

# 佛山锐地刚 锐地刚训练场 世纪莲

产品名称	佛山锐地刚 锐地刚训练场 世纪莲
公司名称	佛山市锐地刚体育发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	佛山市禅城区卫国路75号
联系电话	18607571578 18607571578

## 产品详情

冬泳增强消化系统功能。由于热能过多的消耗，故消化能力增强，所以，食欲大增，全身代谢功能普遍增强。

冬泳可以预防骨质疏松。长期冬泳可使骨基质总量增加，佛山锐地刚，从而骨钙沉着增多，使骨质致密，锐地刚游泳培训电话，阻止骨钙丢失，预防骨质疏松。

冬泳可以有效的防治老年。因为冬泳人在冷水中刺激，使得人的大脑皮质功能增强，遇事反应就会更灵活，思维更敏捷，锐地刚训练场，记忆力提高，这样非常有效防止老人。

冬泳有促进的作用。人体在接受强冷刺激后，通过神经系统立即反映到脑下垂体、、、性腺等腺体，各腺体则分泌相应的，即所谓神经体液。再通过相应的神经调整相应生理功能，建立新的平衡。按理说，各腺体分泌功能本应随年龄增长而减退，但经测试证明：冬泳者的甲状腺素分泌量有所增加。的含量也有增加。

冬泳可以延缓衰老。可延缓神经系统，特别是的。

游泳运动能量付出多、消耗大，锐地刚震撼活动来袭优惠的价格，所以即使补充体力是很重要的。只是，人在运动后都有一个“超量恢复”的现象，若在游泳后随便乱吃，反弹了。那么，游泳后吃什么比较好？游泳后吃什么不会胖？游泳减肥后哪些饮食合适？

游完泳后控制饮食很关键

人在运动后都有一个“超量恢复”的现象。简单地讲，就是人体为适应下一阶段运动水平的提高，在每次运动后，都要摄入比以前更多的能量，这是人体的一种自我保护措施。

所以，游泳之后人们常能吃得好睡得香，消耗热量又补回来了，甚至比消耗的还多。因此，不注意节食，尤其运动一段时间后又停止，使体重超过原来水平，而这也是很多人游泳运动减肥失败的重要原因。

佛山锐地刚-锐地刚训练场-世纪莲(诚信商家)由佛山市锐地刚体育发展有限公司提供。佛山市锐地刚体育发展有限公司位于佛山市禅城区卫国路75号。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前锐地刚在健身中享有良好的声誉。锐地刚取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。锐地刚全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。