

《泰坦尼克号》归来 “Rose”的瘦身秘诀

随着3D版《泰坦尼克号》的热映,全球掀起了一股对Jack和Rose的怀念,丰腴性感的Rose俘获了无数人的心。的确,15年前,当凯特·温丝莱特出演《泰坦尼克号》时,身材丰满,重达70公斤。而细心的观众发现,在之后的电影里,她逐渐地变瘦了,变苗条了。在受到无数观众热捧的《生死朗读》(2009年)里,大家惊奇地发现,凯特·温丝莱特看上去要比刚出道时瘦了二三十斤。那么,昔日丰腴的Rose是怎么变瘦的呢?

现代快报记者 宋昱 实习生 殷宇虹



1、用中国古代的相面术瘦身

为凯特·温丝莱特做护理的医师认为:人可以从面部的肤色发现肥胖的症结所在。如果早上面部肿胀,那一定是饮食不当,吃了使身体难以承受和吸收的东西,从而造成体内积水;如果眼睛布满血丝,则肯定是因为饮食太油腻,摄入脂肪过多。

据媒体报道,凯特·温丝莱特就是通过这种中国古代的相面术瘦身的。医师通过对凯特·温丝莱特的观察,发现她肥胖的原因在于营养摄取过量与缺乏运动。根据格雷的建议,凯特·温丝莱特在自己的食谱上划掉了酒和咖啡。

2、请专家制定瘦身食谱

除了用相面术瘦身外,凯特·温丝莱特还请美国两位瘦身专家为自己制定瘦身食谱。每餐的主要菜肴是一些富含锌的食

品,譬如土豆和鱼。食物富含锌,能够帮助排出体内的毒素,加快新陈代谢,从而让体重下降。

3、在深水中漂浮慢跑

游泳和在深水中漂浮慢跑也是凯特的瘦身方法。凯特对健身并不狂热,每周在健身房锻炼三次。游泳能够活动人的四肢,即使运动的时间很短,运动量也很大,十分适合减肥。在深水中行走也是利用水对人体的阻力,增加运动需要的能量,从而达到

减肥的目的。

4、20分钟普拉提

凯特曾经在英国版《Elle》上透露,她保持身材的秘诀是:20分钟普拉提。凯特表示,自从有了第二个孩子后,她一直坚持每天20分钟普拉提,同时在饮食方面也很注意。凯特表示,从来不吃巧克力、饼干这些高热量的食物。

健身大课堂

金吉鸟 快乐健身无极限

为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,金吉鸟健身连锁推出了一系列超给力的特惠活动: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!

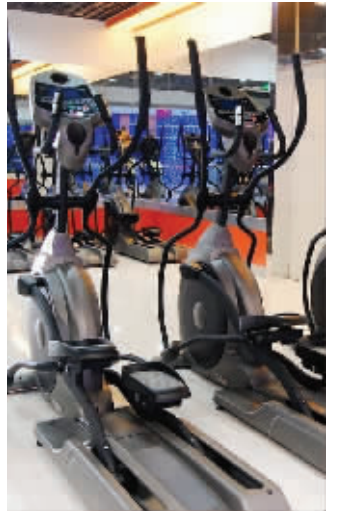
搏击操:在爆发中燃脂

搏击操英文名为kickboxing,最早是由欧洲的搏击选手与职业健身操运动员推出的,是将拳击、空手道、跆拳道、功夫,甚至一些舞蹈动作混合在一起,并配合强劲的音乐,成为一类风格独特的健身操。金吉鸟搏击操的教练告诉笔者,搏击操尤其适合想瘦身的男士,不但能减肥而且可以释放压力。为什么?

一节完整的搏击操会消耗大量的热量,一个体重60公斤的人,做一个小时的有氧健身操可消耗600卡的热量。由于搏击操动作多变,而且在每个动作时要求迅猛,有爆发力,所以在锻炼全身每一块肌肉的同时,身体的弹性、柔韧性及反应速度也将得到前所未有的提高。尤其是搏击操中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力,所以一节下来对腰腹部的瘦身效果非常明显。有氧搏击操动作简单易学,每周只要2-3次,一个月之后,身体就会有明显的变化:肌力、柔软度会获得大幅度提升;协调力和平衡感明显进步许多;侧腰、腹部、大腿、手臂、肩背的脂肪少了很多。

健身房:要的就是高性价比

金吉鸟是业内人士和健身人群心目中性价比最高的健身机构。下辖12家金吉鸟专业瑜伽馆,6家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽



培训学院,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区,所有场地都使用了水循环地热系统,避免了传统电采暖带来的辐射,更加舒适、安全、不干燥。国内外知名瑜伽机构定期来宁进行培训、交流,使得整个教学团队的师资力量一直维持着南京顶尖水平。

值得一提的是,金吉鸟课程项目的丰富多样,给健身爱好者更多健身选择。杠铃操、高温瑜伽、常温瑜伽、普拉提、街舞、芭蕾舞、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈等项目,你都可以大胆尝试,广纳所长!



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1200-4000m²。

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

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,

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,请电询

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

五月特惠:

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

龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老媽火锅楼上)

珠江店: 电话: 84533677 84533678

珠江店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)

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