

# 东西湖减肥训练营 皓千体育 学生减肥训练营

产品名称	东西湖减肥训练营 皓千体育 学生减肥训练营
公司名称	武汉皓千体育发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市珞喻路461号武汉体育学院体育馆二楼
联系电话	13697355595

## 产品详情

### 皓千减肥训练营告诉你运动减肥的误区

一些肥胖者总抱怨运动减肥难以取得满意效果，其实，不少运动减肥者的失败往往与其错误的观念和做法有关。误区：只要多运动，便可达到减肥目的。运动虽能消耗人体内的热量，学生减肥训练营，但仅靠运动减肥效果并不明显，研究表明，即使每天训练数小时网球，少年减肥训练营，但只要多喝一两听甜饮料或多吃几块西式糕点，辛辛苦苦的减肥成果便会化为乌有。因此，要想获得持久的减肥效果，除了进行运动外，还应从饮食上进行合理调控。

减肥训练营一般采用室内训练和户外训练相结合的方式进行训练，这样能够达到很好的减肥效果。

室内训练：采用10种以上减肥训练方法--跑台、登山机、楼梯机、椭圆机、动感单车、游泳、普拉提、搏击操、踏板操、弹力绳、健身球等。

户外训练：户外训练--每周一次风景区旅游，有效改善心理疲劳，缓解户外训练户外训练训练压力，增进团队间的友谊。景点包括八达岭、故宫、香山等。

### 皓千减肥训练营教你热量消耗五原则

热量消耗五原则消耗身体里的多余热量，才能达到塑身、减肥的目的，如果你能掌握下面的5个小技巧，

就能让你的运动事半功倍，让热量消耗翻一番。

**营养搭配。**荤素搭配，占全天热量的30%即可。合理的早餐食品应该是富含水分和营养的。牛奶、豆浆符合上述要求，可任选一种，还要有适量的蛋白质和脂肪，专业减肥训练营，吃一些鸡蛋、豆制品、瘦肉、花生等，这样不但可使食物在胃里停留较久，还能使人整个上午精力充沛。另外还需吃一点水果和蔬菜，这不仅是为了补充水溶性维生素和纤维素，东西湖减肥训练营，还因水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质属碱性食物，可以中和肉、蛋、谷类等食品在体内氧化后生成的酸根，达到酸碱平衡。

东西湖减肥训练营-皓千体育-学生减肥训练营由武汉皓千体育发展有限公司提供。武汉皓千体育发展有限公司（[www.027hqty.cn](http://www.027hqty.cn)）是湖北武汉，减肥增重产品的企业，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在皓千减肥领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创皓千减肥更加美好的未来。