



快报讲真话 快团讲诚信 招商热线: 400-60-96060
 以往版面所荐商品 **持续热销中**
 订购热线: 96060(24小时服务热线) 更多优质商品请登录 kt.dsqq.cn

快团网伴你幸福过周末



专家介绍,冬季饮食五注意

其一,饮食要适量,不能暴饮暴食。
 冬天应坚持适当的体育运动,如太极拳、散步、打球等,这样可促进新陈代谢,加快全身血液循环,增强胃肠道对营养的吸收,真正达到食而受益的目的。

其二,食物搭配要适当。注意主食粗细搭配,菜肴荤素搭配,蔬菜水果的各种色彩搭配。食物搭配越齐全,它们所含的营养成分就越齐全。

其三,喝水要充分。人体的任何一个细胞都不能缺乏水分,成年人身体的60%~65%是水分,肝、大脑、皮肤含70%的水,骨骼含水45%,血液含水80%。我们提倡每天八杯水,运动量大时对水的需求量更大。早晨起床、上午10点、下午3点、睡前这四个时候是一天中四个最佳的饮水时间。还有一点,要主动喝水,即不渴时主动喝,别等到口渴才喝。喝水以白开水为宜,要记住任何饮料都不能代替水的补充。

其四,尽量不吸烟。烟是人类健康的可怕杀手,不但给吸烟者带来伤害,对被动吸烟者的危害更大。为了大家的健康,请尽量戒烟。即使是吸烟,也不要不要在公共场所吞云吐雾。

其五,尽量少饮酒,尤其不饮烈性酒。要知道酒类并不能增强人体的御寒能力。过量饮酒对身体的伤害我们已经谈了很多,大家都得牢记,少量饮酒才是健康的饮食习惯。

美食系列

选购更多商品,请登录快团网(kt.dsqq.cn)

2013年新疆若羌红枣 两袋起售
 建议零售价:39元
 快团价:29元
 规格:500g/袋

散装碧根果 两袋起售
 建议零售价:49元
 快团价:39元
 规格:500g/袋

快团美食·享不停
(3张包邮)

美食商户	美食规格	快团价	备注
鸿霖	建邺路店/德基店 178型自助餐券	159元	全天使用
	建邺路店/德基店 238型自助餐券	208元	
	晚餐198型自助餐券	175元	
四海一家	午餐148型自助餐券	135元	国际广场店
	晚餐198型自助餐券	175元	
大渔铁板烧	午晚餐180型自助餐券	170元	南京四店通用
喜多屋	晚餐158型	135元	凯润金城店
多佐	全天298型	249元	环亚广场店
海底捞	现金卡500元	449元	全国通用
王品台塑牛排	350元套餐抵用券	319元	全国通用

特级北虫草花
 建议零售价:160元
 快团价:39.9元
 规格:60g/罐(3罐包邮)

新疆昆仑天山雪菊
 建议零售价:58元
 快团价:28元
 规格:40g/罐(3罐包邮)

红心蜜柚
 建议零售价:78元
 快团价:69元
 规格:4个装9.5斤左右

新疆冰糖心苹果(一级)
 建议零售价:99元
 快团价:79元
 规格:11斤/箱(净重)

国产金果猕猴桃
 建议零售价:89元
 快团价:69元
 规格:27-30个/盒

皇帝贡柑
 建议零售价:95元
 快团价:75元
 规格:9.5斤礼盒装

新疆库尔勒香梨
 建议零售价:59元
 快团价:45元
 规格:6斤(礼盒装)

六合散养虫草鸡蛋
 建议零售价:98元
 快团价:58元
 规格:45枚/盒

六合散养绿壳草鸡蛋
 建议零售价:108元
 快团价:65元
 规格:45枚/盒

综合系列

南通叠石桥厂家直销·加棉加厚海藻绒床笠(床罩)软床垫
 建议零售价:520元
 快团价:199元
 规格:1.5×2m/1.8×2m(玫红/大红/玉色/紫色/驼色共5色可选)

超柔海藻绒夹棉床垫
 南通叠石桥厂家直销
 不褪色/不缩水/不掉毛
 建议零售价:480元
 快团价:159元
 规格:1.5×2m/1.8×2m(玫红/驼色/玉色/紫色/珊瑚绒米色共5色可选)

卡蒂尼精品麂皮冬季棉拖
 建议零售价:38元
 快团价:22元

卡蒂尼精品冬季棉拖
 建议零售价:28元
 快团价:18元

太古家用榨油机
 建议零售价:2888元
 快团价:2180元

中恒D21高清导航仪
 建议零售价:499元
 快团价:359元

酒水系列

选购更多商品,请登录快团网(kt.dsqq.cn)

泸州醇·蓝钻
 建议零售价:108元/瓶
 快团价:60元/瓶
 规格:500ml/瓶、52度

泸州醇·三年
 建议零售价:48元/瓶
 快团价:30元/瓶
 规格:500ml/瓶、52度

五粮液系列
五粮液·东方骄子【精酿】
 建议零售价:298元/瓶
 快团价:168元/瓶 规格:500ml/瓶、52度

泸州老窖·鸿运红钻
 建议零售价:258元/瓶
 快团价:178元/瓶
 规格:500ml/瓶、42度

泸州醇·原浆经典
 建议零售价:168元/瓶
 快团价:110元/瓶
 规格:450ml/瓶、42度

五粮液·东方骄子【经典818】
 建议零售价:588元/瓶
 快团价:338元/瓶
 规格:500ml/瓶、52度

雄狮王座希拉干红
 (LION'S LAIR SHIRAZ)
 建议零售价:198元/瓶
 快团特惠:79元/瓶(仅限400瓶)
 酒评:极具南非风情。
 年份:2011年 温度:18℃-22℃
 原产地:黑地 Swartland
 酒庄:列文库勒酒庄 Leeuwenkuil

法国餐酒罗兰干红
 酒评:适合日常饮用及婚宴。
 年份:2012年
 葡萄品种:100%梅乐(100% Merlot)
 原产地:法国波尔多Bordeaux of France
 酒庄:Terre de Vignerons
 建议零售价:108元 快团价:68元

以下6款来电立减

双沟经典上线:底价就在快团
双沟青花酒 懂得沟通,方能从容
双沟小青花(480ml/瓶、42度)
 建议零售价:98元/瓶
 快团价:88元/瓶

双沟珍宝坊 抿一口回味无穷
君坊(480ml+20ml/瓶、41.8度)
 建议零售价:158元/瓶
 快团价:118元/瓶

中国洋河:酒即诗
洋河蓝色经典 男人的情怀
海之蓝(480ml/瓶、42度)
 建议零售价:198元/瓶
 快团价:168元/瓶

双沟牡丹酒
双沟金牡丹
 (500ml/瓶、42度)
 建议零售价:458元/瓶
 快团价:358元/瓶

双沟大青花(480ml/瓶、42度)
 建议零售价:218元/瓶
 快团价:188元/瓶

圣坊(480ml+20ml/瓶、42度)
 建议零售价:388元/瓶
 快团价:298元/瓶

天之蓝(480ml/瓶、42度)
 建议零售价:438元/瓶
 快团价:368元/瓶

双沟黑牡丹
 (500ml/瓶、42度)
 建议零售价:568元/瓶
 快团价:428元/瓶