



Cindy

《社群貼文作品集》

2019.08.19



由 Cindy Cai 發佈 [?] · 2018年10月27日 · 🌐

【親子友善空間：媽媽想運動與孩子太好動的最佳共同解決方案】

生完小孩後體力變好差，每天照顧小孩感覺好疲倦
我想運動，想瘦身、想增強體力，但是孩子年紀小一步都離不開...

小編衷心推薦給媽媽們試試幼兒體適能與兒童體適能

想放鬆想休息的媽媽們：
讓我們的教練代替妳陪玩，帶領著小寶貝們徹底放電，
讓他們回家不搗蛋，馬上乖乖去睡覺

想瘦身想增強體力的媽媽們：
在妳運動的同時，讓小寶貝們一起來上體適能
妳不用擔心小寶貝要寄放在哪裡，
更不用擔心小寶貝會不會嚎啕大哭找媽咪

趕快來體驗幼兒體適能、兒童體適能！
留言或私訊小編詢問~ 小編會給你體驗優惠價喲！
<https://lihi.cc/jkQqL>

#幼兒體適能 #兒童體適能 #拯救媽媽計畫
#媽媽想休息 #媽媽想瘦身
#親子友善運動空間 #媽媽與小寶貝一起來運動

👍 你和其他34人

6則留言



由 Cindy Cai 發佈 [?] · 2018年11月8日 · 🌐

【直擊私人教練課程：彈力帶訓練】

可別小看這一條像是放大版橡皮筋的彈力帶
它可是教練們最常使用的小道具之一呢😎
一條彈力帶 + 簡單的動作，就可以訓練到不同部位的肌群噢！

噢！妳也有相同的困擾嗎？

👉 上班久坐，打電腦處理公事，不自覺駝背又聳肩，肩頸老是又酸又痛嗎？

👉 重度3C使用者，常常低著頭滑手機，肩頸總是卡卡的嗎？

📺 往下去看影片，直擊Ben教練的教學現場
加強訓練背部肌群，調整圓肩駝背、高低肩，以及聳肩的狀況。

詢問更多私人教練課程的問題
歡迎在底下留言，或私訊給小編，小編都會儘快回覆給您唷📩

免費身體檢測，名額有限，快洽小編預約
<https://lihi.cc/jkQqL>

#台南健身 #一對一教練課程
#彈力帶訓練 #調整性訓練

👍 你和其他26人

3次分享



26,432

觸及人數

4,076

互動次數

加強推廣貼文

👍👎 你和其他191人

525則留言 81次分享

【戰繩王票選活動,好康優惠雙重送】

#留言投票_抽獎送免費身體檢測及教練課程
#購買教練課程_送戰繩王課程及雞胸肉即食包

===== 雙重好康報你知 =====

【第一重】👉留言投票抽獎送

★活動時間：即刻至 11/16 00:00

★活動辦法：

1️⃣讚分享：按讚，並且公開分享此篇貼文

2️⃣留言投票：於貼文下方留言投票，寫下教練編號(每人限投1票)，並tag兩位好友，為你支持的教練衝人氣嘍！

範例：

「5是我心目中的戰繩王！@小美、@小明快來幫教練衝人氣！」

★活動獎品：將抽出三位幸運兒，送出「身體檢測1次+教練課程1堂」

★抽獎日期：11/21

【第二重】👉購買教練課程就送

★活動時間：11/15~11/30

★活動優惠：

11/15-11/30期間內，凡購買私人教練課程(不限購買堂數方案)

就送👉戰繩王15分鐘課程，幫助你鍛鍊肌肉、燃燒脂肪

再送👉健身主廚的雞胸肉真空即食包，讓你即時補充滿滿的蛋白質
(雞胸肉口味：AOP奶油青蔥土雞胸，120G†)

===== 戰繩小教室 =====

戰繩是一項全身性高強度的運動

可以在很短的時間內，迅速提高心率、消耗能量
在鍛鍊肌肉的同時，也幫助我們燃燒脂肪🔥

此外，欣賞戰繩的繩波也是一種視覺享受👀

甩繩的力道要恰到好處，甩起的繩波才會好看嘍

快去看看影片吧！並在底下留言投票，選出你心目中的戰繩王

#台南健身 #台南運動

速戰繩王票選活動

#留言投票_有機會獲得免費教練課程1堂

#活動期間購買課程 再送好康好禮



冷知識

關於肉圓的小秘密



炸肉圓 415大卡/顆



蒸肉圓 408大卡/3顆



辣椒醬 11大卡/百克

由 Cindy Cai 發佈 [?] · 1月14日 · 🌐

【關於肉圓的小知識】

🤔🤔🤔 你知道嗎???

一顆彰化肉圓的熱量大約415大卡！
中南部特有的清蒸肉圓（一份有三顆）
一顆熱量136大卡，總共408大卡！

若是加辣的話🌶️
辣椒醬每百克是11大卡

總結下來
需要右手持續揮拳一小時
每分鐘80下👊👊👊
大約揮出4870下
可以消耗掉800大卡的熱量喲！！

如果是肉圓不加辣的話～
只要連續揮拳一小時👊
就可以抵銷掉了喲！！

#打在臉上消耗更多
#以大欺小被打剛好

👍🤔🤔 你和其他46人

16則留言 1次分享



由 Cindy Cai 發佈 [?] · 5月3日 · 台南市 · 🌐

【🎉🎉🎉春日愛運動-抽獎直播!!!!】

眾所矚目的，春日愛運動抽獎直播終於要來了!!!

在直播中，除了抽獎活動🙌
Vincent教練與Hank教練
也會與大家分享有關於減脂的知識
歡迎大家一起來討論唷!!!

抽獎品項👉👉👉

👉 Reebok訓練鞋 CrossFit Nano 8 👉 2名

👉 Adidas運動背袋 👉 5名

👉 Nike Rocker運動水壺 👉 20名

#台南運動 #台南健身

#Reebok #ReebokTaiwan #訓練鞋 #ReebokCrossFitNano8 #Adidas
#Adidas運動背包 #Adidas運動背袋 #Nike #NikeTaiwan #NikeRocker推
蓋式水壺 #運動水壺

2,518

觸及人數

600

互動次數

加強推廣貼文

👍❤️😂 你和其他51人

35則留言 6次分享 1,904次觀看



【來 []，讓媽媽運動變得簡單】

沒能去運動，不是媽媽「懶」，而是媽媽「難」
無法送去幼兒園的孩子，媽媽只好帶著走

👉 嬰兒出門必備：推車、尿布、奶瓶奶粉.....

👉 3-4歲的怪獸出門必備：尿布、餅乾、心愛的玩具.....

光是出門就是件大工程💧

到了一般健身房，還要分心看孩子

根本無法專心運動😞😞😞

👉 快來 []，讓媽媽運動變得簡單!!!💪

✨擁有多項友善媽媽設施✨

▲櫃台前設有兒童遊戲區

▲提供兒童體適能團體課程

▲設有尿布台，提供貝比更換尿布

▲媽咪學員暫置嬰兒推車一台

▲櫃台姊姊耐心陪玩、哄睡

▲教練叔叔們結實的胸膛

學員貝比都說讚👍👍👍

貝比：這裡的教練真不錯！胸膛很舒適~~

全程一對一教練90分鐘體驗課程

（每週限量10名免費體驗）

預約連結：<https://lihi.cc/h26bH>

6,915

觸及人數

1,629

互動次數

加強推廣貼文

👍👎❤️ 你和其他160人

32則留言 6次分享





THANK YOU!