

这些年 我们听到的 减肥的真实谎言

健身大课堂

无论是什么年月,什么季节,减肥已经成为人们的口头禅,不管是为了美还是为了健康,很多人都想尽一切办法减肥,然而有些有关减肥的谎言,你可能却误把它当作了减肥的“座右铭”,看看这些谎言,你是否中过招?

□现代快报记者 宋昱 整理

谎1.“减肥先减胸”

Truth:因为这句话,许多女孩子都在担心身体其他部分还没什么变化的时候,胸部倒先变小了。说一个让你心花怒放的好消息吧:不用担心胸部的尺寸,在减脂运动中最先得到变化的,是你的小肚子!

腹部脂肪对荷尔蒙和酶的变化最为敏感,在运动中,身体会自动先将腹部的脂肪作为能量的来源。为什么下半身总是最后才看到效果呢?那是因为囤积在臀部和腿部的脂肪,存在的目的是为了给人提供能量缺乏的时候应急用,所以从生理构造上来说下身脂肪是最难减掉的,有点耐心!

谎2.“超重的人,新陈代谢速度慢,减肥当然也就慢”

Truth:让数字说服你吧:超重者中只有不到10%的人有新陈代谢紊乱的毛病。而更让人高兴的是,在强度和运动时间相同的情况下,“体重超人”们反而会燃烧更多的卡路里。长胖了?不要责怪你的新陈代谢系统,好好检查一下你最近是不是嘴馋了或者偷懒了吧!

谎3.“在冬天锻炼会消耗更多的卡路里”

Truth:的确,在开始的几分钟里你会冷得哆嗦,身体也会多消耗一些热量,可随着运动的进行,身体在几分钟后就会逐渐适应气温,变得暖和起来,这时你就享受不到低气温带来的“福利”了。

谎4.“身体习惯某项运动后,就不会再消耗那么多的卡路里了”

Truth:除非你降低了运动强度或者缩短了运动时间,否则你今天消耗的热量和昨天和上个月和去年一样多,在你将新动作做了五六个回合以后,动作的确是平滑了,也少了很多不必要的动作,可这些动作所消耗的热量大概也就占到2%左右。

谎5.“停止运动后,肌肉就会变脂肪!”

Truth:这绝对是一个错误!脂肪和肌肉是两种完全不同的生理构造,谁也不会“变成”谁。只是当你停止力量练习后,原本结实的肌肉就会变得松弛、萎缩,整个身体也失去了原有的锻炼节拍,这个时候的你一旦不控制饮食,就会非常容易发胖,但可不要以为是你的肌肉“变成”了脂肪哦。



给力金吉鸟 教师节送大礼

为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,金吉鸟健身连锁特推出超值给力的优惠活动,此外,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!一起加入金吉鸟,畅享美好健康生活吧!

教师节 送健康表心意

“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”,一年一度的教师节又要到了,无论是还在校园的莘莘学子还是已经走上工作岗位的人们心里都有着一份对老师的敬意和感激,笔者近日来到金吉鸟珠江路店,发现前台来咨询办卡的人排起了长队,笔者了解到,除了一些上班族来续卡、办卡,学生族占了很大的比例,今年刚上大一的张礼鹤告诉笔者,“很感激我的老师在我中学时代帮助了我很多,如今我如愿地上了自己梦寐以求的大学,全家人都非常开心,这不,到教师节了,觉得送什么都不如送健康给老师最合适,所以冲着金吉鸟的口碑办张卡送给老师,表表心意”,而正在跑步机上锻炼的中学孙老师,一脸兴奋,“之前一直都在户外锻炼,教师节,学生们送了我一张金吉鸟的卡,怕下雨,可以在室内锻炼,而且有专业的教练,效果会更好,这些孩子心真细啊!”



高性价比 口碑源于专业

金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构,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,成为南京有口皆碑的健身王牌。金吉鸟不仅项目齐全,而且设施先进: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,为市民的健身提供了优质、舒适的环境。除了普拉提、动感单车之外,金吉鸟还开设了丰富多样的课程,有瑜伽、肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈等,人们可以收获全面而周到的健身服务。选择金吉鸟,不用花很多钱,就可以享受到高品质的健身乐趣!



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:13300018387
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

珠江路店

健身卡: 两年卡 2380元
三年卡 2980元

瑜伽卡: 年卡每人减免300元

(活动截止至2012年9月30日,更多优惠可电询)

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

特大喜讯 瑜伽导师、肚皮舞教练培训班

全日制班 周末班 晚班

报名开始啦!!

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号,15号开课

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

专业瑜伽馆

- 南湖店: 太平门大街213号美高美大厦 (水西门、湖南路路口) 电话: 58291299
- 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
- 龙江店: 龙江新城中心广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371397
- 虹桥店: 中山北路281号新城虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 瑞金店: 龙蟠中路217号达美国际南二楼 电话: 84796899
- 珠江路店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
- 大行宫店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
- 新街口店: 石鼓路42号建发大厦2706室 电话: 81702468
- 佛缘谷店: 佛缘谷47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话: 86668222
- 苏宁新店: 苏宁新城绿岛广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

健身俱乐部

- 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、湖南路路口) 电话: 58291299 58291300
- 珠江路店: 珠江路88号新世界中心B座4楼 (珠江路、丹凤街路口) 电话: 84634077 84633678
- 龙江店: 龙江新城中心广场餐饮商场4楼 (阿酷KTV、老妈火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
- 虹桥店: 中山北路281号新城虹桥中心二楼 电话: 83171399
- 万源店: 佛缘谷47-1 (万源大厦附楼) 电话: 86683232 86618295