

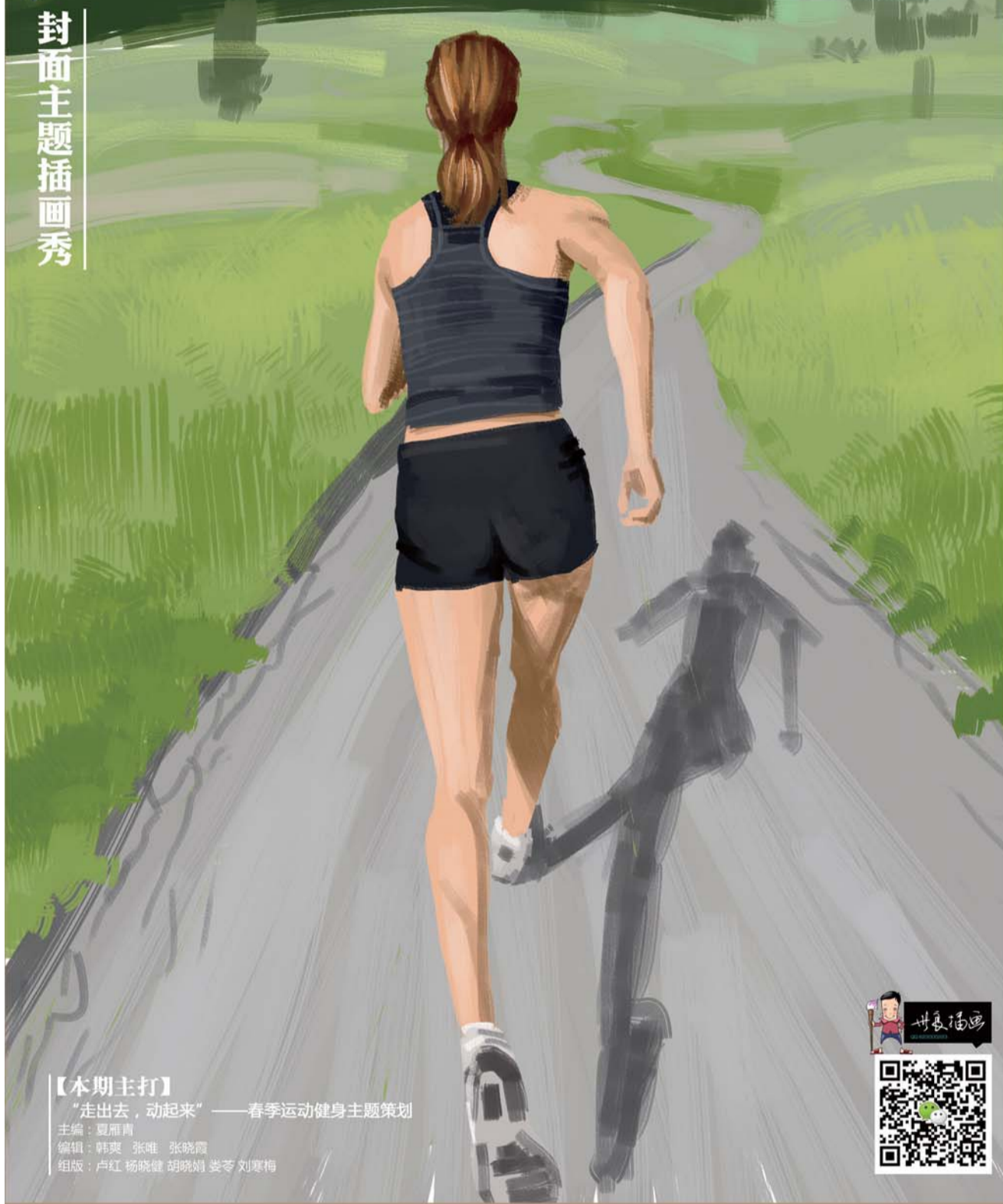
都市消费

齐鲁晚报
D01-D04

悦消费·享生活

2016年4月8日
星期五

封面主题插画秀



微卷首

动起来，人生更美妙

□张晓霞

健身在每个人的生活中扮演着不同的角色：对有的人来说，它就是生活的一部分；对有的人来说，它是冷漠的“与我无关”；对更多的人来说，是想尽心热却又落实迟缓的现状。特别在这个美好的春日，周围很多朋友都在说，真应该去锻炼锻炼了，事实却是，各种吃喝玩乐仿佛都比健身来得重要，我们美其名曰的“忙”，最终还是和健身擦身而过。这里面，有你有他，当然也包括我自己。

健身是什么呢？仅仅是一种最健康的减肥方式吗？当然不是。在健身界，最不得不提的就是袁姗姗，那个从被喊“滚出娱乐圈”到成为正能量女神，这一切的起源正是她通过健身练就的一条完美马甲线。想想看，被那么多人骂，人家还那么努力练就马甲线，而且还非常自嘲地在微博里亲自示范“滚”的动作，你还好意思喷吗，何况有了马甲线的她，身材更加曼妙了，细看也真是美女一枚。对于袁姗姗们来说，健身就是一种生活态度，是为了成为更好的自己，坚持和付出，并最终证明自己的过程。就像一句话说的：“不能掌控自己身材的人，何以掌控自己的人生。”

在现实生活中，真正对健身不动心，不想通过健身变得更加健康、身材更匀称的人应该是极少数，之所以从未行动，真的没有那么多理由，一定是先惧怕了它的辛苦和劳累。去过健身房的朋友都知道，刚开始练的时候是有些累，但只要你能坚持，运动方法得当，时间久了，健身一定不会让你感觉疲劳，而是每次锻炼完都周身轻松，并且精神状态超级好。

这个暖意融融的春天，让我们不要虚度吧，无论去健身房还是户外爬山、慢跑，都动起来，你也可以秀出你的马甲线、八块腹肌、A4腰的时候，你会发现，动起来的人生该是多么的美妙！



【本期主打】

“走出去，动起来”——春季运动健身主题策划

主编：夏雁青

编辑：韩爽 张唯 张晓霞

组版：卢红 杨晓健 胡晓娟 姜苓 刘寒梅

2016齐鲁春季汽车展示交易会 时间：2016年4月7日-10日 主办单位：齐鲁晚报 生活日报 承办单位：山东天一国际会展有限公司
地点：济南舜耕国际会展中心（进口及豪华品牌展区） 济南高新区国际会展中心（合资与自主品牌展区）

车展火爆进行中，快用手机抢票！

齐鲁车展电子票网上购票立减5元 限量1000张，抢完为止！

温馨提示：

1. 门票现场购买20元/张，网上购票专享价15元/张；
2. 进入场馆前，打开手机点击“码帮商城”进入“会员中心”页面，点击“我的电子票券”，由工作人员验证后即可入场（个人勿点）；
3. 仅限2016年4月7日-10日车展期间使用；
4. 持手机电子票进场请走“参展商通道”。

网上购票：码帮商城<http://mabang.qlwb.com.cn>（请用支付宝付款）

咨询：0531-85196186



扫描二维码点击“码帮商城”购买

