



## Alona 运动男人最性感

可能因为我自己是健身教练，所以我对男人的要求就是他也必须热爱健身。我非常喜欢这样的场景：我和他都在健身房里使用跑步机，一样的频率，一样的步伐，甚至是一样的呼吸声，我觉得那一刻才是我人生中最美的时光。

我知道，现在很多女孩都喜欢有钱的男人。但是，有钱只是一种衡量标准，而对于男人来说，拥有一个强壮的身体依然是最重要的。所以，对我而言，要罗列男人的性感词汇，依然是：古铜色的皮肤、矫健的跑姿、结实的腹肌、剽悍、狂野等，而这一切都与运动有关。

实际上，男性因为运动，浑身上下流淌着一种特殊气质的激情，那是最有活力的。运动男人的健硕身材、野性美等，都是可以让女人热血沸腾的性感源头。

而我也相信，当今的中国，更多男人喜欢的是健康充满活力的“女运动员”，而不是“林妹妹”。男人的审美趣味也应该发生变化了，意大利从2007年起公布法规，强制规定女模特的体重不可以低于50公斤。

有时间就和他一起运动吧，那种滋味是无法形容的。只有靠近他火热的身躯，你才能知道那一切有多么的迷人！

张敏

## 运动是他逃离压力的出口

我在健身房工作，做的是管理工作，虽然不是专业教练，但是耳濡目染，看到许多因为运动而重新焕发生命活力的男人，深深感到，运动对于一个男人的重要性。因此，我会在必要的时候鼓励他去参加健身活动。

很多时候，我都是他健身方案的“出谋划策”者。上个月，我们刚制订了他的新健身计划表，目标是减掉3公斤，练出6块腹肌。

说起来很简单，不过是每天都去健身房，运动1小时而已。但要坚持下来，还真不是容易的事情。尤其是工作一忙，连吃饭都顾不上，哪里还有时间去健身呢。因此，我们的方法就是“见缝插针”。如果确定今天晚上不能健身，那就利用中午的时间。如果白天不能健身，那就要保证在晚饭后散步30分钟。

这些都是有效的办法，不仅能够锻炼身体，强健体魄，还可以舒缓心情，释放压力。有科学研究表明，人在运动的过程中，能够释放出一种“快乐素”，帮助恢复良好心态。而我们也实践中不断检验着这条真理，果真如此。

当然，在他健身的时候，我如果有时间，也和他一起运动。毕竟，“男女搭配，运动不累”。另外的私心就是，健身房里那么多身材好的女生，我可不能让他多看一眼！



## FITNESS 观点

### 让你的男人去跑吧！

稍微注意一下你就会发现，大多数35岁以上的男人身型就已经朝着“胖阿福”的状态发展了。

当然，身为他的爱人，你可能会感到安心，因为以他这样的身材很难再吸引妙龄少女的垂青。

但另一方面，你又开始不断担忧他的身体健康，生怕那些脂肪肝、高血压找他的麻烦。

在如此矛盾状态中，我们就先来看看男人健身的好处，这是来自德国运动时尚杂志“FIT FOR FUN”的专业总结：

1. 男人健身可以增强肌肉力量，增添自信心。
2. 男人健身不仅塑造肌肉形状，还可以增加骨密度和韧带力量。
3. 健身可以改善男人因工作僵硬的身体，增加身体的灵活性。
4. 养成男人严格执行计划的好习惯。
5. 男人健身能降低体内的胆固醇，燃烧人体不需要的脂肪。
6. 健身运动可以使男人的心脏保持健康状态。
7. 拓展自己的社交圈子，可以结识新的朋友。

现在，我们再来假设一下男人不健身的状况：

下班后躺倒在沙发上；周末懒得和你去郊游；呆在家的时间越来越多，身上的赘肉越来越多，和你做爱毫无兴趣；精神状态越来越疲惫，始终处于“冬眠”状态……还要继续假设吗？

很明显，在你的心中，你已经有了自己的定论。

在这里，我们只想提醒一句：就是要让你的男人量力而行，随时注意自己的身体变化。而你也要时刻关心他的身体，毕竟他好，你也好，是你们生活中最重要的准则！ 