

女人，“吃”出逆生长



在南京美容界,有两位逆生长的女性,一位是王春美容院的创始人王春,一位是美雅芙的中医顾问张元元。第一次见到她们的时候,记者误以为她们不到30岁,而实际上她们都已年过40,却在散发耀眼的青春与美丽。

吃哪些东西会对美丽与健康有帮助呢?首先,王春和张元元都推荐了富含胶原蛋白的食品,如黄豆炖猪蹄、银耳莲子羹、动物皮等。建议同时多补充维生素C,让吃进的胶原蛋白能更好地被人体吸收。很多人都知道,坚果类的食品富含丰富的维生素E和微量元素,但是真正能坚持吃坚果的人不多。王春向大家传授了一个小妙招,可以经常在包里放一小袋核桃、南瓜子或杏仁,饿的时候拿出来吃。

“中医认为,女子以肝为先天。”长期研习中医的张元元指出,女人的肝是身体的大血库,尤其重要,绿色食物含有丰富的叶绿素、胡萝卜素、维生素C、镁、铁等,可以滋阴润燥、舒肝养血。

记者了解到,女人到了一定年龄,身体的代谢功能会下降。“30岁以后要多吃一些粗纤维的食品,如芹菜、燕麦、玉米等,提高身体的排毒功能,远离“黄脸婆”,保持面色红润。”王春说道。张元元也表示,“吃不是目的,重要的是能很好地代谢和吸收”,摄取足量的蛋白质能够提高机体的新陈代谢水平。肉是女性的福音,虽然肉中的蛋白质可以用牛奶、豆类来替代获得,但是B族维生素、必需脂肪酸以及锌、铁等矿物质,无法用蔬菜水果替代。

自然健康的美是由内而外地散发出来的。张元元告诉记者,她从不重视面部的保养,而是更注重调养自己的身体。保持对美的追求、健康的体魄和正能量的生活态度,就能够活出人人艳羡的逆生长。

现代快报记者 周青

合理饮食、科学锻炼、生活习惯良好 3个月健康减重40斤



经过3个月的角逐,2013金吉鸟“瘦身大本营”活动落下帷幕,金吉鸟健身连锁为获奖的私教和会员们颁发了一系列的奖项。通过短短3个多月的私教练习,能够给会员的身体和身材带来怎样的变化?比起几个月前看见的情景,此时此刻站在面前的这些获奖会员,确实给记者带来了不小的震撼。

获得本次活动冠军的梁辉,给记者介绍起了他的“健身经”,“我刚来金吉鸟的时候是108.2KG,当时还由仪器测试了脂肪含量,脂肪率是32.6%。恰巧看到宣传,说是参加‘瘦身大本营’活动,私教价格既可以优惠,又可以拿奖,我就毫不犹豫地参加了。经过3个月的训练,我现在的体重只有88.1KG,脂肪率下降到了18.3%,也就是说我不仅重量减少了40斤,最重要的是我体内的脂肪含

量少了一半,身体更加健康充满活力。”站在记者面前的梁辉,看上去相当健康,一点也不胖,很结实,几乎没有多余脂肪。而他的私教王楚看到记者羡慕的表情,也对想瘦身的朋友提出了几点中肯的建议:现在脂肪肝的患者非常多,肥胖的人群中有80%的人是脂肪肝,这是相当可怕的。其实,只要在教练的指导下合理锻炼,一定可以拥有健康的体魄。瘦身的3个秘诀分别是合理饮食、科学锻炼和拥有良好的生活习惯。一定要改变不吃东西就能减肥的误区,尤其是补充蛋白质的虾类、蛋类要多吃,但切忌暴饮暴食;每天坚持运动时间在1-2个小时,觉得疲劳了就停下来休息,补充能量,不要急于求成;睡眠时间要充足。坚持这些原则,在教练的合理化安排下,不瘦不健康都难呢!

现代快报记者 昂洁



金吉鸟健身连锁

收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

求租: 求适合开展健身俱乐部的场地, 使用面积1200-4000㎡

联系人: 周先生 电话: 18651011489

联系电话: 11: 02-21: 00

店内前台、教练、会籍等工作人员联系电话: 025-84799686

奥体店开业酬宾

江宁万达店火热筹备中

新街口旗舰店创始会员特惠招募(含游泳池)

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)

更多优惠请咨询各门店!

瑜伽学院

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 持学生证、教师证减免部分学费

金吉鸟健身俱乐部 南湖店/58991299/龙江店/86293699/虹桥店/83171399/桥北店/58298895/珠江路店/84533678/奥体店/58017379/夫子庙店/52251300/牌楼巷店/86663232/新街口店/13390778997/江宁店/13913992012

金吉鸟专业瑜伽馆 瑞金路店/84796899/龙江店/86371997/南湖店/58991299/桥北店/58298895/大行宫店/84653299/夫子庙店/52251300/新街口店/84702468/珠江路店/84721128/奥体店/58017379/虹桥店/83171399/牌楼巷店/86663232/江宁店/13913992012/苏州新区店/0512 68186026