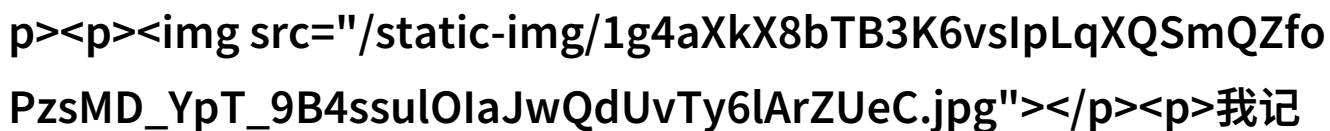


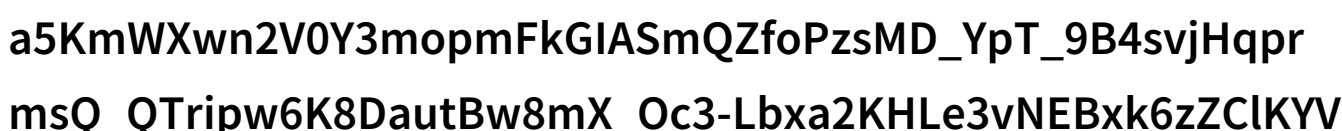
健身教练70如果是你我可以老板的健身秘

在健身房里，通常我们会看到年轻有活力的教练带领着客户们挥汗如雨。但是，如果健身教练70岁了，这种场景就不那么常见了。然而，生活就是这样充满了惊喜，有时候，你会遇到那些跨越年龄的奇迹。



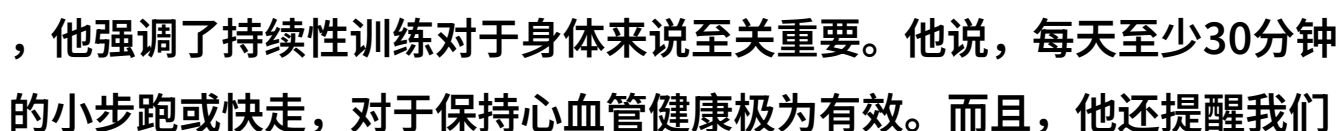
我记得有一次，我去参加一个朋友的婚礼，在那里我遇到了他——一位70岁高龄的健身教练。他不仅外表魁梧，更重要的是，他那种对生活的热爱和对健康的追求，让人印象深刻。

当时，我正好想起那句经典的话：“健身教练70如果是你我可以。”这句话让我意识到，无论多大，只要心存坚持和热情，就没有做不到的事情。我开始好奇，这位老先生是怎么做到的？他的秘密是什么？

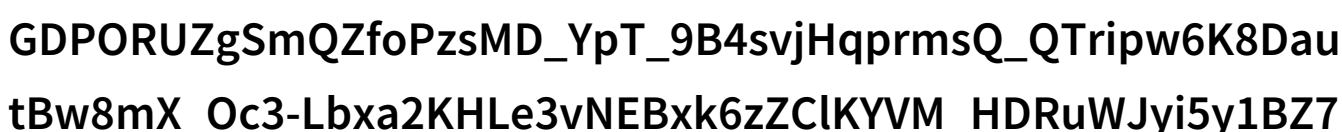


接下来的几天，我不断地向他询问关于健康、锻炼以及如何保持青春活力的问题。每一次交流，都让我受益匪浅。他的回答总是一致：坚持与享乐并重。

首先，他强调了持续性训练对于身体来说至关重要。他说，每天至少30分钟的小步跑或快走，对于保持心血管健康极为有效。而且，他还提醒我们，不能只注重燃烧脂肪，还要注意肌肉力量的增强，因为骨骼也是需要锻炼才不会退化。



其次，他分享了一些饮食小技巧，比如早餐吃蛋白质丰富食物，以帮助肌肉修复；晚餐则尽量减少碳水化合物摄入，以避免夜间体内糖分水平升高引发胰岛素抵抗。这套饮食计划看似简单，但

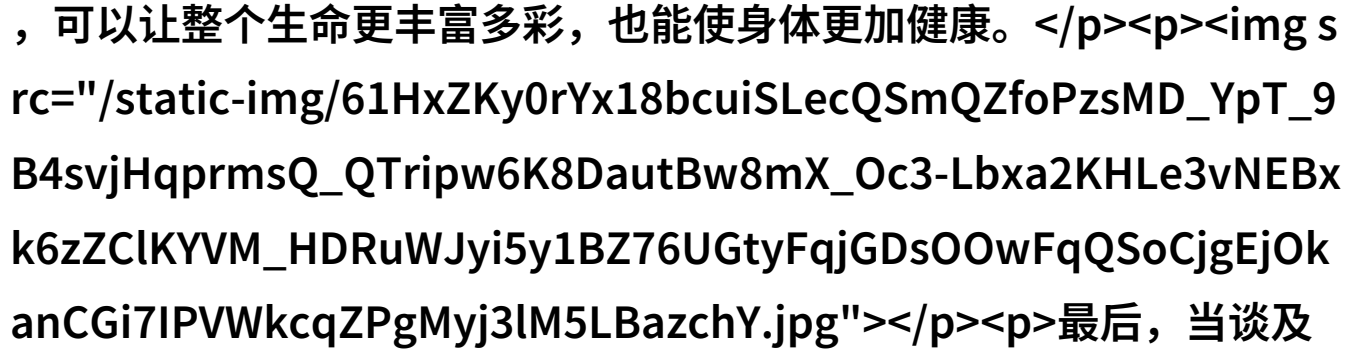


这套饮食计划看似简单，但

这套饮食计划看似简单，但

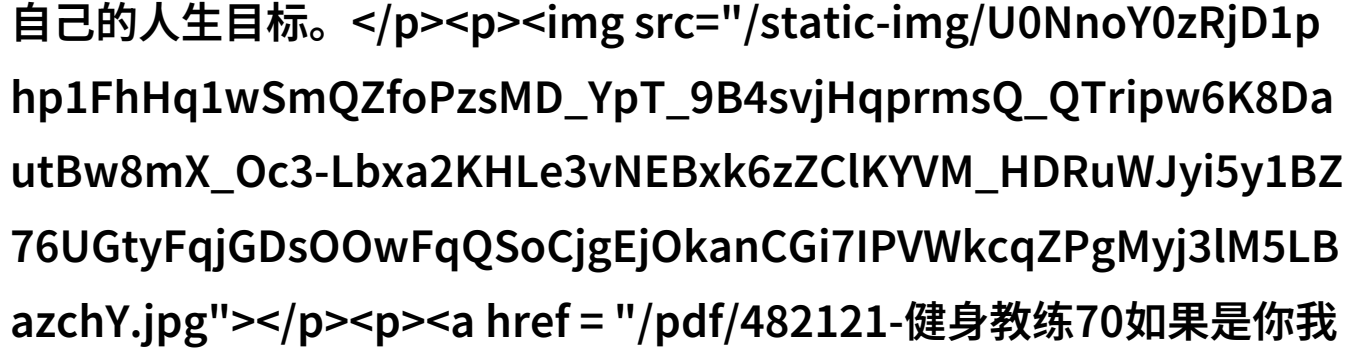
却包含了很多科学知识。

再者，他提出了一个很有趣的话题，那就是“享乐”。他认为，不应该把所有时间都花在锻炼上，而应该找到自己喜欢的事物来放松自己的心灵，比如绘画、读书或者旅行。这样，可以让整个生命更丰富多彩，也能使身体更加健康。



最后，当谈及老年人的特点时，他说：“随着年龄增长，我们的心智可能会变得更加敏捷，但是我们的身体可能会逐渐衰弱。在这个过程中，最关键的是学习适应变化，用积极的心态面对挑战。”

通过与这位老先生的一系列交谈，我明白了真正意义上的“健身”并不只是运动，更是一种生活态度。而那句“健身教练70如果是你我可以”的话，如同一盏明灯，为我的日常生活指明方向，让我从此也能像那个60岁而又充满活力的老师一样，无论何时何地，都能保持自信和动力，一步一步前进，实现自己的人生目标。



[下载本文pdf文件](/pdf/482121-健身教练70如果是你我可以老板的健身秘籍如何在七十岁还能成为人气教练.pdf)