养生小贴士

几种食物适量多吃帮助赶走脂肪

◎ 黄瓜

美国Salk生物研究所的科学家发现黄瓜中自然存在的非瑟酮和黄酮醇有防止因记忆力减退而产生的学习障碍以及阿尔茨海默氏病的作用。黄瓜皮富含硅,是结缔组织的基本成分,有助肌肉修复,支持韧带、软骨、骨头和皮肤组织周围的循环。黄瓜还可切成薄片,敷在眼睛上缓解肿胀和皮肤晒伤。

◎ 土豆

土豆中富含的维生素C,在遇热后几乎不受损害。土豆的表皮中含有的膳食纤维和矿物质都十分丰富,烹调前不妨充分洗净,连带皮一起进食。当土豆加热冷却后进食,一部分淀粉会转化成难消化的淀粉质,从而促进肠道的蠕动能力,改善便秘,将毒素与废物带出体外。

◎ 冻豆腐

豆腐经过冷冻,能产生一种酸性物质,这种酸性物质能破坏人体的脂肪,如能经常吃冻豆腐,有利于脂肪排泄,使体内积蓄的脂肪不断减少,达到减肥的目的。冻豆腐具有孔隙多、营养丰富、热量少等特点,不会造成明显的饥饿感。

◎ 竹笋

具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,食用竹笋不仅能促进肠道蠕动,帮助消化,去积食,防便秘,并有预防大肠癌的功效。竹笋含脂肪、淀粉很少,属天然低脂、低热量食品,是肥胖者减肥的佳品。

初入健身 你该知道这些

1、健身前60分钟内不要吃不易消化的食品(如油脂类、肉类、酒类),可以吃适当的碳水化合物(主食类),这样可以提升运动表现。

2、运动前要充分热身,使身体和心理得到适应反应,防止运动损伤的发生。

3、如果运动超过60分钟,需要补充运动饮料加矿泉水,这样可以防止因为出汗过多而造成的电解质流失。

4、运动后要进行至少10分钟左右的全身拉伸,这样可以降低第二天的迟发性肌肉疼痛。

5、增肌的朋友健身后可补充蛋白粉、鸡蛋、牛肉等高蛋白食品,这样可以提升健身效率。

6、减脂的朋友需要适当降低热量摄入,在训练中要注意水量的摄入,绝对不能不喝水,遵循少量多次的原则。

7、运动第二天出现肌肉酸痛均为正常反应,如有任何运动疑问可询问私人教练,私人教练会给您解答问题。

8、力量训练时不要憋气,动作节奏控制要慢。

□记者 于腾腾

俗话说"每逢佳节胖三斤",如果不想在这个秋高气爽的国庆长假发胖发福,那就远离那些人山人海的景区,去挥汗健身吧。

为此,记者特地整理了济南东部、市中心和济南西部五家健身场馆在国庆期间的安排,开馆时间、运动项目、费用价格一目了然,希望可以给您提供帮助和参考。

远离人山人海 国庆来健身吧

济南奥体中心

项目	时间	价格	电话
游泳	06:30-09:00 11:30-20:00	零售票25元/次、年卡1880元(每日一次)、季卡500元(每日一次)、20次卡400元(每次90分钟)、晨练年卡1600元(06:30-09:00)	0531-61387676
羽毛球	09:00-21:00	30元/小时(一卡通)、50元/小时(零售票)	0531-61387677
乒乓球	09:00-21:00	15元/小时(一卡通)、30元/小时(零售票)	0531-61387677
健身馆	09:00-21:00	年卡1600元/年、次卡600元/35次 一卡通25元/次、售票25元/次	0531-61387666
网球	08:30-21:00	室外场地80元/小时、室内场地300元/小时、气膜场地400元/小时	0531-61387699

简介:济南奥林匹克体育中心位于东部新城,总占地面积81公顷,总建筑面积35.7万平方米。中心于2009年4月竣工,是2009年济南第十一届全运会的主会场。全运会结束之后,济南奥体中心已成为济南市民的体育健身、文化活动和购物休闲中心。西场区是西柳体育场,东场区是东荷体育馆、游泳馆、网球馆、健身馆。

地址:经十东路

联系电话:0531-61387630

英派斯健身

项目	时间	价格
羽毛球	09:30-21:30	年卡6180元、三年卡12800元、次卡3800元/52次、散客200元/次(10月1日当日闭馆)
乒乓球	09:30-21:30	
篮球	09:30-21:30	
足球	09:30-21:30	
游泳	09:30-21:30	
健身	09:30-21:30	

简介:GT英派斯健身全运村会馆,致力于打造济南一流的高端休闲娱乐健身会馆,上下四层分布,拥有最全的健身项目与最优秀的教练团队,四季恒温室内CBA标准篮球馆、五人制足球场、四季恒温羽毛球馆、室内乒乓球、四季恒温游泳池、动感单车室、高温瑜伽室、健体吧、自由力量区、360私教器械区。

地址:奥体东路中段、全运村中心会所

联系电话:0531-67870219

中健银座和谐店

项目	时间	价格
羽毛球	10:00-21:00	不接待散客、年卡3980元、两年卡4999元、三年卡6999元
乒乓球	10:00-21:00	
瑜伽	10:00-21:00	
舞蹈	10:00-21:00	
游泳	10:00-21:00	
健身	10:00-21:00	

简介:中健银座(IAMGYM),前身为山东银座健身,创始于2004年,总部位于中国济南,2015年经国家工商总局核准升级为中健银座健身,自2004年成立以来,中健银座将始终秉承"激情拼搏、全心奉献,快乐工作,健康生活"的企业理念,力争将更好的服务、更精湛的技术、更舒适的健身环境、更多的健康与快乐带给广大消费者。

地址:山东省济南市经十纬十二路和谐广场7F

联系电话:0531-81619756

全民健身中心

项目	时间	价格	咨询电话
乒乓球	09:00-21:00	20元/小时	电话:0531-68606768
羽毛球	07:00-21:00	30元/小时 (提前一天预定)	电话:0531-68606770
游泳	06:30-21:00	30元/1小时30分钟	电话:0531-68606885
篮球	09:00-21:00	免费	电话:0531-68606997
网球	09:00-21:00	免费	电话:0531-68606768
益智休闲区	09:00-21:00	30元/天	电话:0531-68606755

简介:济南市全民健身中心可容纳三千人同时健身,是国内项目最多、功能最全、位置环境最优、设施最完备、交通最为便利、建在人口密集区的综合性运动健身休闲场所,能满足社会各阶层不同的健身需求。

地址:经十路19166号,东邻泉城公园,西邻省体育中心。

联系电话:0531-68606768

槐荫体育活动中心

项目	时间	价格	项目	时间	价格
乒乓球	09:00-21:00	20元/小时	羽毛球	09:00-21:00	30元/小时
游泳馆	06:30-21:00	30元/1小时30分钟	健身房	09:00-21:00	30元/次(不限时)

简介:2012年被命名为"国家级"全民健身活动中心。

地址:经六路538号华联广场北侧

联系电话:0531-87589790