

# 办公族中的发胖盲点 你有吗

## 健身大课堂

每天躲在写字楼里忙忙碌碌地工作,辛苦的同时,身材也是严重走样,有时就算控制住自己的嘴巴,肉还是没见少多少,其实这些都与办公室中不正确的工作状态有关,办公室发胖的盲点有哪些?本期《休闲周刊》为大家整理出了办公族发胖的原因,找一找,对症下药吧!

□现代快报记者 宋昱  
 实习生 殷宇虹



**办公室发胖的原因一:**工作压力大:心情抑郁,容易胃口大开。同时,久坐一族因为压力大往往会借由无意识的吃喝来减轻压力,摆脱情绪困扰,而不停地吃东西当然容易长肥。

**克服要点:**上班族应该有正确的减压规划,首先应理清造成压力的根源,及时调整精神状态,不要放任压力情绪的发展,学习转移和释放压力,可尝试通过适当的休息、放松、体育运动,或跟朋友聊天、积极发展个人爱好等多样化的途径来达到减压的目的。

**办公室发胖的原因二:**运动时间少:上下班都不爱动。同时,由于繁忙的工作让上班族身心俱疲,因此很多人不但上班不爱动,下班后也不喜欢

动,出入习惯以车代步,上下楼必坐电梯,久之肥胖自然找上门。

**克服要点:**平时能走动的时候尽量多走动;走进大楼,不要乘电梯,自己爬上楼去工作,每工作一小时休息10分钟做些简单的放松运动,中午吃完饭也不要马上坐下来,可以在办公室内外随便散散步;业余时间,每天至少运动30分钟,跑步、散步、爬楼、做仰卧起坐、骑自行车等运动都是不错的选择。

**办公室发胖的原因三:**饮食不规律:白天太凑合晚上太丰富。

**克服要点:**无论是午餐还是晚餐,都要注意保持营养摄入的均衡,肉类、鱼类、蔬菜和大豆制品等食物宜均衡搭配。

**办公室发胖的原因四:**睡眠严重不足:生理时钟紊乱影响“瘦素”分泌。

**克服要点:**成人最佳的睡眠时间为7~8小时,以晚10点后为宜。上班族应减少熬夜,并在保证充足睡眠的前提下,改善睡眠质量,增加深睡眠时段,逐步让荷尔蒙分泌恢复正常。

**办公室发胖的原因五:**自制力很差:容易受他人影响,越来越懒。

**克服要点:**俗话说近朱者赤近墨者黑,找到有减肥意愿的同事,一起努力,相互监督,避免多吃。跟比你吃得少的人一起吃饭,这样你就会觉得自己吃得多,就会下意识地少吃点,控制热量。

# 五一在即 金吉鸟狂送惊喜



五一即将来临,金吉鸟健身连锁为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,推出了一系列超给力的一五一特惠活动:健身年卡每人仅需1680元,还有好礼相送;肚皮舞年卡特惠八五折;购瑜伽年卡,加58元,将送两个月会籍、一套瑜伽服和一条瑜伽铺巾,另加198元,还可以获得十个月免费游泳。

## 专业的健身品牌

金吉鸟健身连锁是南京地区专业从事“瑜伽”、“健身俱乐部”、“瑜伽教练培训”等健康事业的、性价比最高、规模最大的特色健身直营连锁机构。下辖金吉鸟专业瑜伽馆、金吉鸟健身俱乐部、金吉鸟瑜伽学院等专业特色品牌。面对着众多的健身品牌,越来越多的人开始懂得从师资、服务、环境、收费等方面来考量自己需要的健身品牌,而目前全城拥有会员超过一万余名的健身瑜伽品牌,金吉鸟无疑是其中的龙头老大,受到市民的普遍欢迎。

## 一流的健身环境

据了解,金吉鸟健身俱乐部

的设施有: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,每一处都体现着金吉鸟对会员的用心。这里舒适整洁的环境,会员们可以释放压力,放松心情,充分享受健身的乐趣。

## 强大的师资力量

虹桥、龙江、瑞金路、大行宫、新街口、南湖、珠江路……金吉鸟健身连锁遍布南京,会员数量早已达到上万人次,这依靠的不只是一流的环境、设施,更有金吉鸟优秀教练团队的强力支撑。

据董事长周荣介绍,金吉鸟会定期聘请国内外知名瑜伽机构来宁进行培训、交流,而健身馆的操课总监、团课主管等优秀的教练也会被送到北京进行专业培训,这些使得整个教学团队的师资力量一直维持在南京的顶尖水平。

金吉鸟拥有强大的师资,一流的环境,实惠的价格,一直以来深受会员好评。还在为选择去哪健身而犹豫吗?来金吉鸟,是您最好的选择。



# 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1200-4000m<sup>2</sup>。

联系人:周先生 电话:13390919587  
 联系电话:11:00-21:00  
 其它业务联系:025-83518366-822  
 联系电话:10:00-18:00

## 金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十二家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队  
 网址: <http://b1175701.xici.net>

## 金吉鸟健身俱乐部

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

全日制班 周末班 晚班  
 优秀学员推荐就业

# 春季特惠 每店限30名

购年卡 加58元,

送 2个月会籍、  
 瑜伽服一套,  
 瑜伽铺巾一条

另加198元可获得10个月免费游泳(7、8月份除外)

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。\*更多优惠,请电话

双人行 1680元/年/人

注:购年卡 赠送运动大礼包,另加198元可获得10个月游泳(7、8月份除外)赠送。

万源店 游泳、健身特惠中

## 五一特惠:

瑜伽、肚皮舞专业教练员培训连报

仅8800元

(限前20名)金吉鸟瑜伽学院

肚皮舞年卡特惠85折!!!

咨询热线:84799686

咨询QQ:794950222

地址:太平南路2号,日月大厦4楼

公交线路:1, 游2, 15, 25, 31大行宫下

## 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:电话:86299976 86299979

龙江新城店:电话:84533677 84533678

珠江店:电话:84533677 84533678

珠江新城店:电话:84533677 84533678

- 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: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
- 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

- 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、老媽火锅楼上) 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