

夏季来临,您还担心不敢穿瘦身衣吗

三种方法教您练出小蛮腰

本报见习记者 辛周伦

追求性感美的现代女性,婀娜多姿的腰线是美的代名词,一次次刷新纪录的低腰裤风潮,让所有的女孩都把练就小蛮腰视为最重要的锻炼目标。

经常坐在办公室 坐姿正确很重要

5月2日,在万平口风景区,众多美女们都露出了自己的小蛮腰,享受着阳光的沐浴。然而骨瘦如柴的小刘却不敢露出自己的腰部。她告诉记者常年坐在办公室,使全身并不胖的她,唯独腰腹部赘肉横生,“夏季来临,我都不敢穿露腰的衣服。”小刘苦恼地说。2日,记者走访了多家健身俱乐部,向多家俱乐部的资深教练请教了瘦腰攻略。

日照市英派斯健身俱乐部瘦身教练肖春峰告诉记者,小刘这种情况主要是由于长期缺乏运动和长时间在办公室工作造成的。“大部分的白领由于长时间坐在椅子上,腹部得不到伸展,而臀部又备受压迫所以形成了前凸后平的难堪局面。”肖教练说。

针对这种情况,肖教练建议,“在办公室无论是坐还是站,小腹都要保持收紧提气状态,不可松懈,否则会导致脂肪在腹部积累;挺直身体,尽量把脊骨拉长。这样不仅能改善脂肪囤积的现状,还可以逐渐显示出优美的腰部曲线。”肖教练说。

管好自己嘴巴 调整饮食是硬道理

瘦出小蛮腰,管住自己的嘴巴,控制饮食是最重要的。“不仅要控制饮食量,更要注意脂肪的摄取。”瘦身教练胡晶晶说,“平时



坚持不懈的有氧运动是打造小蛮腰的决胜武器,美女在健身房利用扭腰机、罗马椅等器械进行瘦腰运动。

尽可能少吃脂肪含量高的食物,如奶油蛋糕、巧克力、冰淇淋和薯条薯片等,别太纵容自己的嘴巴和肠胃。此外,要注意饮酒,酒精是造成腹部赘肉的主犯,另外,晚上睡觉前三小时内不吃东西。”

胡教练介绍,过度节食会造成体内一些微量元素和营养成分缺乏,所以可以多吃些鱼和贝类,还有豆类和谷物,补充必要的营养。炒菜的时候用橄榄油和芝麻油取代色拉油,始终贯彻“一餐一匙”的用油原则,能够很好地控制油脂摄入量。

“一定要记住,每天八杯水,少喝刺激饮料,是保证健康苗条的最有效办法之一”胡教练说,早上吃早餐之前喝杯白水、淡蜂蜜水或者添加了纤维素的水,能够加速肠胃的蠕动,把前一夜体内的垃圾、代谢物排出体外,减少小肚腩出现的机会。

爬楼梯不坐电梯 将运动进行到底

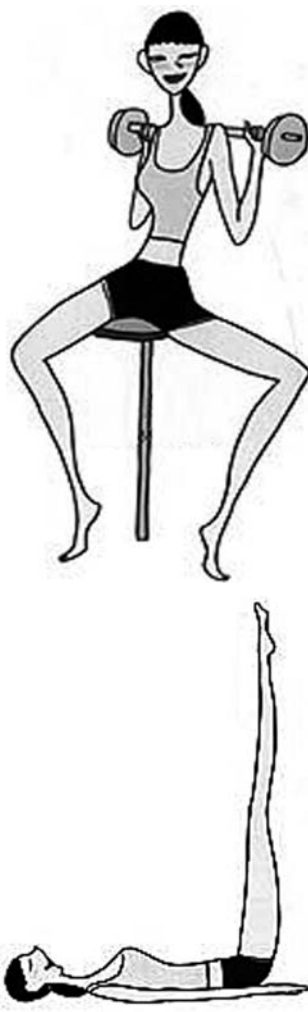
囤积在下半身的脂肪很顽固,来得容易去得慢,所以要防患于未然,平常就得注意控制脂肪的摄入量。当然,一个很好的办法就是多运动,把多余的脂肪燃烧掉,多做一些臀部和腿部的运动,会有很好的瘦腰效果。

“试着告别电梯走回爬楼梯时代,有时间做做瑜伽或伸展运动,把下半身肌肉锻炼得紧凑一些,蛮腰就回来了。”美斯特健身教练李潘说。

据了解,爬楼梯是减脂运动,瑜伽和伸展等大部分是使肌肉放松。在减脂的基础上做一些腰腹臀的耐力练习,这样可以使腰腹臀的肌肉弹性更好一些。

“腰腹臀的练习可以做一些山羊挺身、跪撑平衡、侧卷腹、斜板支撑,上下卷腹,伐木转体,侧踢腿,后摆腿,深蹲等动作。”瘦身教练罗炜说,每周做3-4次,每次半小时左右,可以达到瘦腰目的。

有氧运动每天都可做,而锻炼腰腹肌肉的运动则可隔日做,很快便可达到理想效果。



编辑:彭彦伟 组版:牟茜

华润中心·凯旋门 二期样板间璀璨开放

作为日照首席国际滨海都市综合体华润中心的高端住宅,凯旋门从规划伊始便广受日照社会各界关注,这也充分彰显了华润中心·凯旋门对日照城市居住标准的超越。今天,在万千瞩目之下,华润中心·凯旋门二期【世家】样板间璀璨开放,向日照市民展现其大匠营宅的精工细作。

三大样板间齐放 千余访客人流井喷

华润最初预估的场地容量和现场人流,面对当天实际到访盛况而言绝对是超过预期的“失误”。155平方米创意样板间、工艺工法样板间、材料部品样板间、室内沙盘区域、室外游戏互动区域纷纷受到众多来访者的热捧,早就提前出现了人流高峰。从三大样板间每个细节中都不难发现华润对高品质的要求,精彩的活动,精美的礼品无不打动每位到访的嘉宾。居接待方不完全统计,截止到当天中午,就已经接待到访客户近1000人次,这些数据如果还无法给你直观体验,那么售楼部营销解说人员接近沙哑的声音和资料登记处永远供不应求的表格可能是另一种火爆的见证。

精耕细作 品质施工工艺原现

155平方米创意样板间,装修考究,规划巧妙,配上悠扬的音乐每个到场的人都有宾至如归的感觉,很多客户纷纷表示,这正是他们心目中的理想之家,

我们也要这样装修。针对客户关心的工程实施工艺过程及关键部品构造做法,特设的工艺工法样板间,从内到外,每一处的工艺都原现的展示给客户,精品这样筑建。材料部品样板间,从地板、照明、热水器、吸油烟机到坐便、水龙头、插座、开关,均全部展示出来。将影响住房质量的细节以工序分解和实物展示的方式,让购房者深入了解购买房屋的相关建筑知识,做到明白、踏实购房。

综合体之上 中心大宅生活样板

依托日照华润中心这一现代城市综合体,融合城市人文肌理,品质筑建90-210平方米奢适住宅凯旋门,七大臻品户型现已荣耀面市。未来,华润中心·凯旋门将会为客户呈现城市综合体之上的中心大宅都会生活样板。于现代繁华之中,尊享“华润时间”,一切皆在家门前,生活从此无需再“紧张”。在华润中心,品质永远有迹可循,每个城市居者的生活梦想,均在此一一兑现。这是一座凝萃世界精华的中心,将会为都市生活带来天翻地覆的时代变迁。而拥有其中的华润中心·凯旋门二期【世家】,将是占据这一价值主场的必要条件。奢适近海大宅,醇香咖啡,法国限量版时装,米兰风情线条,来自世界的美食,高清国际影院视听盛宴,夜幕下的高歌或是热舞……这一切,不仅存在于影视,这一切,即将从这里开始。



“兴业房产杯” 2013年日照婚庆博览会 盛大开幕

4月27日,“兴业房产杯”2013年日照婚庆博览会在日照会展中心盛大开幕。

本届婚博会由兴业房产冠名协办,云集了二十几个行业数百家婚庆知名品牌,展出时间为4月27-28日。活动现场,兴业房产在展馆内支柱上浓墨重彩,8幅大尺寸广告画面,凸显公司品牌形象和各热销楼盘信息,让人过目难忘。在会展中心正门口特设的兴业房产楼盘展示区成为了此次婚博会的另一大亮点,万丽海景、喜来登广场等项目吸引了众多市民驻足咨询。兴业房产为现场抽奖提供的惊喜大礼,3000元到10000元不等的购房优惠券,更是将现场气氛推向高潮。

据悉,本届婚博会现场为新人提供包括婚纱摄影、婚日礼服、婚戒珠宝、婚宴酒店、婚礼策划、嫁妆用品等各方面的一站式选购服务。很多市民都感慨,在婚博会上,除了能得到实实在在的优惠,买到放心贴心的产品,还有更多的新东西让人眼前一亮。

兴业房产负责人表示,这是一场婚品博览会,更是一场充满爱意的盛会,希望通过冠名此次活动,给新人搭建一个结婚购物的平台,提供高品质、超性价比的一站式结婚服务,引导新人时尚消费,创造更加美好幸福的未来。

通讯员 刘芸

宜家家居广场莒县店 4月28日盛大开业



4月28日,暮春时节,对莒县建材家居行业来说,各街道穿梭着标有宜家家居广场莒县店的宣传车预示着,这一天是个不同的日子。备受关注的宜家家居广场莒县店开业了!

上午11点16分,司总携同各界人士进行了开业仪式,众多嘉宾参加了开幕式。鞭炮齐鸣,烟花升空。宣布莒县店正式营业。

宜家家居广场莒县店是在莒县开设的一家分店,位于莒县文心路以北,莒州路以东,处于莒县新市区中心地段,距莒县新市府、文化广场咫尺之遥,环抱在中高档住宅小区周围,项目总投资1亿元,总面积15000平方米。莒县店进行环保精品装修,配有中央空调,有自动扶梯、货梯,一流的设施,一流的服务必然是家居购物天堂。

人气 上千顾客逛家居

尽管早上的天气微微透着些热,莒县市民组成的上千人的群众,围在莒县店的门口,静待开业。免费发放精美礼品处,更是排着长队,等待领取奖品。

热闹的歌舞蹈出与锣鼓队增加了开业的气氛与人气。

商气 演示商家的忠实

在营销手段上,不仅优惠的折扣能让人驻足。集中抽奖的各项大奖更是让市民期待的大礼。

宜家家居广场的实力牢牢占据了市场。无论是在产品价格、售后服务还是品牌知名度,都深入消费者心中。宜家家居广场莒县店将形成多店的规模优势,群相呼应。在日趋雷同的今天,只有创新和发展才能保持强劲的竞争力,以上种种优势都将在开业后转化为竞争力,成为家居行业的新航标。