

五宝妈运动健身计划第二期重磅开启

原创 约翰老师 五宝爸约翰聊英语 2023年7月28日 14:20 贵州

一个月的宝妈运动健身计划马上就要结束了，这次活动的开启，其实有一个来头。一天，我练完琴，突然想到我既然可以抽时间学弹琴，那么也能够挤时间出来去和我有同样需求的妈妈们结伴同行，互助成长。那么，通过怎样的方式呢？想到自己常常运动，以及大健康经历，就希望帮助妈妈们在照顾家庭的同时，能够关心自己的身体健康。因为个人的亲身经历以及实践的证明，妈妈们的身体状真的会对自己和家庭产生直接的影响。身体状况不好，可能会产生肥胖，消瘦，或引起一些病痛；情绪低落，抑郁，没有精力体力照顾家庭等等。而锻炼身体，好处多多。

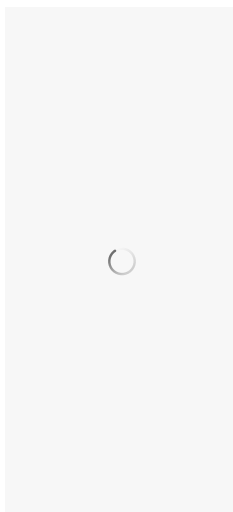
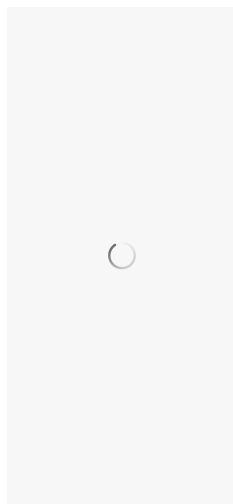


问题是，我已经怀老五六个月，能否做成这件事呢？我曾犹豫了几次。但还是想要尝试一下，疑虑过多无法开启任何事情，先走一步说一步，因此我决定先进行一个月。一期

约**20**人参加了这次健身计划。

在这个月中，我们的内容涉及了**211**餐盘，生酮饮食，断食，运动，呼吸操，营养，眼操等等，半个月还不到，小伙伴们身体状况就得到了出乎意料的效果。





看到大家的改变，我真的是很受激励。觉得这次健身计划活动真是值了！包括我自己都收获巨大，现在马上孕三十周了，体重只增了十斤，实现了第二次长胎不长肉，而且没有出现之前怀孕时经常会有便秘，腰痛，轻度水肿等状况。此外，我来河源后腿部起的湿疹也一点点好了。有多少人敢想到一个怀孕七个多月的孕妇还可以跳操，灵活的打篮球。

七月马上过去，我们即将开启下个月的健身活动，身体的健康是一个持续的过程。

在经历了一段充实而挑战的健身旅程后，我深刻感受到运动所带来的不仅是身体的改变，更是心灵的升华。现在，我们诚挚地邀请新老朋友一起加入我们的健身行列，开启下一次激动人心的健身活动！

我们的目标： 一起努力，成为更健康、更有活力的自己！无论你是想减重塑形、增加肌肉力量，还是想提高心肺耐力，我们的目标都是积极的，健康的，而且是可以实现的！

运动多样性： 我们将提供丰富多样的运动项目，涵盖有氧运动、力量训练、瑜伽、慢跑、游泳等等。你可以根据自己的喜好和目标选择适合自己的运动项目，让运动成为生活的一部分。

饮食指导：健康的饮食对于健身同样重要。我们会提供合理的饮食指导，帮助你合理安排膳食，以及提供丰富的营养，让你的健身成果更加显著。

团体支持：在这个健身活动中，你将加入一个充满爱心和支持的团体。我们相互鼓励，共同成长，一同战胜挑战。一起前进！

奖励与激励：我们会设立一系列的小目标和里程碑，当你实现这些目标时，将有特别的奖励和激励等待着你。这将是你的前进路上的动力和喜悦源泉！

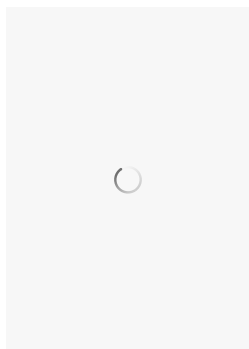
加入我们，为什么是一个明智的选择？

健康是财富：健康是一切的基础，拥有健康的身体才能更好地享受生活的美好，获得更多的健康财富。

加入我们，一起开启健康运动，迎接更强大的自己！

无论你的健身经验如何，无论你的目标是什么，我们都欢迎你加入我们的健身大家庭。让我们一同努力，相互激励，成就更好的自己！运动不只是锻炼身体，更是一种生活态度，让我们一起用汗水书写自己的壮丽篇章！

报名方式：



让我们一起为健康努力，让健身成为生活的乐趣，期待与你们一同开启这段美妙的健身旅程！一起加油！

 钟意作者

