

美食休闲

金吉鸟 贴过秋膘照样瘦



为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱，金吉鸟推出了超级给力的优惠活动！大家可与金吉鸟健身连锁新浪官方微博进行互动，搜索“金吉鸟健身连锁V”，了解更多金吉鸟健身资讯以及给大家介绍的丰富的健康秘诀！

口碑创造奇迹 市民信赖

进入秋天，经历过苦夏的人们趁着凉爽的好天气开始犒劳一下自己的胃，身上的肉也多起来，但美女小江就很淡定，“贴秋膘是我每年必做的事情，吃得再多我也不怕胖，因为我有金吉鸟。”的确，谈到健身，南京人首先想到的就是金吉鸟。作为南京健身业的巨鳄，金吉鸟下辖12家专业瑜伽馆、6家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学院，其规模庞大，为顾客提供全面周到的服务。

来金吉鸟，不仅可以享受到健身带来的放松和休闲，金吉鸟一流的服务足以征服每位顾客。首先，金吉鸟舒适的健身环境成为许多人选择的基础，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。金吉鸟健身连锁覆盖南京新街口、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，基本可以保证市民有属于自己的健身领地，不用花费太多时间就可以找到便利的健身场馆。

专业引领前沿 粉丝簇拥

现代社会，为迎合都市人群的健身需求，健身行业发展迅速，各种健身场馆鱼龙混杂，这似乎也混淆了消费者的选择标准——到底选择什么样的健身馆呢？专业最关键！没有专业的水准，健身不会带来好的成效，甚至得不偿失。

金吉鸟拥有一流的师资队伍，足以让金吉鸟成为业内领头羊。金吉鸟专门聘请健身界精英，保证健身迷们在有限的时间充分投入健身热情，接受高质量的健身服务。同时，金吉鸟瑜伽培训更特聘印度瑜伽师，带给学员原汁原味的培训和讲解，丰富了瑜伽课堂！

秋季健身正当时 四小问题要注意

几场大雨，平添了几分秋意，凉爽的天气使得越来越多的人重新加入到了健身的队伍当中，让身体受到良性的刺激，来适应进入冬季后气候的变化。锻炼，也要科学锻炼，那么，在秋天锻炼时，有些小问题，大家一定要注意哦！

运动拉伤 因为人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩，粘滞性增加，伸展度降低，关节的活动幅度减小，神经系统对肌肉的指挥能力下降，锻炼前若不充分做好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。准备活动的时间和内容可因人而异，一般以做到身体发热为宜。

受凉感冒 秋日清晨气温低，不可穿着单衣去户外活动，应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉。

运动过度 秋天是锻炼的好季节，但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，故运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，以防出汗过多，阳气耗损，运动宜选择轻松平缓、活动

量不大的项目。

秋燥 秋天气候干燥，温度较低，易引起咽喉干燥、口渴少津、嘴唇干裂、便秘等症。锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、等。

运动后还要多喝水，多吃甘蔗、梨、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物，以保持上呼吸道黏膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。如运动时出汗过多，可在开水中加少量食盐，以维持体内酸碱平衡，补充时以少量、多次、缓饮为准则。此外，如进行长跑锻炼，还要饮用适量的糖水，以防低血糖，出现头晕、出虚汗、四肢乏力等不良生理反应。

现代快报记者 宋昱 整理



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1200~4000㎡。
联系人：周先生 电话：1390918587
联系电话：11:00-21:00
其它业务联系：025-83518368 822
联系电话：10:00-18:00

金吉鸟瑜伽健身

外教授课 · 十二家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队 网址：<http://zb1175701.xicel.net>

特惠

双月卡：666元
季卡：888元

备注：
可选择常温瑜伽、
高温瑜伽或者健身

购年卡 加58元，

双人行（健身卡）1680元/年/人

送 2个月会籍
瑜伽服一套
瑜伽铺巾一条

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。

另加198元可获得10个月免费游泳（7、8月份除外）

万源店 游泳、健身特惠中

特惠

- 瑜伽馆**
- 南湖店：东西门大街213号美高美大厦（东西门、湖南街路口）电话：58991299
 - 桥北店：大桥北路48号宝阳广场C3楼B区（桥北大洋百货后面）电话：58298820
 - 龙江店：龙江新城市广场1楼运动岛楼专区 电话：86371997
 - 91桥店：中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话：83171399
 - 瑞金路店：龙蟠中路117号达美铂尔曼二号楼 电话：84796899
 - 珠江路店：珠江路88号新世界中心B座1102室 电话：84721128
 - 人行店：太平南路2号日月大厦4楼 电话：84652299
 - 新街口店：石鼓路42号建伟大厦2706室 电话：84702468
 - 梅楼店：梅楼巷47号1层金吉鸟万源健身会所内 电话：86868232
 - 苏州新区店：苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话：8512-81710118

- 健身馆**
- 桥北店：大桥北路48号宝阳广场C3楼B区（桥北大洋百货后面）电话：58298899
 - 南河店：东西门大街213号美高美大厦（东西门、湖南街路口）电话：58991299 58991300
 - 珠江路店：珠江路88号新世界百货四楼（珠江路、龙凤街路口）电话：84611677 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）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：86664242 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书，国际通用！

特大喜讯 暑假瑜伽、
肚皮舞教练培训班

报名开始啦！！

全日制班 周末班 晚班
暑期优惠大酬宾
一个健康与高薪双收的金领职业
月薪3000元—10000元

优秀学员可推荐就业

开课时间：每月1日，15日开课

持学生证、教师资格证可减免部分学费

咨询热线：84799686
咨询QQ：1539348214
地址：太平南路2号，日月大厦4楼
公交线路：1、2、15、25、31大行宫下