



## 三八芬芳女性节 做高质享“瘦”美女

3·8是女人节日,不管男人如何羡慕嫉妒恨,女人就应该有这个专属的节日。3月不减肥,4月徒伤悲,5月恋情吹,6月没人追,7月更加肥。这是用来形容女人不减肥的后果。任何时候,你用花儿形容女人都不会错,女人如花,有蕊的清纯、初放的妖娆、盛开的艳丽、晚季的沉静。女人如花,花有情致,这是花的格调,亦是女人的情致。三月也是春暖花开的季节,既然女人是花,就应该完美绽放,芬芳四溢。瘦,是女人永远追求的目标;健康的瘦,享受的“瘦”更是女人们梦寐以求的状态。

春天来了,春季健身也不适合做剧烈的运动。经过寒冷的冬季,身体各器官的功能都处在一个较低的水平上,韧带和肌肉也都比较僵硬,因此春季健身应主要以恢复人体机能为目的,不能盲目追求运动量,而在健身前一定要做好准备活动。

走进热闹的健身房,在里面挥汗如雨的不光是彪形大汉,还有众多窈窕淑女,她们为单调的健身房增添了阴柔之美。减肥永远是女性最热衷的话题,不要以为女孩进健身房是为了健康和肌肉,绝大部分就是想拼命跳操,拼命出汗,来塑造一个动人的S形曲线。女孩注重减肥这也是无可奈何的事情,从科学角度上来

讲,女性因为自身脂肪合成的雌激素水平高,相对男性更容易发胖,而且女性发胖多从下肢开始,继而是臀、腹、颈、胸等部位,这种顺序使得女性稍微发胖就很容易显现出来。

无论什么运动,运动当中都是有感觉的。瑜伽能够提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式,所以一直受到女性的欢迎。但真正的瑜伽不应该是上课的时候觉得时间很难熬,而下课的时候肌肉酸疼,优质瑜伽已经过了这个阶段了。瑜伽应该是让你感觉到很舒服的运动,好的瑜伽会让体验过一次的新学员有兴趣继续往下学,而不是把它当做一种负

担。

南京知名瑜伽馆明道瑜伽的唐总本身就是一位成功的女性。她说,女人想瘦的心情固然是好的,但健康的状态、自信的乐观的心态却能让你的健身瘦身事业事半功倍。在这个全民健身的季节,有口皆碑的明道瑜伽馆、知名健身会所“金吉鸟”还有连锁健身品牌“静界振道风之舞”健身会馆都推出了不同程度的优惠活动。为了让读者有更加直观的学习和感受到瑜伽健身,这三家知名健身场馆还分别推荐了他的金牌教练和资深会员跟大家聊一聊他们的瑜伽健身小贴士。小故事,让各位美女们轻松享“瘦”,美美的衣服穿起来!

### 极真会馆

“有两下子”的女人最美丽

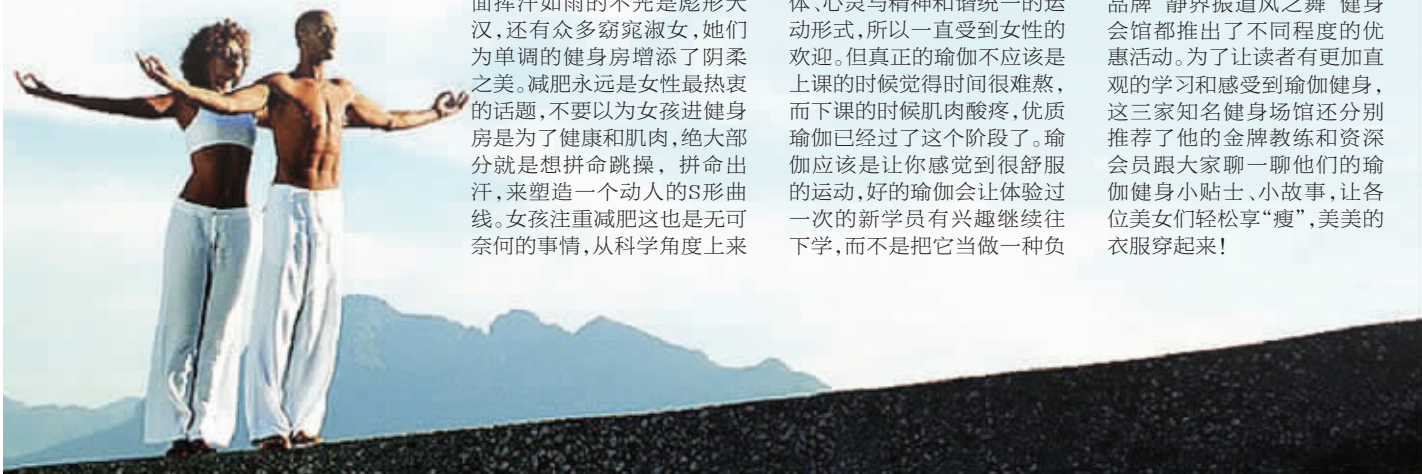
一般的女人要么是温柔性感,要么就是妖娆妩媚,但总有一些女孩身上会有另一种风情,让人侧目,就像赵静文,这位南京农业大学植物营养系的女博士,竟是位空手道黑带高手,还曾经代表中国前往日本参加空手道大赛。

原来爱好真的能在一定时候发挥实质性作用呢!“有一天她在新世纪广场附近吃饭,突然发现有人在偷自行车,别人还没反应过来,她一个箭步上去,三两下捉住了偷车贼。”极真的工作人员告诉记者,“当时偷车贼是两男一女,事后,我们都替她捏把汗。”

赵静文说,要是放在六七年前,她是绝对不敢这样做的,都说艺高人胆大,“练了空手道后,胆量确实是增加了,性格也更开朗了,空手道让你的内心变得强大坚韧的同时也保持谦逊。”

经过五年的时间,她从入门的白带考到了黑带,“但很多人一起练习,氛围非常好,这也是极真非常吸引我的一点,从教练到学员,大家都非常有爱心,在这里就像待在一个大家庭里,得到关怀和鼓励,让你能够坚持不懈、不断超越自己。而且当你做一件你喜欢做的事情时,你就不会感觉到辛苦,反而是一种乐趣。”

极真会馆内项目多多,空手道只是其中的一个亮点。如果您有其他的需要和爱好,还有跆拳道、少儿武术、泰拳、咏春、剑道等满足不同人群的需求。现在的女人,不仅仅是单面的女人,必须要“有两下子”才显得更加美丽!



## 金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训



瑜伽馆  
办年卡加38元可  
赠送2个月会籍和  
瑜伽服一套

健身馆  
办年卡加38元可  
赠送2个月会籍和  
运动大礼包一套

活动时间: 2013年3月5日—2013年3月18日 本活动不与门店其他活动同时使用

### 专业瑜伽馆

- 南湖顶级店 电话: 58991299
- 桥北顶级店 电话: 58298899
- 龙江顶级店 电话: 86371997
- 虹桥顶级店 电话: 83171399
- 瑞金路顶级店 电话: 84796899
- 珠江路精品店 电话: 84721128
- 大行宫顶级店 电话: 84653299
- 新街口精品店 电话: 84702468
- 牌楼巷会所店 电话: 86663232
- 苏州新区店 电话: 0512-617101182

### 健身俱乐部

- 桥北店 电话: 58298899
- 南湖店 电话: 58991299
- 龙江店 电话: 86293699
- 虹桥店 电话: 83171399
- 万源店 电话: 86663232
- 珠江路店 电话: 84533678
- 夫子庙店 电话: 52251300

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1200~4000m<sup>2</sup>。

联系人: 周先生 电话: 13909155857  
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

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员。  
联系电话: 025-83518366

## 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!!

优秀学员免费推荐就业

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

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  
咨询热线: 84799686 咨询QQ: 1539348214