

Olajide, Jr 和著名的芭蕾舞演员 Leila Fazel 共同创建。AERO SPACE 最大的特色就是将专业的拳击锻炼技术和豪华的 SPA 放松结合起来,可以让你的身心同时得到放松和释放。Leila Fazel 将一些芭蕾舞舞蹈中的动作加入到 SPA 中,可以让你的全身肌肉得到很好的舒展和放松。在肌肉绷紧的拳击运动后,用舒展的动作让肌肉恢复原状,是个很好的创意。

美国纽约市西 13 街 332 号

## Alona Studio 感受躯体舒展的美妙

Alona 是一个美丽的俄罗斯姑娘,来北京数十年的她,一直都与普拉提为伴。在 Alona 的普拉提工作室里,有许多来自世界各地的爱好者,教学中她们都和 Alona 成了好朋友。这里刚好和我常去的健身中心在一个地方,所以跑完步后,我喜欢来这里舒展一下。普拉提是一项非常锻炼腹肌的运动,害怕有小肚子赘肉的姐妹们一定要来试试。

朝阳区东三环北路 7 号金茂北京威斯汀大饭店 5 层

作,比如搬运重物、孕妇的产后恢复、网球运动、壁球运动、高尔夫运动等训练项目。这里的教练水平也很高,比如担任技术总监的沈韦羲,曾是北京奥运会特聘私人教练,并身兼多职,如中国国家体操队体能教练等职务。

朝阳区东三环中路建外 SOHO 西区 11 楼 3 层 1135 号

## BEI 健康饮食是运动的源泉

运动是一个系统的体系,健康自然的美食对身心健康极其重要。推荐三里屯的 BEI 餐厅,这是一家新派创意日本料理餐厅。装修风格非常现代,简约时尚。材料很新鲜,比如芥末,都是现场用山葵磨出来的,就站在客人旁边制作,很有意思。很喜欢这里的果汁和 mojito,每次来都喝到微醺。此外,好运街的乐活城超市也不错,有很多进口食品,比如芦荟汁、未加工的天然干果、植物发酵粉等。

朝阳区三里屯 VILLAGE 瑜舍时尚酒店内

## 怎样才能对一项运动持之以恒?

1. 首先要选择一种适合自己且感兴趣的运动。
2. 期望值不能过高,尽量发现运动时其他的乐趣,比如音乐、认识新朋友等。
3. 最好读一些相关的书籍,比如肌肉学方面的。建议看看《中国健康调查报告》。
4. 最好参加一些课程,约束一下自己的时间。
5. 想减肥的朋友不要急于求成,先做有氧运动,瘦下来后再做肌肉拉伸的运动。

达人授课

很难想象,身材苗条的吕妙中学时也曾经因为胖买衣服遇到困难。如今的吕妙是个非常有自律精神的人,或许这就是运动带给她的改变。对工作,吕妙有着明确的目标,国外从事奢侈品管理工作的经验,让她回国

后开始了奢侈品引进销售的工作。开在丽都公园里的“蔻莲妙”就是一个奢侈品展示中心,化妆品、服饰、香水、包包、SPA 体验等一应俱全,一站式服务体贴入微。而其更大的舞台则是一个“奢侈品”网上购物平台。

## 编辑手记



4



5



7



8



1. 英雄馆里的跑步机
2. 金茂北京威斯汀健身中心泳池夜景
3. Alona Studio 的会员们习普拉提。
4. BEI 的环境清静幽雅
5. Twins 红色拳击手套
6. Twins 拳击护头
7. Twins 拳击手把
8. Twins 拳击护腿