

Newsletter



Enero 2009 Issue

www.worldgymcr.com

Phone: 506-2288-4787

Natalia's special Classes para Enero

JUEVES 15th: DIEGO SOLANO. ¡RECEPCIÓN DETRÁS!!!!

SÁBADO 17th: LUIS DE JOSE. ¡EL BAILAR SUCIO!!!!!!

Martes 20: SILVIA ABARCA: ¡PASO Y DANZA!!!!

LUNES 26th : NIC OLE: YOGA DEL AÑO NUEVO

For more information or suggestion, contact Natalia natalia1cr@gmail.com

El Campo de Futbol 5

Está disponible ahora para el alquiler.

Lo precios son:
20,000¢

Por favor llamada para una cita
2288-4787

Please call for an appointment
2288-4787

Estimados amigos y miembros del Gym del mundo

"Feliz Año Nuevo!" Espero que usted golpeará con el pie de 2009 en el pie derecho, bajado el año a un comienzo corriente, y que haya hecho sus metas del fitness por el este año. Ayudémosle a alcanzar sus resoluciones de la aptitud.

Esperamos que usted esté gozando de la nueva facilidad y se esté aprovechando de todas las actividades que estén disponibles para usted. El campo de Futbol 5 es compelted con los cuartos del armario. La piscina ofrece la nadada libre, clases programar y el intruccion privado está también disponible.

Hemos agregado el Jiu Jitsu para los cabritos y los adultos.

No se olvide de apoyar a amigos, y refiéralos al Gym del mundo para una calidad de miembro anual y usted recibirá un mes libre.

Esperere verle todo en el Gym del mundo.

Renee, Kamran y Patrick
Gerencia

KINESIS



Queremos ests seguro que todos al pasan por la recepcion. Haga su cita para que conozcan mas acaerca de las experiencias de Kinesis.



Quota del mes
por
Karla Solis

Coma los tomates
que pueden proteger
contra enfermedad
cardíaca.

Pérdida del peso

¿Qué realmente estamos haciendo nos grasa?

Hay mucha información confusa en cuanto a por qué estamos consiguiendo más gordos. Usted, personalmente, no puede ser; ¡sin embargo, como una sociedad que estamos consiguiendo más suaves, más flácido y más grande por el día! Hay actualmente una abundancia de píldoras, de pociones, de equipo y de ejercicios diciéndonos cómo perder el peso fácilmente, rápidamente, con seguridad y “en minutos justos al día!” ¿La pregunta que se presenta es, ¿si es todo el tan fácil por qué somos todavía que consiguen más gordos?'

Con nuestro commonsense tengamos una mirada en qué realmente nos hace la grasa. Funnily bastante, mucho de nuestro commonsense es sostenido realmente por la investigación médica par-repasada, publicada. Comencemos con el equilibrio entre lo que comemos y cuánto nos movemos.

Extremidad 1: Para quemarse la grasa, usted necesita mover físicamente su cuerpo.

Si no movemos nuestros cuerpos que combustión nuclear el alimento nosotros no comeremos y no nos quemaremos ciertamente la grasa. En este caso, el sentido común sugiere que debemos movernos, que ejercitemos y que seamos activos para quemarse la grasa.

Extremidad 2: Si usted come más alimento que usted se consume, usted conseguirá más gordo.

En segundo lugar, déjenos considerar el alimento, que es uno de los asuntos más confusos con respecto a por qué ganamos el peso. Cuando examinamos lo que nos hacen los alimentos gordos y lo que debemos realmente comer para perder gordo, el sentido común pulsa otra vez. El mensaje está simplemente, si usted come más alimento que usted se consume, usted conseguirá más gordo.

Extremidad 3: No es el tipo de alimento que usted come, solamente de la cantidad que le hará la grasa.

El fondo es él no importa si usted come lechuga o manteca de cerdo, las manzanas o empanada de manzana, si usted come más calorías que usted se consume, exceso de las calorías debe ser almacenado en alguna parte. Lo más comúnmente posible, esas calorías se almacenan como grasa, generalmente en la panza, el extremo y las regiones del muslo para las mujeres o alrededor del centro para los hombres.

Naturalmente, si usted desea tener menos grasa en su cuerpo, el primer lugar a comenzar es reducir la cantidad de grasa que usted pone en su cuerpo. Y ese significa todas las clases. La grasa de tuercas y las aceitunas y aguacate es mejor para su salud pero sin embargo encontrará feliz su manera en sus células gordas. Las células gordas vacías significan una inclinación, cuerpo del ajuste; las células de grasa natural significan un cuerpo más grande, más suave.

Usted no tiene que cortar su producto gordo, pero reduciendo la cantidad de aceite, la mantequilla, la margarina y los alimentos para llevar y de la chatarra serían un gran lugar a comenzar. No hay necesidad de cortarlos hacia fuera en conjunto, acaba de cortarlos abajo.

Continuacion



Refiera a un Amigo

Las referencias de nuestros clientes son muy importante para nosotros, y no hay nada mas gratificante que el momento en el que un cliente satisfecho le cuenta a sus amigos sobre el World gym. Esto valida nuestro trabajo duro, y queremos agradecerle por ello.

Has que tus amigos vengan al world gym y si matriculan una membresía anual puedes obtener un mes gratis con solo que tus amigos mencionen tu nombre.

Para la mayoría de la gente, la reducción del producto gordo y la mudanza más son los únicos pasos requeridos para un cuerpo más magro, más apto, más sano. Si usted no ha intentado estas dos técnicas, justas déles un intento y sea paciente; ¡después de todo, dura generalmente que algunas semanas para salir de forma, así que tomará más que algunos milisegundos del ejercicio y de un lunes de reducir la grasa, para conseguir nuevamente dentro de forma!

Si usted encuentra que el ejercicio y la reducción de la grasa dietética no está dando por resultado pérdida gorda, el lugar siguiente a ir es reducir su producto del alcohol. Una vez más usted no tiene que cortarlo hacia fuera, reducción justa. Es conocimiento común que si usted procura eliminar su alimento del favorito o beber en conjunto, un ir de borrachera es a menudo justo alrededor de la esquina. Recuerde tan, él no es necesariamente los tipos de alimento que las marcas usted grasa, pero la cantidad usted consumen más tan.

Las calorías del alcohol se queman primero

Es también importante entender que todas las calorías no son iguales. La grasa tiene nueve calorías en cada gramo, el alcohol tiene siete y proteína y carbohidrato tener cuatro calorías. Puramente al considerar la "entrada contra calorías gordas de la salida" es de cebadura. El alcohol coloca en segundo lugar, pero interesante, nuestros cuerpos no almacenan realmente el alcohol. De hecho, su cuerpo se quemará calorías del alcohol antes todo lo demás, así que el producto de calorías no es el problema con el alcohol, él es realmente la grasa encima de la cual no consigue quemado porque su cuerpo está tan ocupado eliminando las calorías del alcohol.

El comer equilibrado es la llave

Alguna gente jura que reduciendo en el carbohidrato perdieron porciones de peso, mientras que la gente dice ella perdió la grasa eliminando los productos animales (predominately proteína). En lo que respecta a la conveniencia de estas estrategias, hay dos preguntas a preguntar a esta gente:

¿1. Could usted quita realista todo el pan, patata, arroz, las pastas, cereal y fruta de su dieta O leche, queso, carne, pollo y yogur, y pueda pegarse a él durante mucho tiempo?

2. ¿Cuanto tiempo el peso permanecía realmente apagado? Típicamente con dietas de la eliminación tales como esto, tan pronto como usted reintroduzca estos artículos en su comer, el peso reaparece. ¡El peso perdidoso para un par de semanas o de meses y después de ponerlo detrás en no es un plan acertado el comer!

¡Es importante realiza que un programa equilibrado el comer es exactamente que - equilibrado! Todos los alimentos proveen de nosotros los alimentos vitales para nuestros cuerpos para funcionar así que necesitamos todos en nuestra dieta, en la moderación. Los carbohidratos proveen de nosotros energía y son necesarios para nuestros cerebros funcionar. La proteína, particularmente proteína animal, es crucial para la reparación, la protección y la reconstrucción de células en nuestro cuerpo y grasa provee de nosotros energía y hace gusto del alimento grande.

El manejo de nuestros waistlines puede ser alcanzado gozando de TODOS LOS tipos de alimento. Un buen punto de partida es llegar a ser más activo y comenzar a pensar la moderación y el balance en todos lo que comemos y que lo hacemos.

Receta del Mes

Peras asadas con queso verde y nueces

Resumen de la receta

Dificultad: Fácil

Cocinero Tiempo: 35 minutos

Producción: 6 porciones

Ingredientes

- 4 peras, partidas en dos, pero no pelado o quitado el corazón
- Adicional-virginal aceite de oliva
- 1/4 manojo fresco tomillo
- Sal y recientemente pimienta negra de tierra
- 1/4 taza desmenuzada queso verde de buena calidad
- nuez de 1/4 taza pedazos

Direcciones

Precaliente el horno a 375 grados de F.

Arregle las peras, lados del corte para arriba, en una hoja de la hornada. Llovizne con aceite de oliva y asperje con la sal y la pimienta. Pele las hojas de los ramas del tomillo y aspérgelas sobre las peras. Ponga la hoja de la hornada en el horno y cueza al horno 20 minutos. Quite la hoja de la hornada del horno y cucharee una cucharilla abundante de queso desmenuzado en el centro de cada pera a medias, vuelva las peras al horno y a las carnes asadas hasta que son oferta y el queso es suave, cerca de 10 más minutos.

Mientras tanto, ponga las nueces en otra hoja y tostada de la hornada en el horno hasta marrón y fragante de oro, cerca de 5 minutos. Tajada. Cuando se cocinan las peras, transfíralas a una placa de la porción y asperje las nueces tostadas sobre la tapa. Servicio caliente

If you would like to receive the WORLD GYM's monthly news letter please e-mail us at

wg2003cr@gmail.com

and let us know if you would like to receive the news letter in Spanish, English or Both.

Thank You, World Gym Management