

# 奢华早餐

## 是一种悦生活态度



你也许会在每天中午时纠结午餐吃什么,可是有几个人认真对待过“早餐”?

每天早晨,你都会在新浪微博@现代快报悦生活 上看见小编发的#悦早餐#。与一般早上喝豆浆吃油条不同,小编每天的早餐都要炒几个菜,吃粥或炒饭、水果、自制酵素……5-8个盘子是“毛毛雨”,而且每天几乎都不重复。有时用两块豆腐和两块干子做出一桌具有咖喱味、铁板味、孜然味、清炒味的“豆制品盛宴”;有时一大早起来做紫菜包饭、意大利通心粉……不少粉丝质疑小编的“早餐工程”:这明明是午餐嘛?!事实上,小编是“早餐吃得像皇帝,晚餐吃得像乞丐”的绝对奉行着。其实看看小编纤细窈窕的身材就知道,她是在用“绳命”去捍卫“早餐吃饱、午餐吃好、晚餐吃少”这个道理呀!

当然,这股“奢华早餐风”影响到了悦生活编辑部的每一个同事。吃货小编半半的早餐是“试验田”。前不久,半半妈妈包的韭菜饺子,而饺子并非蘸醋吃最美味,她发现,自己家包的饺子馅饱满汁多,蘸上亲戚送的八宝海鲜酱简直就是“天下无敌”。最近她还实验起“芝士范儿蒸鸡蛋”:就是把鸡蛋蒸出芝士蛋糕的效果,入口爽滑,细腻无比呀!

每天的开始,发掘并享受新鲜的早餐,将情趣渗透在每件小事之中,这是悦生活的态度。文/现代快报记者 昂洁

想知道“奢华早餐”究竟是怎样的?

请关注“现代快报悦生活”官方微博、微信

- 1、扫一扫二维码
- 2、在新浪微博首页搜索“现代快报悦生活”,加关注
- 3、在微信公共平台搜索“现代快报悦生活”,加关注



# 夏季健身锻炼 心态一定要平和

许多人来到金吉鸟健身房都是抱定了减脂的信心,觉得一定要把自己变成个“超级大瘦子”。但事实却是,你仍将面对日常食物中摄入的卡路里的威胁。所以健身并不是唯一的目的,调整不科学的饮食习惯也是非常重要的。运动要有计划,饮食也不必刻意,减脂更不是唯一目的,身体健康才是最重要的事。

瘦身一定要给自己一个平和的心态。你所要做的只是放松心情,像娱乐一样轻松锻炼即可。许多人由于在锻炼的短时间内看不到明显的瘦身效果,便慢慢懈怠了,甚至对健身失去了信心。其实这大可不必,你要了解,罗马不是一日建成的,你的脂肪也需要一点点去除。按金吉鸟教练的运动计划完成的会员都可以很明显地感受到效果,当然有时因为工作或其他难以克服的原因掉了课程也不必着急,教练会很热情地给你补上。

咨询电话:83518366



# 金涌牛肉牛筋锅河西店

58元吃1锅还送1锅

“独特的配方,独特的味道,绝对正宗的牛肉牛筋,好吃不贵,超级实惠”让金涌牛肉牛筋锅备受新老食客的钟爱,在物价飞涨的今天,满满一锅金涌牛肉牛筋锅一如既往的仅售58元,分量上足够三四人享用,位于江东北路293号,新城市广场对面的名泰假日旅店1楼的金涌河西店58元吃1锅还送1锅。

以牛肉与火锅的完美相结合为特色,“金涌牛肉牛筋锅”既保留了火锅便捷、卫生、精致的优点,又融合了牛肉健脾养胃、强筋壮骨的食补功效,可谓是“男士的加油站,女士的美容院”,堪称现代饮食养生的典范。有特色的是“筋头巴脑一锅香”,牛



筋糯,牛腩香,肥牛肉嫩滑,轮流吃完这些,再尝一口原汁原味的全牛汤,顿觉胃暖心热,滋味无穷。

预约电话:86367398



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

## 消息速递

江宁店火热筹备中

奥体店开业酬宾

新街口旗舰店创始会员特惠招募 (含游泳馆)

江宁店地址:江宁竹山路59号万达广场4楼

新街口V会所地址:新街口淮海路苏宁生活广场7-8楼

奥体店地址:江东中路235号雨润国际广场中央商场5楼(奥体东门正对面)

## 暑期瘦身卡

2个月780元

3个月980元

备注:凭教师证、学生证立减80元

可选常温瑜伽、高温瑜伽或健身

夏季瘦身,优惠多多,详情请咨询各门店

### 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    |
| 奥体店    | 电话: 58017377    |
| 新街口V会所 | 电话: 13390778997 |
| 江宁店    | 电话: 13913992012 |

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1200~1000㎡。

联系人: 黄见生 电话: 18651614490  
联系时间: 11:00-21:00  
其官业务联系: 025-83518366  
联系时间: 10:00-18:00



## 瑜伽学院

权威证书·国际通用!

特大喜讯 土耳其肚皮舞瘦身班 开课啦!

1500元20次 送 10次

让我们舞动起来,享受一夏  
优秀学员免费推荐就业  
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, 26, 31, 大行宫  
咨询热线: 84796888 咨询QQ: 1514283491