

乐活 &gt;

辛苦练出马甲线，逢节胖出三五斤

# 节后“减肥族”摩拳擦掌齐上阵

春节过后，日常生活规律的打破以及饮食结构的变化，使不少人没能摆脱“逢节胖三斤”的魔咒。可是长肉如山倒，减肥如抽丝，很多市民在减脂瘦身的过程中，要么因为不得法不减反增，要么会在瘦后出现反弹。健身教练建议，瘦身过程中，合理的饮食结构最重要，还要选择适合自己体质的瘦身方式。

本报见习记者 郭立伟

## “逢节胖三斤”是很多人的痛

市民张女士从去年6月份开始减肥，每天有规律地进行健身，已经成了习惯，这种状态一直持续到今年1月初，并开始出现“马甲线”。结果春节刚结束，不仅马甲线不见了，腹部还隐隐出现一圈松弛的脂肪圈，张女士痛呼：“又要重新开始了。”

“年前1月份的时候，健身计划就时断时续，被各种逛街采购打乱，春节回家后情况更加严重，不仅日常的作息规律

被打破，每天除了走亲访友、吃吃喝喝之外无事可做，精神上也没有压力，脂肪是噌噌地往上涨。”张女士不断反省自己增肥的原因。

不仅张女士如此，男士一个春节后变得“心宽体胖”的也大有人在。“春节七天假期，我总结了一下就是，睡醒开始吃，吃完就打牌，无聊来点酒。”陈先生摸着自己渐渐隆起的“啤酒肚”笑着说，“这样不长膘才怪。”

## 节后健身房开始进入高峰期

“三四月不减肥，五六月徒伤悲”，成为不少减肥族的金科玉律。2月19日，记者走访了济南几家健身房了解到，农历正月十五后，健身房就慢慢进入高峰期了，“正月初七初八人就开始多起来，几乎是假期一结束就抓紧来锻炼了，等农历元宵节一过，学生开学，人会更多。”济南一家健身俱乐部的健康顾问告诉记者。

不仅如此，很多健身房在农历正月十六后还会有涨价趋势，“因为年前是健身淡季，开

春之后健身的人会越来越多。如果一个品牌的健身房一年中价格有变动的话，一般是在每年的3月份，涨价幅度在30%左右。”该俱乐部的健康顾问说。虽然价格涨了，但是办卡的人却逐渐增多，“每年这个时候来办卡的人都会增加，以女性为主，毕竟还有三个月就要穿裙子了，女士都想趁这个机会健身减脂。”

不仅健身房开始热闹起来，网上不少健身器材也卖得火热，一些家用小型器械最受



节后健身房，市民动起来。本报见习记者 郭立伟 摄

欢迎。一家运动器材旗舰店的店主说，“年后卖得最好的就是脚蹬拉力绳，可以减脂、锻炼腹部肌肉，还不占空间。”记者从

天猫上了解到，19日人气最旺的健身器材是家用室内单双杠，销量最多的便是该店主提到的脚蹬拉力绳。

## 减肥不得法会事倍功半

春节期间，市民王女士为了防止假期长肉，还专门买了一个跑步机，“我每天跑半个小时到一个小时，本来想坚持跑的话能瘦下五斤，结果不但没减，还增了两斤。”

针对这种情况，一家健身俱乐部的张教练解释说，跑步过程中，血液循环会加快，向外界摄取的营养也会增加，“跑步一个小时，消耗的能量大约为400卡，但跑完如果你吃一个汉堡，每100克的汉堡大约460卡的能量，你这1个小时就是白跑

了。更何况，你跑完后不仅只是吃一个汉堡，而且消耗的400卡中还是首先消耗肌肉能量。”

张教练建议，如果真想减肥瘦身，首先要合理注意饮食，食物要以蛋白质和维生素为主。如果饮食这一关过不了，就会进入锻炼误区，出现“越减越胖”的情况。其次，要根据自己的身体成分检测，选择合理的瘦身方式。尤其是选择自己锻炼而不是去健身房的减肥族，最好在专业的健身教练指导下进行，以免事倍功半。

## 济南轻轨计划招24名新员工

本报2月23日讯(记者 周国芳) 23日，济南轨道交通集团有限公司发布2016年招聘公告，计划招聘各类专门人员24名。报名时间从2月23日9:00起，截至3月2日17:00。此次招聘报名方式为电子邮件报名，每位应聘人员限报一个岗位。

其中：财务管理4名、房地产开发项目经理2人、房地产开发策划2人、管片厂采购及生产管理2人、盾构机厂生产管理2人、质量安全管理3人、房建现场管理3人、轨道交通施工管理6人。招聘流程分为报名、初审、资格审查、面试、考察、体检。

## 周四七贤广场有“春风行动”招聘会

本报2月23日讯(记者 范佳 通讯员 程喻) 记者了解到，市中区就业办将举办以“搭建供需平台 促进转移就业”为主题的“春风行动”市中专场招聘会。本次活动将于2月25日(本周四)上午9:00-11:30在市中区七贤广场举办。

届时将有一百多家企业提供上千个岗位，供广大求职人员选择。同时市中区就业办为广大务工人员提供职业指导、权益维护等多种政策咨询服务。欢迎广大求职人员踊跃参加招聘会。

乘车路线：74路、23路、21路、K302路、济长巴士3路、K155路、86路、K22路公交车均可到达，下车站点为七贤广场。联系电话：82093262。



### 技工招聘

### 大型汽修厂诚聘

汽车维修工及喷漆学徒工，  
包食宿工资面议(堤口路)  
13969008177、85586226

### 汽修厂招聘

机修工，喷漆工，学徒工，  
工资面议，电话：15063392995

### 市中区大型水洗工厂急招

厢货司机、水洗工、女工若干人。  
工作干净轻快，管吃住，  
待遇优厚135 1541 0151姜经理

### 汽修厂高薪诚聘

汽修工、学徒工数名，待遇优  
(本广告长期有效) 13953136588

### 保安司机

82093262

订版电话：85196183  
85196234

招聘文员  
及叉车配件熟练工  
85992825

### 二类汽修厂招聘

机修工，钣金工，喷漆工，  
前台接待，地址凤凰山路，  
电话15615311672

### 招聘车间工人包吃住

薪3000至6000元。聘装卸、  
业务员数名。天桥工业园88398999

### 电气公司聘

车间板金工、装配工、  
水电暖安装工。

### 玻璃厂招工

本厂招小工，割玻璃老师，工资3000-  
5000元/月，干过优先。按时上下班，  
工厂在济南泺口。电话：15666444408

### 招聘车床工

铣床工、磨床工、  
刨床工、镗床工、  
加工中心、数控车工、  
钳工。

### 矿用电器厂诚聘

电子技术、车工、电焊工等  
技术工各10名，工资面议

### 聘司机

机修工钣金工学徒，前台，出纳。  
保险理赔13353111171

### 物流公司诚聘

6.8米车司机，  
叉车司机，业务员

## 公立医院招聘

**医师10名** (内科、外科、儿科、骨伤、  
麻醉、检验、B超、眼科等专业)、**护士**  
**5名、计算机信息管理、病案管理**  
**专业各2名**，具有相关专业资格证书者  
优先考虑。

联系人：张老师 联系电话：58706776

## 济南恒创不锈钢贸易公司

因发展需要高薪诚聘：

**销售代表：**工资底薪+提成  
**电子商务及文秘：**工资面议  
**财务会计：**工资面议

联系电话：88627222

## 急招待业者

### 起薪4000元 五险一金

软件名企高薪诚招18-28岁应、往届大中专  
待业者（不限专业、有无基础均可），经  
专业实训后入职，底薪4000起，年假双休

咨询热线：0531-86090001 咨询qq：1431135030

## 集团诚聘

销售精英、高级农艺师、网络管理  
五险 + 提成 + 补助 + 底薪 + 福利

电话 18615183633

简历投递 1258745197@qq.com

## 济南博爱医院招聘

一、业务院长 有一定的医院管理经验；  
二、院长助理、办公室主任、文秘；限女性。  
三、门诊医师及各科执业医师、住院医师、医助数名。  
四、放射、B超医师(士)、医学检验师(士)。  
五、针灸、推拿理疗医师(士)、技师(士)。  
六、护士长、护士，有上岗证；实习护士数名。  
七、导医 10 名，女性；  
八、会计、出纳各 2 名，收银员 6 名限女性。  
九、中西执业药师、中西药师(士)数名。  
十、市场、营销业务员 20 名。

医学相关专业的应往届毕业、实习生不限。

地址：济南市济泺路 97 号动物园南邻  
(山东通讯城对面) 即是。

电话：0531—68605999、85801900

邮箱：jnbay@163.com

## 上市集团-山东七兵堂保安企业集团诚聘

1.集团总(副)裁、集团董事、股东

2.分子公司总(副)经理

3.办公室主任、HR专员、财务总监

4.市场运营总监、品质管理总监

5.标书制作专员、特勤队员

6.队伍管理总监、职能部门助理

7.国际业务总监、联网报警部

8.犬防业务总监、客服专员

退伍军人及特殊技能者人才优先录用。

(集团二维码，符合条件者，请在本周亲临公司面试)

(2月18日至2月23日) 本广告长期有效

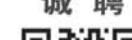
招聘电话：0531-85949588/18615600262 赵老师

公司网站：www.qibingtang.com

公司地址：济南市天桥区明湖西路800号银座好望角A座6层

### 高薪

### 诚聘



符合有惊喜

扫描二维码

### 大车司机招聘 (A2)

五险一金，提供住宿，  
有出差补助，吃苦耐劳，  
有责任心者优先。

电话13573112555，  
0531-81216056。

青岛易安达集装箱

运输有限公司

公司因业务需要，  
招半挂车司机多名，  
证件齐全。

一经录用，享五险，  
待遇从优。

济南13853102176

黄岛：丁13553010228