



绿色减肥超简单 饮食运动马到成功

随着时代的进步,生活水平、饮食生活逐渐变好,我国肥胖的人越来越多,已经进入了肥胖国家前十名。肥胖的问题影响广大人民的美观、健康,甚至面临着疾病。肥胖也是有很多原因的,导致肥胖的原因每个人是不同的,所以对症下药是减肥的关键点。肥胖的危害是什么呢?怎么才能绿色减肥并且安全有效呢?

肥胖对人体的危害:

1. 对外观的影响:对于爱美的女性们来说是个多么讨厌的现象呀。
2. 生活质量下降、劳动力下降、易受外伤等。
3. 心脑血管疾病:现在对很多人来说肥胖是导致心脑血管疾病的重要因素,多见于高血脂、高血压、低密度脂蛋白升高。
4. 糖尿病、脂肪肝、肺功能下降甚至患癌的风险增加。

自然安全有效的绿色减肥方法:

1. 饮食:因为肥胖离不开饮食的参与,首先肥胖是总能量摄入过多

积累起来的。碳水化合物的食物来源是谷物杂粮、薯类、豆类等,脂肪是食用油、动物性食物、坚果类最多,蛋白质呢有肉类、蛋类如鱼肉、牛肉、鸡蛋等。低能量食物以水果蔬菜为主。为了减肥不摄入三大营养素之类的食物而只摄入低能量食物科学吗?显然不是的,我们要讲究方法,比如碳水化合物是我们的主食,但摄入量可以减少一些,薯类换成含膳食纤维的杂粮会增加饱腹感,同时有利于排便,减少脂肪吸收。

2. 运动:运动对于肥胖的人来说,是为了达到减肥目的必不可少的一件事情,因为运动对常人来说都有益无害,那么跟饮食结合在一起,对于减肥者更是锦上添花

花的效果,因为肥胖始终是因为多余的脂肪代谢不掉。如果运动可以平衡食物吸收,还可以消耗身体多余的脂肪,并且转变成能量来供给身体耗氧量,从而达到减肥的效果。

3. 少摄入纯糖类食物,如砂糖甜食。
4. 减肥贵在坚持,可以让周围的人监督你的饮食。

绿色减肥最基本的理论就是饮食和运动相结合,运用科学的运动方法和合理的饮食,根据自己的身体体质制定一个合理的减肥计划是最为关键的。除了有一个很好的减肥方法之外,还必须有一份坚持到底的恒心哦。



金吉鸟私教罹患白血病 爱心接力大行动

金吉鸟是南京规模最大、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院。在这所大企业里,同样有一枚璀璨的明星,他就是虹桥店和桥北店的私教副总监龙云雷。



成绩优异 多次获奖

说起龙云雷,爱好健身的朋友应该都知道,龙云雷在业内是一位出色有名的健美运动员。17岁那年,龙云雷第一次接触到健美。2000年,他夺得了齐齐哈尔市80公斤级冠军以及全场冠军,2001年获得黑龙江省80公斤级冠军。在2005年全国健美锦标赛上异军突起,将众多好手挑落马下,获得了90公斤以上级冠军。

天妒英才 罹患疾病

他爱好健身,用心去做着这一项他认为也是爱好亦是事业的事情。以前条件不好的时候,他做过保安,在机床厂当过工人,就是为了能有一份稳定的收入来继续他的健身事业。终于在2010年的时候,来到金吉鸟健身馆,受到领导的器重,可以安心地继续健身事业了。可惜天妒英才,2013年过年前

后,他突然高烧不退,从东北老家回来之后,在南京的医院复诊,最终确认为白血病。

金吉鸟带头捐助 号召社会献爱心

龙云雷不幸罹患白血病的消息传来,金吉鸟健身连锁董事长周荣先生带头为龙教练捐款。店长、教练甚至我们的会员,纷纷伸出援助之手,为龙云雷献出自己的一分力量!众人拾柴火焰高,金吉鸟这么大的企业,如此人性化的企业,人人都把龙云雷当做自己的家人。目前龙云雷正在医院接受化疗,骨髓正在配对中。如果配对成功,将面临70万元的骨髓移植费用,其余的医药费更是让龙云雷一家不堪重负。目前,一场为龙教练献爱心的义举在金吉鸟健身连锁展开。如果你也想为龙教练献爱心接个力,请至各门店前台咨询!龙教练谢谢大家,金吉鸟谢谢大家!祝福好人一生平安!



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: 0512-68186026

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
- 新街口会所 电话: 13390778997

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员。
联系电话: 025-83518366

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1200~4000m²。
联系人: 吴先生 电话: 18651614499
联系时间: 11:00-21:00
其它业务联系: 025-83518366
联系时间: 10:00-18:00

瑜伽学院

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

持学历证书, 教师资格证书可减免部分学费

地址: 太平南路2号·日月大厦4楼
公交线路: 1、2、15、23、31大行宫下
咨询热线: 84796886 咨询QQ: 1539348214