

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話,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,消耗的热量大约为400卡,但跑完如果你吃一个汉堡,每100克的汉堡大约460卡的热量,你这1个小时就是白跑

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

张教练建议,如果真想减脂瘦身,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、85686226	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。工作干净轻松、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
	招聘 铆焊工、电焊工、车工。电话:18805316192	招烫金模切机长学徒、普工数名 待遇面谈18660189851	弘信印刷诚聘 腹膜机长,印刷学徒工,助手,机刀工助手,装订工,内勤。13396403116.88665551	二类汽修高薪诚聘 汽修工数名,工资及时,包吃住,长期工作者买养老保险 15966613346济南东郊	二类汽修厂聘 机修钣金金工学徒,前台,出纳。保险理赔13335111171	聘司机 搬家工 66861353
	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	诚聘:中央空调安装 技术工人10名;学徒工15名,待遇从优,联系电话:13370596256 联系人:孙经理	电气公司聘 车间钣金工、装配工、水电暖安装工。白马山南路13370515800	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。13455159824、13616405908	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 懂防爆电器者优先。(广告勿扰) 电话:13706400707 地址:北外环西首丁庄工业园	物流公司诚聘 6.8米车司机,叉车司机,业务员 87052160、13387152507蓝用路

订版电话: 85196183 85196234

聘文员及叉车配件熟练工 85992825

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

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

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: jnbayy@163.com

友情提示: 请交易双方妥善查验对方相关手续和有效证件, 本刊信息不作为承担法律的责任和依据。招聘信息需谨慎, 仅供参考。

综合招聘

机械厂招聘

钳床工、铣床、磨床、加工中心操作工人、检验员数名。

电话: 13969011295、13573155286

地址: 槐荫区大杨庄工业园

上市集团-山东七兵堂保安企业集团诚聘

高薪诚聘

1.集团总(副)载、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。

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

扫码有惊喜

物流公司诚聘

司机、办公室文员。

电话15898911188张经理

招聘B本货车男司机2名

驾龄3年以上, 年龄30-40岁; 车间操作工10名, 初中以上, 年龄25-42岁。管吃住工资面议13156169152

招聘司机

18660799571, 15966622518

大型企业长期诚聘

司机25-45岁, C1以上, 三年以上驾龄, 能长期驻外, 复员军人优先, 五险一金!

0531-81952728、18660162816(李老师)

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: 131553010228