蔡甸减肥训练营 武汉皓千体育 少年减肥训练营

产品名称	蔡甸减肥训练营 武汉皓千体育 少年减肥训练营
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

皓千减肥训练营教你快热减肥法

体重过重者对食物、运动与寒冷所诱导的产热反应较差，而瘦人的产热反应是增加的。快热减肥法是每日要以快乐的心境来增加身体的产热状态，提高代谢率，以促进体脂肪的燃烧，蔡甸减肥训练营，而达到身心健康的减肥成果。要使身体的产热保持在状态，必须有全局的考量，善用身体的生理特性，融入每天的生活中，以提高代谢率，促进体脂肪的燃烧，而达到身心健康的减肥成果。

皓千减肥训练营告诉你好的运动减肥时间

积极的体育锻炼是早期预防肥胖的重要方法。锻炼的时间和内容在预防肥胖的问题上十分重要。首先，锻炼的时间应在每天16～21时为宜，黄昏19～20时。因为此时运动可以消耗晚饭摄取的能量，运动减肥训练营，防止吃饱后睡觉时能量的堆积，少年减肥训练营，另外，加上一天多余的热量被消耗掉，长此下去，决不会肥胖。其次，锻炼的内容以自然化、兴趣化的慢性运动为主，如散步、慢跑、玩球、跳绳、活动游戏等户外活动。何时不宜做运动饥饿时不宜做剧烈运动。

运动量的定义及选择

（1）运动量的定义：运动量的大小和身体的总耗氧量成正比，而总耗氧量和心率成正比。因此，心率是反映运动强度的生理指标。

（2）心跳次数 ：大运动量> 145/分、 中运动量> 125 /分、
小运动量>105/分。一般成人初练时的高心率已不宜超过180/分 。停止运动后心率恢复到正常的时间 ：30

分钟、13 分钟、10 分钟 。

（3）运动量的选择：适度的，有规律的运动和静养相结合，是健康生活之道。

（4）成人运动量心率公式：高心率 次/分钟= （220- 年龄）× 0.75。

（5）过度运动的弊处：运动量过大，使身体过度疲劳，专业减肥训练营，会影响健康。

（6）小运动量的弊处：过小的运动量，人体的热能消耗只有糖，并不消耗脂肪 。

蔡甸减肥训练营- 武汉皓千体育-少年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）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。