

เวลา 1 ปีเป็นอะไรที่รวดเร็วมากและนี่ก็เข้าสู่การเฉลิมฉลองเทศกาลคริสต์มาส ปีใหม่ สำหรับกลุ่มชาวต่างชาติ ส่วนทางคลับเอเชียขณะนี้เรากำลังอยู่ในขั้นตอนของการส่งจดหมายข่าวแก่สมาชิกประจำปี กรุณาตรวจสอบว่าท่านได้รับจดหมายของท่านหรือไม่ ในปี 2012 เรายังไม่มีนโยบายในการปรับราคาค่าสมาชิก สำหรับสมาชิกปัจจุบัน นอกจากนี้ เรายังขอเสนอ โปรโมชันพิเศษ สำหรับสมาชิกปัจจุบันที่ต้องการต่อสมาชิกราย 1 ปีและ 2 ปี ภายในสิ้นเดือนธันวาคม รวมทั้ง ท่านยังจะได้รับเสื้อคลับเอเชียพิเศษไปใส่ ออกกำลังกายอีกท่านละหนึ่งตัว หากท่านเลือกชำระค่าสมาชิกรายปีดังกล่าว

ประโยชน์ของการออกกำลังกายกลุ่ม

ตารางการออกกำลังกายและจดหมายข่าวสามารถดูได้ทางเว็บไซต์ออนไลน์ของเรา ผู้เชี่ยวชาญยอมรับว่าการออกกำลังกายกลุ่มนั้นมีประโยชน์ ข้อมูลผู้ป่วยที่เผยแพร่ในปี 2005 ในวารสารของสถาบันการศึกษาของอเมริกัน ผู้ช่วยแพทย์ชี้แนะว่าการออกกำลังกายกับเพื่อนหรือเป็นกลุ่ม มีแนวโน้มที่ทำให้คนออกกำลังกายได้นานขึ้น และประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายมากขึ้น อย่าลืมมองหาเพื่อนมาออกกำลังกายร่วมกับคุณ เพื่อที่จะช่วยให้คุณมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากขึ้นนะครับ

กฎแห่งสุขภาพ

หลักการแรกของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นเพียงการกินอาหารที่หลากหลายของอาหารเป็นสิ่งสำคัญเพราะอาหารที่แตกต่างกันมีส่วนร่วมทางโภชนาการที่แตกต่างกัน

ประการที่สอง, ผลไม้, ผัก, ธัญพืชและพืชตระกูลถั่ว อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง, เส้นใย, วิตามินและเกลือแร่, คาร์โบไฮเดรตที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ ส่วนที่เหลือควรมาจากไขมันต่ำผลิตภัณฑ์จากนม, เนื้อไม่ติดมันและสัตว์ปีกและปลา

นอกจากนี้คุณควรพยายามที่จะรักษาความสมดุลระหว่างปริมาณแคลอรีที่เรารับเข้าร่างกายและแคลอรีที่ใช้ไป ไม่ควรทานอาหารเกินความจำเป็นที่ร่างกายต้องการ มิฉะนั้นคุณจะทำน้ำหนักขึ้นมากกว่าที่คุณเป็น ดังนั้น คุณสามารถกินอาหารได้และยังคงรักษาความสมดุลนี้โดยการออกกำลังกายพิเศษเป็นประจำและสม่ำเสมอจะช่วยคุณเผาผลาญแคลอรีเหล่านั้น

ที่มา : <http://www.wellnessletter.com>

การฝึกยกน้ำหนักสำหรับผู้หญิง

การฝึกยกน้ำหนักไม่ได้หมายความว่าเพียงสำหรับผู้ชายเท่านั้น หลายบทความได้รับการเขียนระบุว่าผู้หญิงที่ฝึกออกกำลังกายความแข็งแรงสม่ำเสมอ ในระดับปานกลางจะได้รับประโยชน์จากโปรแกรมระยะยาวต่อสุขภาพ

เริ่มต้นด้วยการฝึกความแข็งแรง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ คุณอาจต้องการที่จะเริ่มออกกำลังกายบนเครื่องออกกำลังกายและสืบหน้าไป คัมเบล และ บาร์เบล หากรู้สึกว่ายาก

ทำรวมกันทั้งสองจะเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดของคุณ จำนวนของการทำซ้ำควรจะแตกต่างกันไป 8-12 ครั้ง ต่อชุด ในเวลาที่คุณควรจะฝึกต่อ 3 ชุดสำหรับการออกกำลังกายแต่ละอย่าง มีความหลากหลายของชนิดที่แตกต่างกันสำหรับชิ้นส่วนของร่างกาย ครูผู้สอนของเรายินดีที่จะช่วยให้คุณมีโปรแกรมที่ดีเพื่อพัฒนาการเพิ่มน้ำหนักที่คุณกำลังใช้อยู่

- การฝึกยกน้ำหนักจะช่วยให้คุณลดไขมันมากขึ้นกว่าที่คุณจะได้รับในกล้ามเนื้อ
- การฝึกยกน้ำหนักจะช่วยให้คุณต่อสู้กับโรคอ้วน
- การฝึกยกน้ำหนักจะทำให้คุณแข็งแรง
- กระดูกของคุณจะได้รับประโยชน์จากการฝึกยกน้ำหนัก
- การฝึกยกน้ำหนักจะลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน
- การฝึกยกน้ำหนักจะต่อสู้กับโรคหัวใจ
- การฝึกยกน้ำหนักจะช่วยให้คุณต่อสู้กับโรคปวดหลังและโรคข้ออักเสบ
- การฝึกยกน้ำหนักจะช่วยให้คุณเป็นนักกีฬาที่ดีกว่า
- การฝึกยกน้ำหนักจะช่วยให้คุณอายุเท่าไร
- การฝึกยกน้ำหนักจะเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ที่มา : -- www.ideafit.com

การแจ้งเตือนทั่วไป

- กรุณานำบัตรสมาชิกของคุณมาแสดงทุกครั้งที่มาใช้บริการของคลับ
- กรุณาเก็บแผ่นน้ำหนักในห้องยกน้ำหนักเข้าที่ทุกครั้งหลังจากที่การใช้งาน
- ในระหว่างชั่วโมงเร่งด่วน (17:00 - 20:00) กรุณามิ่ใจให้กับสมาชิกอื่น ๆ และจำกัด คุณออกกำลังกายบนลู่วิ่ง 20 นาที

Happy training ☺



www.clubasiaphuket.com

Club Asia Newsletter

Dear members,

The year is fast coming to an end with Christmas celebrations and a festive season coming up for our Expat community. We are in the process of circulating our annual membership newsletter. Please ensure that you receive your copy. We have maintained our membership rates for our current members for 2012 with special offers for yearly and two yearly membership valid until 31st December 2011. Our new Club Asia T-shirts and singlet's should be available soon.

The Benefits of Group Exercise

Our Group exercise schedule and newsletter is available online. Please go to our website for full details. Experts agree that group exercise can be beneficial. Patient information published in 2005 in the Journal of American Academy of Physician Assistants also recommends that people exercise with a partner or group because they "are more likely to stay on track. You're more likely to complete a well-rounded exercise routine and get a potentially tougher workout. Find a training buddy that will keep you motivated.

Keys to a Healthy Diet

The first principle of a healthy diet is simply to eat a wide variety of foods. This is important because different foods make different nutritional contributions.

Secondly, fruits, vegetables, grains, and legumes—foods high in complex carbohydrates, fiber, vitamins, and minerals, low in fat, and free of cholesterol—should make up the bulk of the calories you consume. The rest should come from low-fat dairy products, lean meat and poultry, and fish.

You should also try to maintain a balance between calorie intake and calorie expenditure—that is, don't eat more food than your body can utilize. Otherwise, you will gain weight. The more active you are, therefore, the more you can eat and still maintain this balance.

By working out in the gym regularly will help you burn those extra calories.

Source: <http://www.wellnessletter.com>

Weight training for Woman

Weight training is not only for men. Numerous articles have been written indicating that women who maintain a regular, moderate strength training program benefit from a long list of health advantages.

Start off by doing strength training two to three times a week. You may wish to start off on the resistance machines and progress to dumbbells and barbells. Ideally a combination of both will be your best option. The number of repetitions should vary from 8-12 repetitions per set. Over a period of time you should work towards 3 sets for each exercise. There is a broad range of different types of exercise for various body parts. Our instructors will gladly assist you with a program. As you get stronger increase the weight that you are using.

- Weight Training Will Help You Lose More Fat than you'll Gain in Muscle.
- Weight Training Will Help Your New Muscle Fight Obesity.
- Weight Training Will Make You Stronger.
- You're Bones Will Benefit from Weight Training.
- Weight Training Will Reduce Your Risk of Diabetes.
- Weight Training Will Fight Heart Disease.
- Weight Training Will Beat Back Pain and Fight Arthritis.
- Weight Training Will Help You Be a Better Athlete.
- Weight Training Will Work No Matter How Old You Are.
- Weight Training Will Strengthen Your Mental Health.

Source: - www.idealift.com

General reminders

- Please ensure that you produce your gym membership card when visiting the gym.
- When using the free weight training area please stack away your weight plates after your training session.
- During peak hours (5pm - 8 pm) please be considerate to other members and restrict your cardio treadmill workout to 20 minutes.

Happy training ☺

