

暑期减肥营 瘦并快乐着



“暑期运动训练营”开营啦！



关于暑期减肥训练营

采用全封闭(半封闭)的训练形式,专为肥胖或超重人群设置专业课程和营养配餐计划,以集训的方式实现肥胖人群在特定周期内快速安全减肥,养成良好运动习惯的目的。

营员的生活及训练都由俱乐部统一安排,减肥计划均由俱乐部按照科学、合理、可行的原则制定。所有营员在活动期间必须严格按照俱乐部要求安排生活,严格执行教练员的训练计划和营养专家制定的减肥食谱。根据科学研究发现,要想培养出某种习惯需6—8周的时间,而我们的最终目的就是帮人们养成一个合理的运动及饮食习惯,因此将训练时间定为6周。

家长:孩子健康快乐比什么都重要

对于怎样度过漫长的暑期,是件非常令家长头疼的事儿,尤其是很多提倡让孩子快乐成长的家长,他们不希望孩子的暑期被无休止的暑期培训班占据。

“本来孩子平时学习就很累了,暑期最好让他做些自己感兴趣的事情,最好不要和学习有关,孩子健康快乐比什么都重要。”来自济南的李先生这样说道。今年,他打算带自己15岁的孩子参加暑期减肥营:“我们的孩子从小爱吃不动,看着他一天比一天胖,我们两口子都犯愁,整天互相埋怨,知道孩子胖了没好处,也没有办法,不能节食,也不敢吃药,怕毁了孩子健康。以前对减肥运动营也有所了解,就趁孩子暑假来试试。培养孩子良好及健康的生活及饮食习惯,就算磨练一下也好,如果真的减肥成功,就更让人欣慰了”。

□小霞

孩子爱吃垃圾食品,不爱运动,体重超重,怎么办?很多成人的减肥方法又不适用于小孩子,于是越来越多的“小胖”成了家长的心病,暑期减肥营正是针对青少年群体设立的全新训练形式,核心是“快乐减肥”,在这里,不仅有科学健康的减肥方法,更有众多小伙伴一起陪你瘦!

专家:有孩子相伴的暑期,每年都很难忘

银座减肥营的营长任勇告诉笔者,每年的暑期都和这些孩子们相伴一起走过,其中交织着汗水、坚韧,甚至是泪水,但每年的暑期因为他们的到来,都过得非常开心,有意义。“每年印象最深的,就是闭营后,会陆续接到很多家长的电话,说孩子在我们这里减肥成功后,生活中也逐渐养成了健康科学的饮食习惯,对一些垃圾食品敬而远之,并且也会经常运动,其实这才是我们做减肥营这么多年,最想做到的事情。”

“而且从孩子入营的第一天开始,我们都会用镜头去记录他们的蜕变,最后剪辑每个孩子在减肥营的前后表现,这个对他们的促进性非常强,因为每个人都希望在镜头前表现出最美的自己,都非常投入,而在营员进入减肥的平台期,我们会带他们去国外几天,比如去年去的是韩国,在那里带他们做一些登山、徒步户外运动,换种环境和心情,尽快度过平台期,对减肥更加有信心。”

漫漫长假,武动一下!

放暑假了,如何度过一个欢乐又有意义的假期,成为广大家长与孩子共同关心的问题。

笔者获悉,龙武精英跆拳道散打俱乐部针对放假的同学开设了集健身、防身、瘦身于一体的暑期班,精品课程有跆拳道、散打、防身术、体育艺术高考培训等,为所有学员办理正规训练保险,该俱乐部全国有十五家分馆,十年培训经验,专业的教练团队师资信誉更有保障!

报暑期卡赠送全套服装器械与保险。为了回馈广大晚报读者,凡持本广告报名的顾客,立赠400元月卡一张!

◆地址:泉城广场馆;舜耕山财馆;工人新村馆;经七路馆;浆水泉路馆;奥体中路馆。

◆咨询报名电话: 0531-66813989 15063353888

“老师好”:互联网+给教育带来最优资源匹配

于去年底完成首轮近千万美元融资的O2O教辅品牌“老师好”,近日动作频频,不仅开始了新一轮的融资谈判,更重要的是经过前期的摸索,进一步确立了品牌发展核心——即“构建业界最强大的好老师团队”,围绕好老师开展一系列的战略合作。

相对于传统教育机构,房租大概占成本20%以上,市场费用大概占15%以上,这种成本平摊到每个课时里面是非常高的,老师只能拿到约1/3的课时费,而“老师好”O2O教辅品牌通过移动“互联网+”模式省去了老师与学生之间的中间环节,大大降低运营成本,并将课时费收入几乎全部支付给授课老师,口碑越好的老师收入

甚至突破十万的也是有可能的,同时,以老师为主体的“好老师公益计划”等多项行动在进行。

事实上,“老师好”并不是一个横空出世的全新品牌,它是由之前的“师全师美”正式更名而来,从平台建立伊始就重视老师队伍的好质量保证,建立了一套涵盖线上线下,完整、科学的聘用标准和运行机制,涵盖线上资质审核、线下现场考核、教学质量现场跟踪,线上互评在内的四重标准与机制有效运行。

截至5月底,“老师好”O2O教辅品牌已经注册了3万多名老师,周客单量5万单,客户续费率更是高达90%以上。

男女装系列及运动休闲系列,我们希望能将更多的潮流元素介绍给沈阳消费者。”H&M中国公关经理傅霞容表示。

此次VIP之夜以白色仲夏为主题,现场潮人们的着装将充满夏日风情的摩登风尚表达得淋漓尽致。体感游戏、创意照片、定制手包、热辣音乐、优雅香槟,所有你能想到的潮流元素都在这样一个夜晚中尽数呈现。

H&M白色仲夏夜 沈阳万象城店盛大开业

2015年7月1日,国际知名时装零售巨头H&M在沈阳万象城店举行了规模盛大的VIP之夜时尚派对,吸引了超过600位来自各个领域的时尚潮人,共庆H&M沈阳全新旗舰店入驻万象城。

“新店采用最新全球设计,通过大量运用白色和镜面,进一步提升了空间感。此外,门店还拥有一时尚感极佳的全新夏季



快快加入塑身营! 让脂肪随我们的激情一起燃烧吧……
今年英派斯新推出晚间塑身营,
解决您没有时间参加全天塑身营的烦恼
18:00-20:00 让你轻松“享”瘦生活!

想挑战自己吗?
英派斯健身济南分公司新店预售储备现招聘
前台 20名,会籍顾问 60名,私人教练 30名,团课教练 20名!
给自己一个挑战高薪的机会!!
应聘热线: 0531-66599117

咨询电话: 0531-88972999 58563659



●现身说法

营员:小亚 年龄:16岁

从早上7点开始,当别的孩子还沉浸在暑期睡眠的美好时光中,我们这些参加减肥营的孩子就悲催地起床了,吃完俱乐部营养师合理搭配的营养早餐,我们就要马上出发去训练场了。

早上9点到11点半,是训练时间,教练会安排各种有针对性的有氧运动、器械运动,或是一些简单的小游戏来调节我们营员的训练热情,每天练完,都是一身的汗呀!12点是午饭时间,以为一上午的挥汗如雨会换来大鱼大肉吗?NO!只是一些热量较低的蔬菜和补充营养所需的肉蛋类食物,但味道还是不错的。营养师告诉我们,想减肥,运动

减肥营的一天

完大吃特吃,那刚才出的汗全白费了,还是乖乖吃营养师安排的合理膳食吧,保证营养的同时还能够有效促进减肥!

12点20到13点10分,愉快的午休开始啦,一上午的辛苦练习,终于可以做短暂的休息了,大家都睡得好香,当然主要是为下午的训练做体能补充,哈哈!

下午14点到16点20分,是训练的时间,内容和上午会有所区别,主要是为了调动我们的积极性吧,因为一般下午,我们的精神头好像比上午要差些。在每天训练的6小时左右时间里,健身俱乐部会将所有营员分组,每组由专门的教练进行健身指导,每周训练结束后对营员进行一次评估和总结,并以此制定下一周的训练计划。训练内容包括有氧运动、团体操(针对减肥设计)、器械运动及其它趣味项目等,同时每周还会郊游一次,放松心情。

结束训练后,下午18点就是令人期待的晚餐时间了,似乎比中午要更清淡些,有点减肥常识的人都知道嘛,晚上肯定不宜多吃,尤其是高热量的食物,吃完饭,可以在有限的空间内自由支配自己的时间,看看书,写作业什么的,晚上22点之前,关灯,洗洗睡了。

现在刚刚开营,我非常希望42天之后,看到自己减肥后的样子,所以,加油吧!

“2015暑期运动训练营”等你来参加

“2015暑期运动训练营”将持续二十天,在这段时间里,齐鲁晚报都市消费健身版将陆续对时下最被推崇的健身项目进行报道,一期一个主题,每位对健身减肥有兴趣的读者都可以根据需求选择适合自己的健身方式,尤其是正在暑期的学生,通过运动,度过一个健康快乐的暑期吧! 报名电话见下表商家。

★报名时间:7月3日—7月26日

“2015暑期运动训练营”合作商家优惠一览

游泳班培训一览					
指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
济南南海健身游泳俱乐部	促进身体协调性,让体型变得更加匀称。	暑期班7-55岁之间;幼儿班5-7岁之间,身体健康,不恐水,协调能力正常。	暑期班13节课550元,赠送泳帽、水袖、背包;幼儿班15节课600元,赠送泳帽、浮漂、背包泳镜	英雄山路93号四季花园游泳馆	82567553 82567552
银座健身旗舰店暑期游泳班	是全身性项目,对人体的柔韧、心肺功能都很好,还可增加抵抗力、免疫力,起到减肥作用。	6-16岁	1480元/期	济南经四纬九路海右重华D1	88010000
减肥类培训一览					
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址
银座健身	暑期青少年减肥训练营	减脂、塑型,培养健康的生活习惯和自我管理能力	青少年	千元特惠礼	济南东源大街索菲特大饭店8楼
英派斯健身全民馆	学生暑期私教套餐	减脂、塑型一对一训练模式,专业训练、饮食计划,塑造完美体型	16岁以上学生、学业繁重造成身体肥胖、体态不良,想塑造完美体型者	千元优惠礼	济南市经十路19166号全民健身中心二楼
操课类培训一览					
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址
龙武精英跆拳道散打俱乐部	跆拳道培训	瘦身兼防身,还有减压作用	所有5岁以上的人群	凭此信息报暑期年卡年卡赠送400元月卡一张	泉城广场馆;舜耕山财馆;工人新村馆;经七路馆;浆水泉路馆;奥体中路馆
龙武精英跆拳道散打俱乐部	散打防身术培训	瘦身兼防身,防身效果明显	12岁以上的所有人群	同上	同上

参与商家报名电话: 85196380

10年千名群友共同选择 42天最高减重60斤

暑期减肥营 火爆招募中

限时优惠进行中,快快行动
10-50岁肥胖人士,男女不限
更多详情咨询会籍顾问可
8615 0000
全封闭减肥营 可获得国外旅游拓展机会

运动瘦身专家 给孩子一个自信的未来

考完试 去减肥

合作伙伴: 真人体验馆, 银座健身, 麦太, 好奇大罐, Mealssen 汉森, PINO 品诺, 吕健摄影

山东银座健身发展有限公司旗下品牌: 银座健身俱乐部、张玉珊修身堂
www.yinzuojianshen.com 新浪、腾讯@山东银座健身官方微博 全国统一客服热线: 400-0702-900
济南: 0531-82380000/88100000/89002766/81917777/81619756/58702222/81919999 青岛: 0532-82794444/68864444/88614444 烟台: 0535-3485555 威海: 0631-3856666 聊城: 0635-8204444 临沂: 0539-8079901/8601877/3018100