

美食休闲

健身大课堂

一到冬天，很多人就管不住自己的嘴了，当然，吃没关系，只要吃对了，肉肉一样会离你out，本期《健身大课堂》为大家在运动前后的饮食支招。

□现代快报记者宋昱 整理

运动前后的饮食秘笈

运动前

1.选择温热性的食物

如果想要加速脂肪的代谢效率，也可以在运动前1个小时，选择温热性的食物，就能有效提高身体的基础代谢率，如红萝卜、洋葱、辣椒等，但如果胃肠道不适的人，最好不要食用太多刺激性的温热食材，如辣椒、胡椒等。

2.适量补充碳水化合物

由于运动会消耗体内的热量与水分，如果空腹运动，反而会让心理有补偿作用，运动后反而吃得更多。因此，如果不是饭后1-1.5小时后运动，最好在运动前1小时，补充适量的碳水化合物，如高纤饼干、优酪乳、新鲜水果等容易消化的食物。

3.喝一杯无糖的咖啡

此外，也有研究指出，适量的咖

啡因也能提升脂肪的燃烧率，如果能在运动前饮用一杯无糖的咖啡，对于降低身体脂肪也有帮助。但容易心悸、失眠的人，最好不要饮用咖啡，以免造成不适。

运动后

1.摄取充足的水分

运动过后很容易有饥饿感，这时候最好不要马上进食，可以适当饮用开水，补充过度流失的水分，也能减少饥饿感。

2.少量的高纤食品

待运动过后1小时以上，如仍觉得肚子饿时，再少量食用全谷类食物，可有效帮助身体燃烧脂肪，让你的瘦身效果更加显著。如果想要提高细胞的新陈代谢率，建议可以补充含有胶原蛋白的食物，如鲜奶、鸡蛋、鱼皮等。



热力球：让健身不再枯燥

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！



冬天太冷，不想运动？健身太枯燥，坚持不了？这些都是空有运动健身计划却无法实施的种种原因。其实健身也可以不那么枯燥。热力球这项新兴的健身方式就可以让运动者充分体验健身的乐趣。

球类运动益处多

热力球训练是通过健身球完成特定的动作来充分锻炼人的平衡能力，适合不同健康水平的人士。它的球体是用一种高强度的特殊材料做成的，即使人坐在上面也没问题。在教练的带领下，有节奏地或抱球、或拍球、或坐在球上做各种动作，这样既不会觉得枯燥，也让身体的各个部位都得到充分舒展。而且，热力球还可以培养协作能力，比如传接球练习，需要两个人背对背坐在健身球上，一个人从身体左侧传球，另一个人从右侧接球，然后扭至身体左侧传球给对方，对方

再从自己身体右侧接球，如此循环反复。这招可以有效地减掉“游泳圈”。

专业还是金吉鸟

热力球运动虽然在家就可以做，但是在健身房里做会有更多好处，首先是有专业的教练指导，防止在运动过程中受伤；其次很多人一起练可以提高积极性，并且享受更多的健身乐趣。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14家金吉鸟专业瑜伽馆、8家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学校，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、杠铃操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提、游泳等。其高性价比、热情周到的服务以及诚信经营的美誉赢得了无数人的青睐！

责编：宋昱 美编：孙月 版社：社



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：13290818587
 联系电话：11:00-21:00
 其它业务联系：025-83518368-822
 联系时间：10:00-18:00

金吉鸟健身连锁

新街口旗舰店 (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，简历发至jinjiniao@126.com

新街口旗舰店

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

年终大型促销活动进行中

详情咨询各门店

专业瑜伽馆

南湖旗舰店：东西门大街213号美高美大厦 (水西门、湖南街路口) 电话：58991299
 桥北旗舰店：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
 龙江旗舰店：龙江新城市广场1楼运动品牌专卖区 电话：86371997
 虹桥旗舰店：中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话：83171399
 瑞金路旗舰店：龙蟠中路117号达美铂悦酒店二楼 电话：84796899
 珠江路旗舰店：珠江路88号新世界中心B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：84652299
 新街口旗舰店：石鼓路42号建华大厦2706室 电话：84702468
 梅庵会所店：梅庵巷47号-1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

健身俱乐部

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：水西门大街213号美高美大厦 (水西门、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 (阿玛尼、老媽火锅楼) 电话：86298976 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：滕楼巷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！

七轮能量瑜伽

培训主题：

如何运用瑜伽，激活体内能量，克服自身障碍，突破练习瓶颈，清楚认识自我。

培训导师：西瓦

开课时间：

2012年12月16日——12月21日

开课收费标准：1980元/6天

(本院原毕业学员可凭毕业相关证件享受折优惠)

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、15、26、31人行宫下