

# 想瘦身,听听专家有啥高招

明日下午3点,“健康减肥大讲堂”在晚报大厦举行,市民可免费参与

明日下午3点,由本报消费部和黄金时代澳瑞特健身俱乐部携手举办的“健康减肥大讲堂”将在晚报大厦开课。届时,来自黄金时代澳瑞特健身俱乐部的权威专家将与消费者进行面对面交流,答疑解惑,并对“减肥训练营”进行课程说明。同时,“健康运动减肥夏令营”首批招募将于6月30日结束,如果想瘦身的读者要抓紧时间了,可拨打电话67655031、15838367977参与报名。 晚报记者 谢宽



运动减肥不但减肥效果好,还能带来健康体魄

## 听 如何正确的运动减肥

“减肥大课堂都讲什么啊”、“黄金时代健康运动减肥训练营都训练哪些方面”、“能保证一期减多少斤”……自消息一经推出以来,咨询电话就响个不停,除了咨询、报名外,很多家长,提出了不少感兴趣的问题。而这些问题可在本周末即将开课的“健康减肥大讲堂”上找到答案。

据了解,来自黄金时代澳瑞特健身俱乐部的国家一级运动员、CABB高级私人教练培训师、ORT体适能培训师王攀,国家一级健身指导员庞继庭,国家注册心理咨询师、中国完形教育首席培训师陈鹏宇等一批权威专家将于消费者见面,并从肥胖的原因、种类,判断肥胖的标准,肥胖对不同年龄段的危害,营养缺乏与肥胖的关系,如何运动减肥、营养减肥、心理减肥、免费脂肪含量检测等几个方面,为消费者诠释运动营养与运动减肥。

## 说 减肥训练营即将开启

据悉,本次“黄金时代运动减肥训练营”首批截至报名时间为6月30日,7月1日至2日为体检日,7月3日则正式开始,还没来得及报名的读者,可要抓紧时间。

据了解,训练营分为室内锻炼和户外训练两部分,室内部分分为游泳、有氧健身操、乒乓球、羽毛球、篮球、足球等有氧运动训练课程和各种力量器械,杠铃操,哑铃操等力量训练课程为主,而户外则主要是通过游泳、登山、野营等多种多样的趣味活动。期间,还有健康成长亲子教育课程、健康健身系列专题讲座等,进行综合性的科学训练,从而达到瘦身的目的。

训练期间,所有项目都将采取全封闭式管理,住宿是有空调的酒店标间,一日三餐另有两次训练中加餐,由营养师专业配餐,保证作息,保障营养均衡、合理。

## 读 训练营的运动特色

减肥训练营最大的特色就是以运动为主导,以饮食、医疗、心理、身体机能恢复为依托,通过既定的训练计划,短期集中训练,促进肥胖状态向正常状态的快速转化。同时,队员还按照既定方案在生活中进行运动减肥,巩固已经改善的体重状态。

不仅如此,训练营对于不同年龄层的减肥队员,除完成既定的减肥计划外,还会根据辅助身体机能增加一些其他的练习。例如:10岁左右,培养运动的兴趣和习惯。20岁左右强化全身肌肉,增强精力、耐力和手眼协调力。30岁左右,加强臀部与腿部肌肉弹性。40岁左右,加强下半身肌肉锻炼,解除压力。本次黄金时代“健康运动减肥训练营”主要通过科学的训练模式,让学员参加多项运动,安排合理的饮食和作息时间,让学员在运动中减肥,在减肥中获得快乐,并且注重强化学习,提升综合素质。



## 2010百事可乐球王争霸赛 8进4今明上演

跟随南非世界杯战火愈演愈烈,针对河南省青年学生举办的2010河南青年球王争霸赛暨百事可乐球王争霸赛,也在如火如荼的进行。

6月18日在河南农业大学,6月20日在河南轻工业学院,分别举行了32强进16的比赛及16强进8的比赛,铁道警察学院“炎炎伤势队”,河南农业大学“晨曦队”,华信学院“飞虎队”,南阳理工“南阳理工一队”;河南理工“电魂队”,河大“骑个火枪手队”,河南科技学院“AKKA队”,建筑学院“晨星队”携手挺进8强。而这8强将于6月25日、6月26日,在郑州教育学院及郑州航空管理学院的进行4强赛名额争夺。

“2010河南青年球王争霸赛暨百事可乐球王争霸赛”是面向全省18~25周岁的学生足球爱好者所举行的5人制足球赛事。参赛球队是从全省各高校报名产生,并严格按照体育赛事的相关规则,合理安排预选赛和复赛的时间,比赛期间在院校内开展足球拉拉队及足球宝贝评选活动,为大学生提供更广阔展现风采的平台。本次比赛最终将产生冠、亚、季军球队各一支,将分别获得由百事可乐公司提供创业基金冠军20000元,亚军8000元,季军3000元。

熊维维

# 世博会特许商品 金镶玉系列亮相郑州

将在世纪联华汝河路店、经三路店、长江路店、东风路店开始销售

想在家门口一饱世博会特许商品金镶玉的眼福吗?想不用跑到上海就能收藏到货真价实的世界博览会纪念品?如果想,做为藏友和喜欢玉的爱好者的你,现在有机会了。近日,记者从华昌珠宝获悉,作为世博会特许商品生产商之一的华昌珠宝金镶玉系列产品,将在郑州世纪联华汝河路店、经三路店、长江路店、东风路店开始销售,这些产品融入了中华文化,体现了世博元素,设计新颖,质量优异,必将成为人们纪念、珍藏、投资、馈赠的热门商品。

晚报记者 谢宽/文 赵楠/图

## 精湛工艺 亮相世博

近年来,国内珠宝首饰市场消费已向“珠宝时装化、首饰生活化”的特点转型,珠宝首饰走向了大众化消费,走入了“寻常百姓家”,消费者在选购过程中,求新、求异、求变,追求各自的艺术素养、文化品位、个性主张和时代风格,喜欢的不再单纯是产品本身的价值,消费模式的转变,促使行业往品牌化营销与推广。华昌珠宝历经多年的创新与发展,继承了金镶玉的祖传工艺并发扬光大,品牌价值得以沉淀,市场份额逐年攀升。

本次亮相上海世博会,是华昌品牌“展示精湛工艺”的契机,将极大地提升原有品牌形象,在原有高贵、大气、时尚、奢华的基因之外,突出个性化与文化内涵的结合,使之集“收藏价值”与“实用价值”于一体,成为四海宾朋纪念世博、祝福世博的珍藏佳品,弥足珍贵,宜礼宜藏。



▲东方之冠:和田玉象征品德高尚、美好与尊贵,在民间把玉视为一种吉祥物。此款“东方之冠”采用金玉精心打造,寓意“东方之冠,鼎盛中华,天下粮仓,富庶百姓。”展现2010年中国馆的大气、庄重,是纪念世博、祝福世博的珍藏佳品。

## 款款精品 至纯至真

据了解,此次华昌珠宝登陆郑州“金镶玉”系列产品共分为:“和谐世博”、“玲珑世博”、“欢腾世博”、“晶彩世博”、“时尚世博”和“喜迎世博”六大主题。六大主题的所有世博产品皆采用纯手工镶嵌,做工精致、细腻,涉及题材广泛,既有蕴含传统意义的花开富贵等经典图案,又有东方明珠等充满时代气息的现代化元素。精彩产品通过不同款式来展现多元的世博风采,紧扣世博相关主题。同时,产品适用人群广泛,有庞大的消费市场。



▲龙腾世博:翡翠是玉石中最珍稀、最昂贵的品种之一,它以神秘、稀有而华贵的品格赢得了“玉中之王”的美称,兼具东方的静谧神韵和西方的明艳光彩,是财富地位的象征与时尚的体现;黄金同时是最受人们喜爱的贵金属,象征高贵、吉祥。此款“龙腾世博”,结合黄金和翡翠镶嵌的传统技术,正面镶嵌寓意中华腾飞的巨龙,背面雕刻寓意世博标志EXPO,不仅外形美轮美奂,更表达了2010年上海世博会“理解、沟通、欢聚、合作”的理念,是纪念世博、祝福世博的珍藏佳品,弥足珍贵、宜礼宜藏。



## ▲红颜知己:

红玛瑙以其喜庆的色彩深受世人所追捧。此款“红颜知己”,采用手工臂雕技艺,将红玛瑙与千足金完美结合,娇艳的花朵配以世博标志EXPO,既美轮美奂,又极具收藏价值。