



健走、瑜伽、游泳、普拉提……太老套，健身不光甩掉脂肪，还要充满挑战、新鲜有趣！在这里有几种全球最热门的健身风潮等着你——

全球最热门的健身新风潮

No1

P90X, 彻底变身计划

如果“减掉1公斤赘肉”或者“夏季穿热裤能再好看一点”这种小打小闹的健身减重计划是你的目标，那P90X训练完全不适合你，它只青睐那些“我要彻底变身！”和“要让人刮目相看！”的年轻人。Kelly Rowland、Demi Moore、Sheryl Crow 这些明星，无论是产后发福，还是因为放纵胃口而身材走样，最后都被它操练成了凹凸有致的火辣美人。既要彻底消灭每一丝赘肉，也要打倒平板的“纸片人”，让“身材保持健康的性感”。

核心内容 P90X健身计划需要锻炼者树立坚定的信心并付出相当的努力。整个练习过程为90天，故而得名。在家就能完成，教材包括12张指导DVD以及一套饮食计划。锻炼者每天要练习至少1小时，内容包括传统的燃脂运动、暴发性动作、武术操以及瑜伽等伸展运动。

最适合 如果对减肥塑形这件事持严肃态度，愿意为它花费时间和精力，并追求彻底变身的效果，那这个健身项目一定适合你！

No2

运动假日，张弛有度

“紧张”和“放松”可不矛盾，“休闲”和“运动”也绝不是一对反义词：冬季去东北滑雪，夏季到海边冲浪，春季秋季天高气爽，去山中健走或是租辆单车在古镇中体验乡村风情也不错——在放松身心的同时甩掉脂肪，既旅行，还能尽情享受城市中稀缺的运动资源，难怪“运动假日”现在如此受追捧，成了都市人最时尚的健身方式。

核心内容 你可以根据自己的兴趣，结合自己出游季节选择合适运动计划，换个地方做运动，不但可以锻炼身体，更能体验当地的风土人情。

最适合 如果想去玩又想利用运动给自己充充电，这应该是最适合的方式了。

No3

单车风潮，逆袭

单车健身没有什么新鲜的，毕竟这是20年前出现的运动项目了，可谁能想到，如今在英国伦敦，各种单车健身又以崭新的面貌重新回到了时尚运动的最前沿！英国著名的健康教练维京称，随着科技因素的加入，原来只以锻炼下半身为目标的枯燥的室内单车，现在已经变成了一项乐趣十足的全身运动，而且不光是伦敦，整个欧美的女孩子们都重新爱上了这项运动！

核心内容 现在的单车训练不但能自行调节阻力和转速，还可以设置“山路”、“沙漠”、“湿地”、“陡坡”等各种场景，再配合和车轴相连的手臂按摩器以及面前的大屏幕，单车健身已经变成了一项百分百新鲜的整体运动！

最适合 精力充沛的女孩子，如果你对尝试花样繁多的健身方式没兴趣，只想用靠得住的经典方法甩掉赘肉，就去约一趟单车课程试试看吧。

No4

功能健身，健身实用派

如果空有一双线条好看的手臂，却连个公文箱都举不起来；如果腿部笔直迷人，却在爬两层楼之后就会膝盖打颤，那我们要说：这绝不是真正的美丽！英国著名的健身教练Stuart Amory曾经说过“健身，不是为了腹肌和瘦腰，而是让我们的日常生活变得更轻松，让身体的负担减到最低”。“功能健身”就是针对这一点儿红遍全球，经过这种锻炼的女孩子会一扫“扶风弱柳”的孱弱之态，从内到外焕发自信和健康的的光芒。

核心内容 功能健身课程会利用多样的健身项目，结合饮食和群体练习，培养女孩子的信心和风姿。教练会针对女孩子不同的性格而让其参加不同的活动，比如舞蹈、拳击、野外生存等，让她们体验到坚韧的女性之美。

最适合 功能性健身最适合那些不是为了塑形，而是为了让自己的身体更健康，心理更坚强的女生。宁恣



「跨美婚恋」搭建周末单身相亲活动

对于动不动要花上数千元甚至数万元去婚介所相亲最后无疾而终甚至还有可能碰到婚托的单身男女现在有福了，由新民晚报活动部和跨美交友网(www.kuamei.com)联合搭建的本市周末常态化公益性交友平台已经推出，以后每个周末该平台都会为本市单身男女组织1-2场不同类型的单身交友聚会，每个周末的活动信息都会在周四出版的新民晚报“生活之友”版刊出，参加聚会活动的费用只要100元左右，用于活动中五星级酒店的饮料，糕点，场地等支出。

本周末30日(周六)下午的活动将安排在延安西路1116号的龙之梦五星级酒店内举办。

周日活动将安排在汾阳路淮海国际酒店进行。

每次活动均有一定的限制人数，如果您目前还是“单身”，年龄在22-40岁，有一定文化”都可以报名参加活动，报名电话400-101-1733或登录官网www.kuamei.com

附注：跨美交友网由外资投资的上海跨美婚姻交友中心创建，由政府颁发互联网和婚姻介绍双重资质，除擅长策划各类白领交友活动外，也为单身提供高端红娘牵线服务。

单身推荐介绍热线：021-62662765 62666729

一手房分类 广告投放热线 62775877 62779998
以下均为建面，价格有效期为一周，本广告仅供参考，广告具体内容可作为购房合同附件。

浦东11号线 阳光电梯房
迪士尼乐园、上海野生动物园 举步即达
19.8万/套 送家电大礼
交通便捷 一部公交直达市区 成熟社区 生态宜居
60970178 楼盘地址：上海浦东新区 罗山泾镇 罗山新村113号

9号线 精装准现房
拎包即住
3680元/m²
57852278

松江新城 养生美宅
3600元/m² 8.5折限时抢购
轨交9号线 G60直达
57632758

秒杀全上海
5880元/m²
70年正规产权 可贷款
37211851



厂房出租/合作 吉浦越巷2万m²多 幢多层可分割可 提供500家食品企 业包材/印刷业务 13701704298林

出租 标准厂房 紧靠莘庄1462m² 64889139

厂房出租 嘉地集团，于浦东新区多处建 有标准厂房出租，可灵活分割， 可享新区多种税收优惠政策 13801813886 15301665116夏先生

旺铺出售
张杨路88号，(一、二 层)建筑面积1300m² 背靠凯旋门，正对财 富海景，紧临黄浦江， 位居高端社区中心， 未来发展空间无限。 13614155555王先生

徐家汇旺铺招租
沿街商铺360m²-520m²整体招租(近肇 嘉浜路，宛平南路)，层高5.3米，拒餐饮。 另有徐家汇中心超高层写字楼，顶层 1700m²整体招租 景观绝佳。 T:13701806769 54072115(孙小姐)