

他的享“瘦”一天

■摄影 王 强 文字 倪雨伦

当“减肥”从私人话题升格为国家行动,当体重门诊涌入从青少年到银发族的求诊者,这场“体重管理年”的全民运动,早已超越身材焦虑,直指更深刻的命题——对体重的把握、对健康的重视。

每个人都是自己健康体重的第一责任人,这意味着我们需要主动承担起健康管理责任。首先,需要了解基本的营养知识,选择更加健康的食物。其次,规律的运动是保持健康体重不可或缺的一部分,无论是散步、跑步还是瑜伽等,找到适合自己的运动方式至关重要。

让我们跟随一名深度健身爱好者,走进他的“自律日常”,看看他如何健康管理体重每一天。



7:00—9:00 活力晨练时



可漫步公园,呼吸新鲜空气



适宜骑行,可以唤醒身体

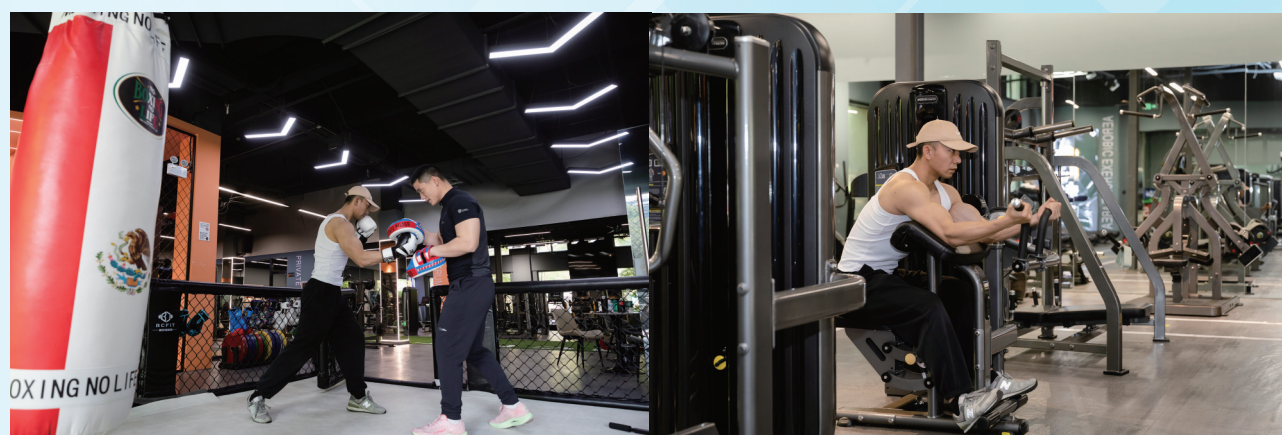


慢跑也是不错的选择

12:00—14:00 欢乐午间时



适宜游泳,缓解工作疲劳



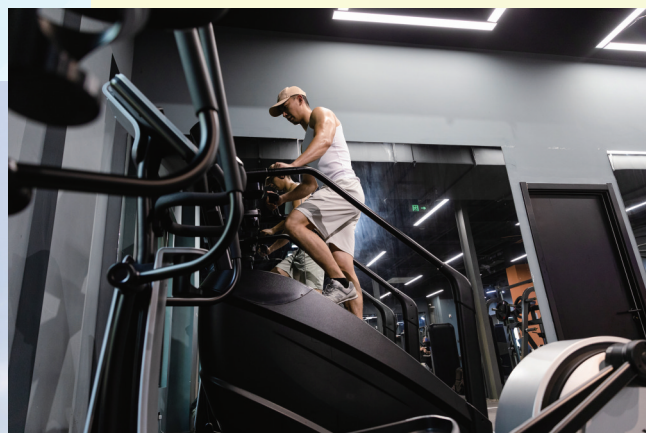
适宜燃脂运动

无氧和有氧运动可以交替进行

15:00—17:00 运动黄金时



可选择一场激情的球赛



可选择爬坡

19:00—21:00 轻松晚间时



可选择普拉提放松身体



适宜力量训练

健康三餐



早餐吃好,营养均衡,提供能量



午餐吃饱,种类多样,补充能量



晚餐吃少,清淡饮食,有利消化