

瘦成一道闪电

夏季是最妖娆的季节,也是让爱美的女子最烦恼的季节。不断升高的温度,让人懒得动弹,想瘦身又谈何容易。事实上,如果选择正确,每天在不经意间就能让自己瘦下来,看看夏天有哪些既不用忍受高温又能轻易瘦身的清凉方法呢? 让夏天的你瘦成一道闪电! 朱玉婷/整理

运动瘦身法

炎热的天气,人便懒得动。选择合适的运动对于保持身材来说便更为重要。看看哪些运动最适合在夏天消耗多余的脂肪。

游泳:资料显示,水的热传导系数比空气大26倍,若在相同温度的水里比在空气里散发热量加快20多倍,有效地消耗人的热量。由于水波浪的作用,从而使皮肤得到放松和休息,所以经常游泳的人,都有一身光洁、柔软的皮肤。

健身操:一段蹦跳健身操是非常好的运动减肥方式,这样不但能运动减肥,还能锻炼身体韵律和对音乐节奏的敏感程度。健身操能让你起到尽情流汗的减肥效果,也不会让你因为剧烈运动感到有负担。

瑜伽:夏天人体气血比较畅通,这个时候练习瑜伽,不但轻松很多,而且充分舒展后的身体也会变得更加畅快、舒适。想要减肥的MM在做瑜伽的同时,搭配相对清淡的饮食,还会让腹上松弛的肚腩、腰部的赘肉变得更加紧实、有形。炎热的夏季好多人会变得脾气急躁,通过瑜伽的呼吸和冥想,还能缓解你的焦虑。



果汁瘦身法

夏季回家从冰箱里拿出一杯冰镇果汁是最让人感到幸福的事,喝果汁也有大学问,会喝果汁的人既不辜负味蕾,又能让自己身材出众。

猕猴桃汁:猕猴桃的营养成分比其他水果都要丰富,它所含的膳食纤维能帮助你产生饱腹感,还能促进肠胃蠕动,帮助快速排出体内的毒素与废物。将美味的猕猴桃去皮倒入搅拌机中打成汁,更便于你饮用,随时随地都能减肥。

青苹果汁:苹果是水果中的瘦身之王,青苹果含有大量的维生素、矿物质和丰富的膳食纤维,其中的苹果酸,能使积蓄在体内的脂肪有效分散,从而防止体态过胖。

胡萝卜汁:胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,每天多喝一点胡萝卜汁,提高新陈代谢能力,自然会降低体重。即使是懒散的减肥者,也可以轻而易举地进行这种饮食减肥。

食疗瘦身法

夏季减肥食谱对拥有苗条身材很有帮助,下面就介绍几道在夏季既爽口营养又能瘦身的菜谱。

豆花肉粥:味道鲜美,食用之后不仅能让你产生饱腹感,还能加速新陈代谢,使你轻松吃出纤细蛮腰。

苦瓜竹笋汤:苦瓜可以消脂解毒,苦瓜里面还含有抗癌的活性蛋白,可以增强人的免疫力。竹笋也有吸附脂肪的作用,可帮助消化。

南瓜炒百合:南瓜含有丰富的微量元素钴和果胶。百合具有滋补、安心养神、降糖的功用。



2013合肥休闲娱乐文化节

主办单位:中共合肥市委宣传部 协办媒体:市场星报
 协办单位:中国建设银行安徽省分行 中国联通公司合肥分公司 合肥统一企业有限公司
 策划承办:合肥消遣文化传媒有限公司 消遣网 合肥酒吧网 合肥市休闲文化协会

休闲娱乐月 消费打五折

(本期刊登7.26-7.29五折活动日程,更多日程请密切关注每周二、周五市场星报或扫描消遣二维码获取)



6月15日至8月14日,文化节精选全市200家优质餐饮休闲娱乐商家,消费者持相关凭证即可在五折日当天到指定商家消费享受最低5折优惠。

日期	商家名称	折扣	电话	地址
7月26日	绝城芋儿鸡(合肥总店)	五折	62647875	淮南路步行街明教寺后门
	捞痴火锅城	五折(锅底除外)	62862666	望江东路太宁花园对面捞痴火锅
	华夏良子(黄山路休闲店)	五折(仅限足疗)	63639006	黄山路与宿松路交口(药物研究所一楼)
7月27日	苹果KTV	五折	65396566	长江西路与科学大道交汇处昌河大厦一楼
	西小楼经典餐厅	五折(仅限指定菜品)	62832777	金寨路162号(百脑汇院内)维果大厦
	丽清大别山鹅火锅(石台路店)	五折(锅底除外)	65674477	石台路与皖河支路东交口
	七夕咖啡馆	五折(仅限大厅、堂食)	65990067	天鹅湖万达广场西大门对面
	好兄弟足疗养生馆	五折(仅限足浴项目)	63620599	金寨路162号(百脑汇院内)维果大厦
	中影·国际影城(1912店)	五折(仅限票价)	65503535	黄山路1912街区1号楼

打折凭证:

- 1、消费者持中国建设银行龙卡(含信用卡、借记卡和准贷记卡)刷卡消费即可享受优惠;
- 2、消费者持中国联通俱乐部会员卡或会员身份认证短信(短信获取方法:联通手机发送“1”至“10018”,收到会员身份确认短信后,回复活动商家店名,如“龙门客栈”)消费付款即可享受优惠。

温馨提示:

- 1、五折商家优惠均不包含香烟、酒水、饮料、河海鲜、特价品、餐具、干/湿巾、KTV超市等,且不可与商家其它优惠同时享用,自带酒水不享受本次活动优惠。
- 2、K歌超值惠商家非特别注明外,大包(含大包)以下均可使用,商家根据消费者实际到店人数提供包厢,且不可与商家其它优惠同时享用,自带酒水不享受本次活动优惠。
- 3、具体活动办法若有调整,请以店堂公告为准;在法律范围内,合肥消遣文化传媒有限公司拥有对本次活动条款的最终解释权。
- 4、更多活动详情请登录活动官方网站:消遣网、合肥酒吧网(www.hfbar.cn)查询。

7月28日	丽清大别山鹅火锅(宁国路店)	五折(锅底除外)	68107799	太湖路与宁国南路交口向北200米
	谭鱼头火锅(徽州大道店)	五折(锅底、调料、套餐除外)	62880235	徽州大道香港步行街C座(大钟楼向南200米)
	良子足浴(华侨店)	五折(仅限足浴套餐项目)	62290566	安庆路251号
7月29日	味食尚(贵池路店)	五折	65674388	贵池路瑞福食尚街
	星际花都酒店	五折	63517733	东流路与石台路交汇处
	鼎鼎丽雅商务会所	五折(私房菜除外)	65854577	亳州路与沿河路交口向北100米
	北京良子(合肥店)	五折(仅限足疗)	64635177	徽州大道397号南熏门桥向南50米
	芒果视听歌城(大唐店)	五折	65577799	望江西路与潜山路交口大唐国际负1层

统一K歌超值惠(活动时间6月15日-8月14日)

- 【大溪地KTV】【艾麦可KTV(国购店)】【艾麦可KTV(百脑汇店)】【琴楼KTV】
 【欢乐坊KTV(南七店)】【欢乐坊KTV(阳光店)】【欢乐坊KTV(包河苑店)】
 【欢乐坊KTV(史河路店)】【星乐城KTV】【魅力新声KTV】【星光大道KTV】
 【音乐之声KTV(高新店)】【品尚KTV】【音乐之声KTV(三里庵店)】
 【美乐地KTV】【糖果KTV(三里庵店)】【哆来咪量贩KTV】【恭贺新禧KTV】
 【欢乐频道KTV】【台北原唱KTV】

合肥联通首届K歌之王争霸赛

- 1、现场报名:可到任意一家超值惠KTV商家店内总台填写报名表,留下联系方式,等待集中海选;
 - 2、网络报名:登录消遣网www.hfbar.cn打开报名通道,选择就近的KTV报名参加海选。
- 获奖选手将分别获得:IPAD MINI、联通手机等丰厚奖品
更多活动详情登录:



微信指令:

- 发送【五折】获取五折打折凭证
 发送【日程】获取五折商家日程
 发送【超值惠】获取K歌超值惠优惠凭证
 发送【KTV】获取超值惠KTV商家、价格
 发送【争霸赛】获取首届合肥K歌之王争霸赛比赛详情



五折查询 一扫便知
消遣微信号: xq0551