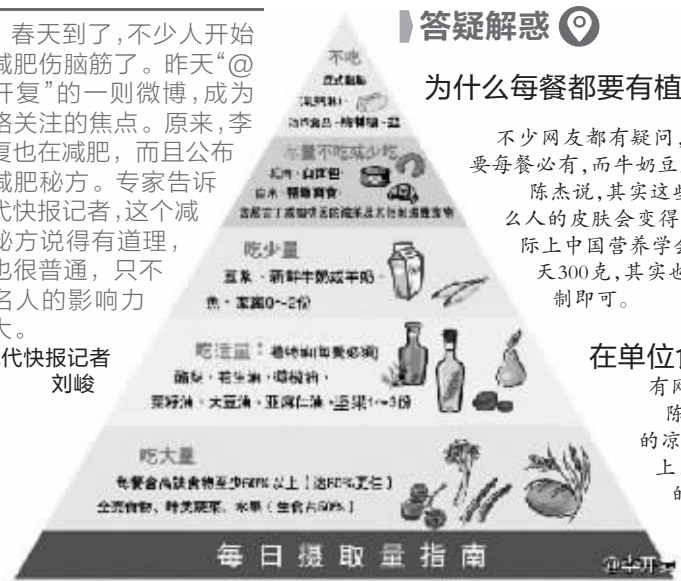


李开复晒减肥秘方 有道理但也很普通

春天到了,不少人开始为减肥伤脑筋了。昨天“@李开复”的一则微博,成为网络关注的焦点。原来,李开复也在减肥,而且公布了减肥秘方。专家告诉现代快报记者,这个减肥秘方说得有道理,但也很普通,只不过名人的影响力更大。

现代快报记者 刘峻



答疑解惑

为什么每餐都要有植物油?

不少网友都有疑问,为什么饮食金字塔里建议,植物油要每餐必有,而牛奶豆浆只是少量?

陈杰说,其实这些都没有错。植物油如果不保证,那么人的皮肤会变得非常干燥,不利于健康。而牛奶,实际上中国营养学会的居民膳食宝塔里说得很清楚,一天300克,其实也不多。如果为了减肥效果,适量控制即可。

在单位食堂吃怎么办?

有网友表示,吃单位食堂怎么办?

陈杰说,有些凉菜,尤其是四川等地的凉菜,油多,建议先放在盘子或者米饭上,一分钟后,再吃,这样可以滤掉六成的油。蔬菜沙拉不要吃,因为沙拉中的反式脂肪比动物脂肪还要伤人。

减肥秘方引来两万转发

昨天早上8点,“@李开复”发布微博公布“减肥秘方”,而这个方法也是他从书中看来的。他用这个方法成功在半年内减了7公斤。

“多吃高纤维蔬菜水果、五谷杂粮;避免肥肉、油炸食品、白饭白面;少吃盐糖。实行一段时间后,人有精神了,便秘好了,所有指标正常了,痛风也没了。”“@李开复”还表示,以后,每周和大家分享一下食谱或秘诀。

在微博后面,还附了一个饮食金字塔,浅显易懂,让人一目

了然。

微博发布后,引来两万多的转发量,五千多网友的评论。

其实,这个方法挺普通的

江苏省中西医结合医院营养师陈杰说,在医生眼里,李开复公布的这个减肥秘方其实并不“秘”,实际上很普通,当然说的也基本是对的。

“简单说,保证营养需求的情况下,所谓减肥的方法,就是增加肚子的饱腹感,减少高热量的食品摄入,减少摄入容易消化的食物。”陈杰解释。

与这个金字塔类似的是,中

国营养学会也有一个中国居民膳食宝塔:油 25~30克、食盐 6克、奶类及奶制品 300克、大豆类及坚果 30~50克、鱼虾类 50~100克、蛋类 25~50克、畜禽肉类 50~75克、蔬菜类 300~500克、水果类 100~200克、谷类薯类及杂豆 250~400克。“每天按这个来吃,人也会变得很精神,许多肥胖的人也会瘦下来。”

与李开复发的饮食金字塔相比,两者基本上差不多。

不过,可能就是为了增强减肥效果,前者还建议“尽量不要喝浓茶,少吃红肉”等等,“其实这都是为了减少饥饿感。”陈杰说。

百岁老人过生日 上百居民“蹭”寿面



街坊邻居都来给老人祝寿

昨天,是白下区御水湾小区贾培英老人的百岁生日,社区特地为她办联欢会,上百名街坊都来向她祝寿。

昨天上午10点,御水湾小区的托老所内笑声阵阵,社区居民载歌载舞,他们都是为百岁老人贾培英贺寿来的。

贾培英老人捧着鲜花坐在大厅舞台中央,乐呵呵地接受邻里的祝福。另外一个房间里,社区工作人员正把煮好的寿面分装在一个个碗内。节目表演结束后,工作人员将面端给了居民。

“隔壁小区的人也赶来贺寿,先做了80多碗,后来又加了几十碗。”贾培英的女儿郭女士说,当天送出上百碗寿面,还有人为了沾喜气,特地把面带回去给家人吃。

贾培英老人今年虚岁100岁,

1947年,她和丈夫从安徽凤阳来到南京后,住在鼓楼区大方巷附近。老人育有一儿一女,现在和女儿同住。如今女儿郭女士都当上奶奶了,老人算是四世同堂。

说起老人日常起居,郭女士说,虽然老人年纪大了,但不需要人伺候,事事亲力亲为。“每天6点多钟起床,自己做早饭。刷碗择菜都不成问题。”郭女士介绍,老人身体一直很好,平时不打针不吃药。如今除了耳朵不太好以外,其他都没有问题。

问起老人的长寿秘诀,家人觉得关键在于老人心放得宽,属于不操心型的,所以整天乐呵呵的。郭女士还透露了老人一个爱好,每天下午,她都要打一段时间麻将。“她不认字,不会看报看电视,打麻将是一项娱乐,能活动活动脑子。”

现代快报记者 赵凤娟 文/摄



如何避免被“电伤”? 来特训营吧

帮助企业扬长避短,在电商大潮中顺利抢滩

随着电子商务的迅猛发展,传统企业嗅到商机,纷纷进驻电商市场。然而,盲目地“随大流”也让很多企业栽了跟头。

3月29日~30日,创富商学院“传统企业电商实战特训营”将教你如何在电商大潮中抢滩成功。

帮助企业扬长避短,避免走弯路

在南京某市场经营童装的任先生也曾开过网店,然而收益不大。

任先生说:“看别人做网店做发财了,我也想试试。结果因为我完全是一个门外汉,找不到电商营销门路,也不懂促销等网络营销手段,几乎没什么生意。”

像任先生这样进驻电商却被“电伤”的传统企业主还有很多。无法突破传统的线下经营思路,没有找到适合自身的电商发展模式,成为多数传统企业首次“触电”失败的主要原因之一。

本次“传统企业电商实战特训营”将从传统企业的需求出发,帮助企业看清电商与企业的融合,在选品、组建团队、管理方式、绩效考核等方面进行梳理。

“特训营”课程将教会传统企业主扬长避短,发挥品牌、仓储、资

金等优势,规避团队、线上线下冲突等劣势,让传统企业在进驻电商最初就能够找到适合自己的经营模式。

为企业制订电商营销方案

除了帮助企业找到正确的电商发展思路之外,“特训营”还将为企业制定全年营销方案,让企业主对网络销售情况进行理性分析并制定优化策略。

“特训营”的学员还将在课程中结交电商人脉、共谋电商发展。“众人拾柴火焰高”,通过与更多电商从业者和电商牛人的深入交流,企业主也将获得更多的启发。

目前,“传统企业电商实战特

训营”的报名情况火爆,创富工作室不断接到企业主的报名电话。

据透露,“特训营”课程将采用小班化教学,名额有限,广大有意向的企业主欲报从速,具体报名信息可关注我能网或致电创富工作室进行详细了解。

培训对象:

涉足电商领域的传统企业、品牌企业、外贸转型企业、生产代工企业、代理、销售型企业等。

报名方式

1、登录我能网(www.wonengw.com)一点击“我能创富”一在报名页面中报名;

2、电话报名:(025)84783471、84783472、58598116

曹玉红

商机快递

最新商业模式 “激才所” 寻投资人共同创富

随着时代和经济的发展,各种新型的商业运作模式如雨后春笋般出现。

南京积才电子商务中心研发的“激才所”是可以为任何人提供学习及科技创新,并从中获取经济收益的场所。

“在职人员也可利用空闲时间来中心从事学习及科技创新活动。这样,除了能够充实自己,也能发展副业。”项目方宋先生解释。

据了解,除了提供工作场所之外,积才电子商务中心还为中心人员提供专利申请等服务。积才电子商务中心经过多年的试运作,目前已总结出一套成熟的操作程序。

项目方表示,欢迎有兴趣的投资人投资积才电子商务中心,共同运作这一最新商业模式,无须大量投资即可获得丰厚收益。

有意向的投资人可致电创富工作室咨询相关信息。

咨询电话:(025)84783471 84783472 58598116

曹玉红

创富会现场,新项目轮番登场

昨天下午一点半,创富工作室第102期创富见面会将在置地广场8楼会议室举行。

本期创富会以新项目为主,为众多新的创富商机提供了展示机会。

举行了一百多期的创富见面会,除了不断吸引新会员加入之外,也积累了很多拥趸。

现场,有不少投资人对创富见面会提出了宝贵的建议。来自常州

的会员张先生表示,希望创富见面会能在现在的基础上增加更多的实业类项目,为投资人提供更多的选择。

昨天的创富见面会继续有新项目登场。

完达山野生蓝莓果汁饮料项目为投资人提供了一种新的饮品类项目,并现场发送产品,让投资人获得最直观的项目体验。除此之外,保健类的床垫项目和快消品项

目也与现场投资人分享了创富商机。

项目展示结束后,投资人与项目方就各个项目的加盟、投资等方面进行了热烈交流。

第103期创富会即将于3月24日下午一点半举行,欢迎广大手握优质商机的项目方报名参加,获得更多投资人交流商机的机会。项目方和投资人可关注我能网或致电创富工作室报名或了解更多创

富动态。

咨询电话:(025) 84783471,84783472,58598116

报名方式:登录我能网(www.wonengw.com)一点击“我能创富”一点击报名按钮进入报名页面。

活动地点:南京市洪武北路55号置地广场8楼会议室

创富工作室友情提示:投资有风险 创业需谨慎!

曹玉红