Newsletter
Jan-Mar 12

Dear members,

We trust that you are all enjoying your workouts and that you burning those extra calories that you might have gained over the festive season. We have decided to change the frequency of our newsletters to quarterly newsletters to keep our members updated on what is happening in the club. A special word of welcome to all our new members and we trust that you will enjoy the facilities that Club Asia has to offer. To all our existing members a big thank you for your continued support it's greatly appreciated.

Chinese New Year Celebrations – The year of the dragon
Our Chinese New Years celebrations started earlier this year. There was a hive of festivities in Phuket town. We trust that all our Chinese members had a wonderful New Year with family and friends and we would like to wish you everything of the very best for 2012!

Valentine's Special
For the month of February we are running a Valentine's special for new members and partners that wish to join Club Asia Fitness. Training with a partner is far more fun and will keep you motivated ☺

Group X Classes
We would like to encourage our members to try a variety of our Group x classes on offer. Our Less Mills classes remain popular. We have recently launched the latest Bodypump, Bodycombat, Bodybalance, Bodyjam and RPM spinning classes. More than 13,000 Fitness clubs around the world offer Les Mills programs. Every three months the choreography and music changes. Our instructors have to learn the new moves and teach our members. Please feel free to invite a friend along for a free trial workout. See our online schedule. Hard copies are available at reception.

Spinning Classes
Come along and bring a friend and join our spin bike classes. Spinning gives you a great cardio workout. A reminder to all members to please book these classes a day in advance- bookings opens at 12.00 midday. Members can either phone in or book at reception. Please note that you can only book for yourself.

Ways to avoid overeating

- *Drink More Water - Drinking more water helps because it can help the stomach feel fuller and minimize strong food cravings.*
- *Enjoy a Starter - A hot low-fat soup or other vegetable soup, or a salad with low fat dressing will give you filling fiber and some servings of vegetables.*
- *Watch Portions - Take half of your normal serving.*
- *More Can Be Merrier - If you are eating healthy, it's fine to have several snacks or small meals during the day. If you get hungry, have a low-fat yogurt, fruit or cheese and a few crackers.*
- *Chew Food Properly - A study done by researchers revealed that women who ate slowly consumed nearly 70% calories less per meal.*
- *Use Smaller Plates and Bowls - The bigger the dish, the more likely a person will eat more.*
- *Keep Snacks Out of Sight - People tend to eat more when they can see the food.*
- *Avoid Eating Straight from Food Containers. The tendency to keep reaching for the food is reduced if food is served in a separate bowl or cup.*
- *Eat More High Fiber Foods - Store a variety of healthy foods in the kitchen or pantry. Wholegrain breads, whole pasta, oat meals, legumes, fruits and vegetables are packed with dietary fiber as well as complex carbohydrates.*

Source:- www.onlymyhealth.com

Flat Belly Secrets

- *Eat less than you need. (Eat healthy)*
- *Create an eating plan for a week of healthy eating.*
- *Mix proteins and carbohydrates. (Try and eat brown bread, cut back on refined foods with white flower and added sugars like those found in juices, fizzy drinks, white bread and cakes and substitute them with fruit, vegetables and fiber-rich wholegrain.*
- *Have a healthy breakfast. (Include milk, eggs, yogurt, cereal, oats or whole-wheat toast and whole fruit where possible)*
- *Ensure a cardio workout 3-5 times a week.*

Weight Training Tips to Gain Muscle

- *Train a minimum of three times a week.*
- *Vary your exercise routine every 4-6 weeks.*
- *Do an average of 3 sets per exercise and increase the weight with each repetition.*
- *Drink a daily protein shake ☺*

General reminder

- *Members are requested to please bring along your membership card when visiting the gym.*

Your assistance would greatly be appreciated ☺

www.clubasiaphuket.com

Newsletter
Jan-Mar 12

เรียน ท่านสมาชิกทุกท่าน

ทางคลับฯ เชื่อว่าท่านคงมีช่วงเวลาที่ดีในช่วงปีใหม่ที่ผ่านมา และ ขอให้ทุกท่านโชคดี มีสุขภาพแข็งแรงในปีมังกรทองปีนี้

ในปีนี้เรามีการปรับเปลี่ยนช่วงเวลาในการออกจดหมายข่าว จากรายเดือน เป็นรายสามเดือน พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านสมาชิกจะได้รับข้อมูลข่าวสาร และ ได้รับความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ จากจดหมายข่าวของเรา

โปรโมชั่นพิเศษในเดือนกุมภาพันธ์ เดือนแห่งความรัก

ทางคลับมีโปรโมชั่นพิเศษในเดือนแห่งความรัก โดยเฉพาะท่านที่มาสมัครเป็นคู่ รวมถึงโปรโมชั่นนวดและขัดที่คลับเอเชียสปา สำหรับสมาชิกทุกท่าน ท่านสามารถสอบถามข้อมูลได้จากพนักงานต้อนรับของเรา

คลาสออกกำลังกาย

ทางคลับฯ ขอเชิญท่านสมาชิก ได้มีโอกาสทดลองร่วมคลาสออกกำลังกายที่เรานำเสนอ โดยคลาสบอดี้คอมแบท, บอดี้ปั๊มพ์ และคลาสโยคะ เป็นคลาสที่ได้รับความนิยมจากท่านสมาชิกสูงที่สุด เรายินดีให้ท่านชวนเพื่อนของท่านมาทดลองเล่นฟรี 1 ครั้ง ในส่วนวันอาทิตย์เราก็มีคลาสสอนเกี่ยวกับการเต้นในช่วงเช้า ท่านสามารถตรวจสอบตารางคลาสออกได้ทางเว็บไซต์ของเรา หรือรับสำเนาของตารางฯ ได้ที่ฝ่ายต้อนรับ

คลาสปั่นจักรยาน

ขอเชิญท่านสมาชิกและเพื่อน ๆ มาทดลองคลาสปั่นจักรยานกัน คลาสปั่นจักรยานเป็นวิธีการที่ยอดเยี่ยมในการออกกำลังกาย และเผาผลาญพลังงาน โดยในส่วนการจองที่จักรยานในชั้นเรียน ท่านสมาชิกสามารถจองล่วงหน้าได้ 1 วัน ล่วงหน้าตั้งแต่เวลาเที่ยงวัน โดยสามารถโทรมาจองหรือจองด้วยตนเองได้ที่ฝ่ายต้อนรับ โดยสามารถจองได้เฉพาะสมาชิกท่านที่จองเท่านั้น ☺

แนวทางป้องกันการบริโภคอาหารมากเกินไป

- *ดื่มน้ำให้มากขึ้น – การดื่มน้ำให้มากขึ้นจะทำให้กระเพาะอาหารรู้สึกอิ่มได้ง่ายขึ้น และยังลดความอยากอาหารได้ด้วย*
- *กินอาหารเบา ๆ ก่อนจานหลัก – ซุปไขมันต่ำร้อน ๆ ซักถ้วย, ซุปผัก หรือแม้แต่สลัดที่ใช้น้ำราดไขมันต่ำซักจาน ก็จะทำให้ท่านได้กินอาหารที่มีเส้นใย(ไฟเบอร์)และได้กินผักที่มีประโยชน์ด้วย*
- *พิจารณาสัดส่วนของอาหาร – กินอาหารเพียงครึ่งหนึ่งของปกติ ท่านยังคงได้กินอาหารอยู่ เพียงแต่ในปริมาณที่น้อยลง ถ้าท่านยังหิวอยู่ หรือรู้สึกไม่ค่อยอิ่ม อาจกินเพิ่มอีกสัก 1-2 คำ*
- *มีความสุขกับการควบคุมอาหาร – ถ้าท่านกินอาหารเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว ไม่ต้องกังวลหากท่านจะกินของว่างหรืออาหารมื้อย่อย ๆ ระหว่างวันบ้าง ถ้าท่านหิวท่านสามารถกินโยเกิร์ตไขมันต่ำ, ผลไม้ หรือแม้กระทั่งชีสชิ้นเล็ก ๆ กับขนมปังกรอบ*
- *เคี้ยวอาหารอย่างถูกวิธี —จากการวิจัยเปิดเผยว่า ผู้หญิงที่เคี้ยวอาหารช้า ๆ จะลดปริมาณแคลอรี่ที่กินไปได้ถึง 70% โดยการกินและเคี้ยวอย่างถูกวิธีทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารออกมา ซึ่งทำให้ร่างกายรับรู้ว่าเมื่อไรควรจะอิ่มแล้ว*
- *ใช้จานและชามที่เล็กลง —จานยิ่งใหญ่ เราก็จะยิ่งอยากกินมากขึ้น ดังนั้น เราจึงควรใช้จาน ชาม แก้วและช้อนที่เล็กลงในการกินอาหาร*
- *เก็บอาหารว่างให้ห่างจากสายตา – คนส่วนใหญ่มักจะกินอาหารมากขึ้นเมื่อเขามองเห็นอาหาร*
- *หลีกเลี่ยงการกินอาหารโดยตรงจากอุปกรณ์เก็บอาหาร —เราจะกินอาหารน้อยลงหาก หากอาหารถูกเสิร์ฟในชามหรือถ้วย มิใช่การกินโดยตรงจากอุปกรณ์ที่เก็บอาหาร*
- *กินอาหารที่มีเส้นใย(ไฟเบอร์)สูง – เก็บอาหารเพื่อสุขภาพไว้ในครัวหรือห้องเตรียมอาหาร ท่านควรมีขนมปังธัญพืช, เส้นพาสต้า, ข้าวโอ๊ต, ถั่วฝัก และผลไม้ ไว้ในครัวรวมทั้งอาหารคุมน้ำหนักเส้นใยสูงและคาร์โบไฮเดรต*

ที่มา : www.onlymyhealth.com

การฝึกยกน้ำหนักเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

- *ท่านควรบริหารกล้ามเนื้อไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง ต่อ 1 สัปดาห์*
- *เปลี่ยนรูปแบบการบริหารในทุก ๆ 4-6 สัปดาห์*
- *บริหารประมาณ 3 ชุดต่อครั้ง โดยเพิ่มน้ำหนักขึ้นในแต่ละชุด*
- *ดื่มโปรตีนเชคอย่างสม่ำเสมอ* ☺

Reminders กฎ กติกา มารยาท

- *ขอความร่วมมือท่านสมาชิกทุกท่านโปรดนำบัตรติดตัวมาทุกครั้งที่มาออกกำลังกาย*
- *ขอความร่วมมือท่านสมาชิกในการใช้โทรศัพท์ในระบบสั่น เมื่อท่านออกกำลังกายในยิม และโปรดเห็นใจท่านสมาชิกท่านอื่นโดยการใช้โทรศัพท์ภายนอกห้องออกกำลังกาย*

ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้การสนับสนุนพวกเราด้วยดีเสมอมา ☺