

减重能人请你参加冰激凌盛宴

走出夏日减重误区, 享受“轻”凉一夏

“看到街上穿着清凉的美女秀身材,再想到自己,虽然用了各种方法减肥,节食、运动,但是都不见效。”读者夏女士说出了自己的烦恼。为此,我能网联合慧丽轻体将于6月30日倾情奉献一场减重盛宴,慧丽轻体免费邀请你来吃冰激凌,专业导师会为你现场教授选择冷饮的技巧并揭秘夏日减重的秘诀,还将亲授夏日甜品DIY,让你享用美食“轻”凉一夏。

绝大多数的爱美女士都认为夏天是减重的绝佳季节,但是错误的饮食和运动方法也会适得其反。网友小雨表示:“夏天没有食欲,就只吃些蔬果来充饥,虽然主食吃得很少,但还是变胖了。”对此,专业导师Ting介绍说:“夏季减肥会面对新陈代谢、饮食和运动三方面的减重误区。这位网友因为夏天燥热烦闷,食欲不振,多吃水果和蔬菜的有利于控制热量的摄入,但是如果只吃蔬果,长此以往不仅不会减重还会有害身体健康。”

冷饮甜品是女性的最爱,特别是在烈日当空下,吃上一个冰激凌让人顿时感觉透心凉,但是,高热量的冷饮对于纠结着是吃还是瘦的爱美女士们难以选择。

吃冰激凌就一定会胖吗?

本次课堂专业减重能人慧丽轻体的导师,将现场揭秘如何挑选低热量美味冰激凌的完美攻略,让你在放开享受清凉一夏的同时,还将分享夏日冷饮黄金法则,教爱吃冷饮的你现场DIY低热量的牛奶布丁和水果奶昔,带你领略舌尖上的诱惑。爱吃冷饮又想拥有完美曲线不是梦,赶快行动起来,与导师们一起品尝自己DIY的美味冷饮吧!

本次活动不仅能吃到美味的冷饮,还有丰富大奖等你来拿! 2张价值200元的慧丽轻体免费体验券、低卡路里菜谱、计步器、控油壶……更有慧丽轻体一个月的免费减重课程让你不花钱就能享受到边吃边瘦的体验。面对如此多的诱惑,还要犹豫吗? 快来参加“边吃边减重”课堂吧!



成功减重会员 何舒

活动详情, 请登录我能网 (www.wonengw.com) 查看。

活动时间: 2012年6月30日下午

报名方式: 1. 登录我能网 (www.wonengw.com), 新浪微博和腾讯微博账号可直接登录, 搜索能人“慧丽轻体”, 查看TA的“能力展示”。

2. 拨打96060热线报名。

3. 咨询电话: 84783473 58598123

贾曼芝

幼教专家教你选择幼儿园

注重互动更是关键

近日,我能网明星栏目“阳光宝宝秀”的家长们都在讨论孩子入园的问题,从提前一年半开始选择幼儿园到讨论如何适应幼儿园,家长们可谓煞费苦心。我能网认证能人“牛津国际幼儿园”作为英国牛津国际教育在江苏省的首家直营园备受家长们的青睐,园长茆宁也在线解答了很多网友和家长的困惑。

亲子班可缩短入园适应期

网友“哎呀呀”问道:“宝宝到底多大可以开始参与一些社会实践活动?”对此,园长茆宁回答说:“任何时候都是引导孩子的好时间,一岁半以后的宝宝可逐渐为其增加社会实践活动的机会。”据悉,牛津国际园亲子班根据小朋友的个性进行有针对性的设计,并提供各项特色活动,如感统训练、角色体验等各项活动及每周一次的“西方日”等,有效激发孩子的“快乐因子”,缩短宝宝刚入园时的分离焦虑期。很多家长认为孩子入园哭一哭很正常,其实关键在于专业的引导与疏导,牛津国际园有来自不同国籍与种族的孩子,但大多数半日即可快乐融入其中。

针对网友关心的幼儿园课程问题,茆园长介绍:“我园是以英国牛津国际教育课程为依托,以斯宾塞‘快乐教育’为体系,采用牛津正统全英文教学、课程涵盖英式钢琴教学、高尔夫、武术、儿童舞蹈、创意美工、中西方礼仪、思维训练等,课程尤其注重互动性,促进孩子自由思维、善于交流,全方位开发和提升孩子的各项技能。很多孩子会选择我园的蒙氏班,即孩子在园吃晚餐同时再接受一小时的蒙氏教育和英文视听后放学,或者干脆住校进一步让孩子锻炼生活自理能力和团队协作精神,也有不少家庭每日花近一个小时的车程送孩子入园,只因为孩子真的喜欢。”

更多网友咨询问题,可以登录我能网 (www.wonengw.com) (腾讯微博和新浪微博用户可免费注册直接登录),搜索“牛津国际幼儿园”,进入坐席,点击“问TA”,即可在线互动。如果你也想让孩子起步就与世界同步,那就赶紧来报名吧! 牛津国际幼儿园全年接受报名哦!

空调深度清洗 延长寿命又省电

近日,致电96060预约空调深度清洗服务的市民越来越多。养成清洗空调的习惯不但可以给家人带来健康的生活环境,而且还可以延长空调的使用寿命,减少维修率。

昨日,孙先生向快报我能网便民服务96060热线反映,家里的空调用了3年从未清洗过,制冷效果突然变得很差。开始以为是氟要加氟,在外面喊人加了氟却照样没效果。空调深度清洗技师熊师傅上门检查后断定,空调风机冷却盘内流量极小,应该是管道被堵塞了,打开供回水管前的水过滤器后发现堵塞严重,堵塞物中有大量积尘。经过专业清洗,这台空调正常运转了。

据了解,一旦空调内部被堵塞,其风力就会受阻,制冷、制热量下降,噪

音增大,压缩机功耗也将随之增加,时间长了空调可能被损坏。只有通过专业清洗处理,才可清除污垢,恢复空调性能。空调经过专业的清洗后,耗电量将减少15%-30%,延长空调使用寿命。很多市民以为只要把空调的过滤网罩清洗一下,就算清洗过空调了。其实散热片作为空调冷热交换的核心部件,除了积聚肉眼可见的污垢灰尘外,冷凝水作用下环境潮湿,易滋生大量病菌,也容易引起一些夏季季节性疾病。这往往是市民自己清洗的“盲区”,需要找专业工人用专业工具清洗。

现代快报我能网便民服务推出55元/台深度清洗挂机,65元/台深度清洗柜机的服务,欢迎读者拨打96060预约服务。 钱坤

金涌牛肉锅 宵夜至凌晨四点

58元/锅 (适合3-4人享用)

吃1锅送38元 牛肉牛筋券

筋头巴脑一锅香 补而不燥 为男士加油 为女士添美

地址:鼓楼区湖北路10号 订餐电话:18913028577

江左画室 暑期高考强化班,基础班,中考班,少儿精品班

科班到收教十年的努力,高端的教学终出成果:现在全国九大美院及江南大学、同济大学、上海交大、浙江大学、东南大学、北服、北影、北林等名牌大学都有江左画室培养的学子在上学。详见:www.njjiangzuo.com

今年继明星学生华志新、刘杨秋月后再创新高!沈竹卿、谢依然、秦楠、刘真伶、高倩、赵艺、顾雅欣、杜欣宇、朱艺凡、林立善、方程等30位同学拿到九大美院的专业通知书;江苏省统考成绩200分以上达95%

电话:025-52238388, 15150515533 石鼓路42# 建华大厦1406、1804室 (大洋百货后)

导游 最佳的兼职 就业的跳板

南京市旅游人才培训中心是省旅游局指定培训单位。导游资格考试培训报名即日开始。凡具有高中及以上学历或大专院校学生均可报名。报名时持本人身份证、学历证书及复印件,2张一寸彩照。 魔灯教学助你考试成功

(二班) 将于7月3日开班,周二晚上上课,即日起开始报名!

(三班) 将于7月14日开班,双休日白天上课,即日起开始报名!

咨询电话:84622716、51805837

报名地址:龙蟠中路202号西华门饭店北三楼 网址:njdaoyou.com

色韵东方 彩妆美甲培训 凭此报可减学费

融合2012国际最新潮流学习时尚、经典、唯美化妆风格 可考取国家职业资格证书

★国际彩妆师就业班 ★影楼彩妆全科班 ★日韩化妆造型班

★时尚新娘跟妆班 ★自我形象提升班 ★专业艺术美甲班

全国免费咨询热线:400-688-0352 总部:珠江路淮海广场办公区608室 www.njseyun.com

2周练好字 工程师、学历、MBA、工程硕士 海征教育

江苏中路欧洲城 68151181, 68156376

学历、建造师、工程师、职称

正规教育机构, 师资教学点齐全, 获证快 (永久教育)

地址:南京中山北路105号 电话:025-83585196 13952037006

从此不怕写作文

想怎么写就怎么写, 你能讲出来就能写出来, 三斧子打天下, 一斧子定乾坤…… 储晋快乐作文19大秘方风靡全国, 南京市先进教育工作者, 《从此不怕写作文》、《教会孩子阅读》作者储晋老师亲自执教小学快乐作文、中学生考场作文、面试录取。名校名师执教快乐阅读、口才、兴趣数学、3L新概念、音标班、夏令营。报一赠一。十九年老字号, 全国著名品牌, 严防假冒。

总部: 大行宫太平南路2号日月大厦六层 城北教学点: 山西路金山大厦B楼十层

南京青少年素质教育学校 025-84511245、13382083108

当众讲话训练 青少年演讲

提升自信 克服紧张 改变内向 主动热情

南京卡耐基学校成功素质经典课程

第一期7月2-6日, 第二期23-27日, 第三期8月6-10日;

开课时间: 晚班课, 当众讲话课7月1日; 晚班7月6日

青少年情商 8月11-13日

报名电话: 025-84210358 84210359 学校网址: www.njknj.com.cn 南京卡耐基学校

大智会计 会计证、会计上岗证、会计电算化

开班日期: 7月2日, 7月10日, 7月20日

山西路军人俱乐部内南二楼 83307700

弱电工程师 弱电工程师、一级建造师

由南大老师及资深高工系统讲授 (包教包会)

① 弱电课程: 公共基础、专业基础、供电、发输变电

② 弱电课程: 网络工程、综合布线、保安监控、卫星电视、楼宇自控、消防系统、工程概预算、小区智能化等

③ 一建课程: 工程经济、项目管理、法律法规、专业实务、国家证书、名师精讲、通过率最高、推荐就业!

报名: 广州路22号-5南大科技楼三层 (南大对面)

电话: 83594583 www.njjud.cn

四明书画 暑期招生: 少儿书法、国画、儿童画、素描、硬笔书法、托管、书画考级。

国画院总部: 83750518 后宰门: 84821699 下关: 58757500 中山南路: 52344889

边桥: 85429163 集庆门: 52312516 首蓿园: 84871768 江北分部: 58656240

仙林: 68205088 网址: www.xici.net/b841866 或江苏书画

南京广播电视大学 成人高考强化补习班招生

★ 7月23日开学, 周一~周五全天上课。外地或路远的同学可以住宿。

★ 资深教师授课, 管理正规, 录取率高。

报名地址: 新街口洪武路游府西街46号0611办公室

电话: 86451896 13912983756

南京小燕子艺术团 文化艺术夏令营

欢迎您 “20年办团生涯, 20年培育新苗, 20年夏季狂欢, 20年再造辉煌”, 解决您孩子暑假后顾之忧, 为您速成走进艺术之门。

我团自2012年7月2日至8月2日将举办“2012夏季文化艺术夏令营”。

夏令营课程: 音乐、舞蹈、器乐、表演等 (文化课有专人辅导), 由专家、专业老师授课。

年龄: 4-12岁, 凡热爱艺术的小朋友均可报名参加。

咨询热线: 52251473、13901580383、18913977166 陈老师、周老师

鼓楼电大 学历教育

公办学校业余学习 本科: (专升本、可授予学位): 会计学、工商管理、行政管理、小学教育

教育部电子注册 成人高中同时招生

专科: 会计学、工商管理、行政管理、电子商务、旅游管理

报名及上课地点: 三步两桥8号 (虹桥加油站对面、鼓楼区教师进修学校内) 电话: 51900299、83211339

南京理工大学自考本科 特色委培班: 本科学历+技能培养+高薪就业

招生对象: 2012年应届高中毕业生

招生电话: 025-83246831