

# 美食休闲

## 健身大课堂

好身材绝非一朝一夕练就，从持之以恒的运动到科学规律的饮食都是每位健美人士的必修课。蛋白质和碳水化合物的摄入对于想塑造健美身材的人来说至关重要，每一餐的食物选择和进餐时间都是一门哲学。

现代快报记者 宋昱 实习生吴蕾 整理

## 健身 要动也要吃

### 第一餐：早餐

由于一夜没有食物供应，身体急需热量，尤其是碳水化合物，复合碳水化合物“燃烧”得很缓慢，能持久地提供能量，是较好的选择。

当然，你还需摄入大约50克的蛋白质来保持血液中持续的氨基酸流。

### 第二餐：上午的小吃

早餐后约3个小时再次进食。这是一天中较小的餐次之一，可选择鸡胸脯肉，或高蛋白粉。还可摄入一些碳水化合物，如水果。水果也是纤维素的良好来源，而这通常是多数健美人士的饮食所缺乏的。

### 第三餐：午餐

午餐的重点是蛋白质，同样包括复合碳水化合物和蔬菜。蛋白质食物如牛肉、鲑鱼之类，是增肌阶段的上好选择。而鲑鱼和其他鱼类所含的脂肪都是健康的脂肪。

至于碳水化合物，你可选择任何想吃的复合碳水化合物，如土豆、米饭和面食。

### 第四餐：训练前

同上午的小吃一样，这一餐的主

要目的是保证血液中持续的氨基酸流。它应该至少在训练前一小时摄入。在增肌阶段，你可选择一种。高蛋白饮料，外加一些碳水化合物。

### 第五餐：训练后及晚餐

这一餐包括两部分，首先是训练后30分钟内摄入的饮料。这时应摄入简单碳水化合物来补充训练中消耗的糖元储备。

### 第二部分

在小吃后一

小时左右摄

入，应包

括一种复

合碳水化

合物(如

米饭、土

豆)及优

质蛋白质

(如牛排)，

还要吃大

量的蔬菜。

### 第六餐：深夜小吃

如果想吃，

也可摄入

少量的碳

水化合物。

当然，多

数健美运

动员晚上

总是完全

避免碳水

化合物，

因为在休

息时它们

更容易转

化成脂肪。



## 《江南STYLE》来啦!

——金吉鸟重磅推出《江南Style》舞蹈课程

金吉鸟新店要开业啦!两家直营店将分别在夫子庙秦淮体育中心和新街口开业。而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。除了有更多豪礼回馈广大市民之外，大家还可搜索“金吉鸟健身连锁V”，与金吉鸟新浪官方微博互动，了解金吉鸟带给大家的最新资讯!



舒展筋骨，适当跳一跳有助提高工作情绪和效率。届时，大家在金吉鸟专业老师的指导下，尽情和朋友一起将骑马舞high起来吧!

### 选择多多 还是金吉鸟

金吉鸟健身连锁是南京规模最大、连锁店最多的健身机构，下辖11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、南湖、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区，众多的连锁店可以让会员享受到在家门口健身的便利。为了满足客户的需求，金吉鸟开设了多种丰富多样的课程项目，除了拉丁舞外，还有杠铃操、高温瑜伽、常温瑜伽、普拉提、街舞、芭蕾、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈等多种项目，你可以尽情享受适合自己的健身项目。

金吉鸟健身俱乐部致力于打造南京地区最好的健身品牌，不但拥有丰富的健身项目，而且环境舒适，赢得了无数人的青睐与赞誉。

### 来金吉鸟 大家一起high骑马舞

韩国大叔PSY的《江南Style》，推出两个月以来，风靡全球，而其中最为推崇的当是俏皮舞步搭配轻快舞曲的骑马舞，从大明星到普通歌迷，全世界男女老幼都在争相模仿，令无数人为之疯狂!

令人兴奋的是，金吉鸟自11月24日、25日开始将重磅推出《江南STYLE》课程!(收费标准为金吉鸟会员100元/人，非会员200元/人，共计2个课时)。想跳骑马舞的朋友有福啦!据了解，骑马舞由中向前蹲马步的POSE，则被认为可以锻炼腿部肌肉，让大腿越跳越结实，踢腿摆臀左摇右扭扭，则很适合久坐的上班族



# 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

## 金吉鸟健身连锁

新街口顶级店 (含游泳池)

夫子庙店

## 创始会员特惠招募中

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员，联系电话：025-83518366

### 新街口顶级店

地址：新街口淮海路苏宁电器7-8楼  
(新店筹备，各门店接受特惠预定)

### 夫子庙店

地址：平江府路162号秦淮体育中心2楼  
电话：025-52251300

### 专业瑜伽馆

南湖顶级店：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：大东桥路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区 电话：86371997  
虹桥顶级店：中山北路281号新城广场虹桥中心三楼 电话：83171399  
瑞金路顶级店：瑞金路317号达美美容二楼 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  
人行宫旗舰店：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  
三牌楼会所店：三牌楼巷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

新北店：大桥北路48号弘阳广场C5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号新城广场虹桥中心三楼 电话：83171399  
万源店：三牌楼巷47-1 (万源大厦副楼) 电话：86663232 86618295

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书，国际通用!

惊喜套餐：爵士舞+土耳其舞  
民族舞+舞韵瑜伽  
+形体梳理球操

原价12800元

惊喜价4680元

## 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

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、261、311大行宫下