”为宗旨的风之舞从创立之初,就定位为专业从事少儿舞蹈机构,通过少儿舞蹈的学习,儿童的柔韧性、平衡力、儿童的注意力、模仿力、表演能力、逻辑思维能力等等学习能力也得到大大提高。“风之舞”的教练和管理者们深知,少儿的兴趣和爱好是一股精神动力,当他们喜欢上舞蹈,就会因乐而起舞,闻节奏而跳动。当孩子的基本功练得扎实了,对以后舞蹈事业的发展就会有更大的优势和空间。

# 酷美体发布CoolMandy臻美·曼迪系统

2012年3月3日,酷美体瑜伽SPA连锁在金斯利喜来登酒店发布了最新的护肤系统——CoolMandy臻美·曼迪系统。

酷美体本次发布的个性护肤系统为全国首创,据酷美体瑜伽SPA的徐文老师介绍,CoolMandy臻美·曼迪系统是CoolMandy自有品牌的护肤智能系统,就好像IPHONE一样,根据人的需求进行精准的护肤。CoolMandy臻美·曼迪系统通过检测确认产品配方,通过单瓶灌

装完成产品的专属化,更有专业服务人员进行服务,以保证产品的正确使用。徐文老师指出她将这个系统冠以CoolMandy品牌,就如同做百年老店一样去不断地提升整个系统,以帮助更多的人拥有美丽的肌肤。

据了解,个性化是CoolMandy臻美·曼迪系统与所有护肤类产品的最大差别。改变以往人去迁就产品的护肤理念,通过CoolMandy臻美·曼迪系统,以产品满足人的需求。可以这么

说,您只需要拥有护肤的意识并且来检测,剩下的就可以交给CoolMandy来做。

臻美·曼迪个性产品的瓶子上都有用户专用的名字。在会议现场气氛热烈,通过微博大屏,与会会员与在场的专家进行了深入的互动,在会后,众多与会者排队进行皮肤的专业检测与定制。许多酷美体的会员表示对完全个性化的护肤品非常感兴趣,有人风趣地说:我就是喜欢我自己的。

三八节特惠 月卡 380元 送瑜伽垫

# 静界瑜伽 JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生  
南京第一家专业瑜伽会馆  
常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

静界 就在您身边  
21家直营连锁 专业权威

<b>玄武区</b> 【镇金馆 68996116】 【珠江路馆 68996119】 【神灵街馆 68996121】	<b>鼓楼区</b> 【山西路馆 68996113】 【仙林馆 68996110】	<b>栖霞区</b> 【仙林馆 68996113】 【迈皋桥馆 68996117】
<b>白下区</b> 【瑞金路馆 68996101】 【大行宫馆 68996102】 【新街口馆 68996103】 【龙蟠中路馆 68996109】 【五洲路馆 68996114】	<b>建邺区</b> 【山西路馆 68996104】 【龙江馆 68996105】 【漓江路馆 68996106】 【五台山馆 68996115】	<b>江宁区</b> 【上元大街馆 68996107】 【珠江路馆 68996120】
<b>秦淮区</b> 【夫子庙馆 68996117】	<b>浦口区</b> 【浦口馆 68996112】	<b>六合区 下关区</b> 【高淳县 高淳县】 【溧水县 溧水县】 【江浦中 江浦中】

更多会馆 敬请期待  
【总机 025-68996000】

# 风之舞 DANCING BREEZE

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生  
南京第一家专业少儿舞蹈品牌  
常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞等

风之舞 就在您身边  
16家直营连锁 专业权威

年卡 + 38元 送舞蹈服

<b>玄武区</b> 【珠江路馆 68995612】 【神灵街馆 68995610】	<b>鼓楼区</b> 【龙江馆 68995614】 【山西路馆 68995613】	<b>栖霞区</b> 【迈皋桥馆 68995606】 【仙林馆 68995610】
<b>白下区</b> 【大行宫馆 68995601】 【新街口馆 68995602】 【镇金路馆 68995603】	<b>建邺区</b> 【奥体馆 68995605】 【莫愁湖馆 68995611】	<b>江宁区</b> 【上元大街馆 68995609】 【珠江路馆 68995615】
<b>雨花台区</b> 【雨花馆 68995617】	<b>浦口区</b> 【浦口馆 68995608】	<b>六合区 下关区</b> 【高淳县 高淳县】 【溧水县 溧水县】 【江浦中 江浦中】

更多会馆 敬请期待  
【总机 025-68996000】

# 振道跆拳道 ZHEN DAO TAE KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生  
江苏省跆拳道大众赛团体第一名  
常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班 | 教练培训等

振兴中华 道行天下

振道 就在您身边  
20家直营连锁 专业权威

年卡 + 38元 送道服

<b>玄武区</b> 【镇金馆 68997116】 【珠江路馆 68997118】 【神灵街馆 68997120】	<b>鼓楼区</b> 【莫愁湖馆 68997106】 【奥体馆 68997111】	<b>浦口区</b> 【浦口馆 68997113】
<b>白下区</b> 【大行宫馆 68997101】 【镇金路馆 68997108】 【新街口馆 68997110】	<b>建邺区</b> 【山西路馆 68997103】 【龙江馆 68997104】 【漓江路馆 68997105】 【五台山馆 68997115】	<b>江宁区</b> 【上元大街馆 68997107】 【珠江路馆 68997110】
<b>雨花台区</b> 【雨花馆 68997112】	<b>栖霞区</b> 【仙林馆 68997114】 【迈皋桥馆 68997117】	<b>六合区 下关区</b> 【高淳县 高淳县】 【溧水县 溧水县】 【江浦中 江浦中】

更多会馆 敬请期待  
【总机 025-68997000】

“风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道”均为国家注册商标 常年法律顾问: 江苏普十律师事务所 江苏普十律师事务所