

美食休闲

提到金吉鸟 大家都竖大拇指

金吉鸟在做最专业的健身同时,一直向心社会。更多金吉鸟信息,可进入金吉鸟西祠讨论区<http://b1175701.xici.net>。大家还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!此外,金吉鸟将在2013年春节前后拓展两家直营店,一家是在夫子庙秦淮体育中心,另一家店将于年后开在新街口,值得一提的是,全套设施包括泳池、瑜伽馆等都囊括在内的新街口店将会成为金吉鸟连锁体系内南京第一个顶级的高端健身俱乐部!

说到金吉鸟这个牌子,无数的市民都会毫不犹豫地竖起大拇指,在这个物价飞涨的阶段,作为大型知名的健身连锁中心,金吉鸟始终坚持不涨价,目的就是让全民健身运动普及开来!

市民拍手啧啧称赞

做会计的陈小姐告诉笔者,“当初想减肥,同事就介绍我去金吉鸟,去锻炼了以后,感觉又经济又实惠,而且环境好,什么都有,平时很喜欢上课,最喜欢就是拉丁,每次练个半个小时就能一身汗,不仅能达到减肥的效果,生活还过得很充裕的。而且教练非常专业,非常细心。”白领王小姐表示,“我最喜欢金吉鸟的常温瑜伽,伴着舒缓的音乐,很容易就融入其中,感觉全身都得到了舒展和放松。环境也很干净整洁,服务员的态度特别好,让我觉得很亲切。”大学生小小说,“高温房采用的是地热,比较健康。老师上课都很专业,服务人员态度很亲切。”



还有电脑和杂志,下课后可以上网看看杂志。”

高性价比 专业权威

金吉鸟是南京首屈一指的大型连锁健身俱乐部,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,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;开设课程更是丰富多彩:有街舞、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提、游泳等。“金吉鸟瑜伽学院”是唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构,目前开设晚班、全日制与周末班,满足学员不同时间段的需求。



走路对于每个人来说,都是再正常不过的事情了,行走被誉为21世纪最好的锻炼方法之一,不但因为它不受时间、空间的限制,而且行走速度可快可慢,从而达到不同的健身效果。只要掌握正确的走路方法,不用超负荷的运动,就能达到瘦身的效果。

□现代快报记者 宋昱 整理

行走速度很关键

首先,行走速度很关键,可以选择以12分钟走1.5公里的速度走完4公里,再以正常的速度走10分钟,以此来恢复,然后再以这样的速度走完4公里,再以

常速行走10分钟,如此反复。也可以维持30分钟到45分钟的快步行走姿势,或大步快走,速度保持在每分钟120步到140步。

行走随时随地可以进行

行走随时随地可以进行,但是并不是任何时候走效果都是一样的。对于想减肥的人来说,时间最好是在晚餐后两小时。因为这个时候的脂肪增加量到了最大,此时行走更容易减脂。

每次行走的距离

每次行走的距离在5到10公里为最佳。也可根据自身情况逐步达到此水平。速度越快效果越好,但要量力而为,可根据身体情况逐步提高要求和速度。注意量的增加,不要暴走。根据自身状况循序渐进贵在坚持。

正确的饮食方式

首先,合理安排三餐。早餐只吃高纤麦片、低脂鲜乳,或者喝些花草茶,不但有助于排便和健康消除脂肪,同时也不会阻碍营养健康的摄入,至于肉类、海鲜则留待中餐,晚餐可以吃点清淡的,蔬菜要占大部分。其次,饭后站立半个小时。其实女人发胖的最大原因是疏忽,由于工作学习忙,根本没有时间来合理调配生活,安排自己的饮食起居。饭后至少站立半小时,可以免去脂肪淤积在小肚子上的烦恼,还省去事后弥补。再次,睡前5小时禁食。减肥的一大忌就是在睡觉前吃东西。睡眠的时候身体不需要运动,吃下的东西全部会被身体吸收变成脂肪囤积起来。假如饿得受不了,也只能吃少量的水煮青菜或水果。

责编:宋昱 美编:孙月 组版:宋玮



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: 周亮生 电话: 13390018887
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

热烈祝贺

金吉鸟健身进驻秦淮体育中心

预售在即 敬请期待

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员,联系电话: 025-83518366

金秋十月 优惠多多 详情请洽各门店

专业瑜伽馆

南苑顶级店: 水西门大街213号美高美大厦(水西门、城西街路口) 电话: 58991299
城北顶级店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋四层(城北大洋百货后面) 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号新城中心虹桥中心三楼 电话: 83171399
瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美利同二楼 电话: 84796899
珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心3座1102室 电话: 84721128
人行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
新街口精品店: 石鼓路2号迎华大厦2706室 电话: 84702468
鼓楼巷会所店: 鼓楼巷47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663252
泰州新区店: 泰州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

健身俱乐部

城北店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋四层(城北大洋百货后面) 电话: 58288899
南湖店: 水西门大街213号美高美大厦(水西门、城西街路口) 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号新城中心虹桥中心三楼 电话: 83171399
万源店: 鼓楼巷47-1(万源大厦侧楼) 电话: 86663232 86618295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

特大喜讯 瑜伽教练、肚皮舞教练培训班

全日制班 周末班 晚班

报名进行中!!

走进金吉鸟瑜伽学院,您就选择了一个健康与高薪双收的金领职业 月薪3000元—10000元

优秀学员免费推荐就业

开课时间: 每月1日,15日开课

持学实证、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、3、151、284、311大行宫下