

# “重量级人物”这个时间运动更有效

这天气,说热就热起来了,一点没给腰上的赘肉留下余地。俗话说“这月不减肥,下月徒伤悲”,留给我们“悲伤”的时间不多了,赶紧行动起来吧!

不过,对于控制体重,也不能急于求成,它是一个长期坚持的过程。因此,对于体重超标的人群,除了要选择合适的运动项目,找准运动的时机也是至关重要的。

减肥的原理还是老生常谈,“管住嘴,迈开腿”,就是制造热量差值。就

像您手机的电量,一直刷视频不充电,电量肯定会消耗得特别快。对于“重量级人物”来说,运动也要把握好时机,在恰当的时间运动会得到更好的效果。

最近《糖尿病护理》杂志发表了一项针对肥胖人群运动时间的研究。这项研究纳入了来自英国生物库的近3万名参与者,他们的体重指数都在30以上,属于肥胖人群,其中还有近3000人同时患有2型糖尿病。

研究人员使用加速度计对他们进行了为期七天的连续监测,根据他们的运动模式,分为早上锻炼组(6:00-12:00)、下午锻炼组(12:00-18:00)和晚上锻炼组(18:00-24:00),而不进行锻炼的参与者则为对照组。

经过近8年的跟踪调查,研究人员发现,与对照组相比,选择晚上锻炼的参与者死亡风险下降最多,下降率高达61%,而下午锻炼组和早晨锻炼组分别下降40%和33%。同时,晚

上锻炼组在心血管疾病风险方面也最低,比对照组下降36%,微血管疾病风险减少24%。而且,合并2型糖尿病的肥胖人群晚上锻炼获益更多,死亡风险下降76%,心血管疾病风险下降46%,微血管疾病风险下降48%!

因此,胖友们可以选择在晚上进行中等至高强度的运动锻炼,不仅有助于控制体重,还能保护心血管。

据《北京青年报》报道

## 内蒙古晨报 免费刊登分类信息

电话:0471-967967  
18047123456

地址:呼和浩特市回民区中山西路海亮广场A座14楼



扫码下载速闻App

- ◆ 乌审旗蓝天贝儿幼儿园,注册号/统一社会信用代码:52150626MJ25086086,遗失公章(编号:15060210122771)、财务章及法人章(法人姓名:韦海瑞)各一枚,现声明作废。
- ◆ 何国英 遗失残疾人证,证号:150105197702102020,声明作废。
- ◆ 内蒙古弘康环境科技有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150602MA0RRBK69,遗失财务章(编号:15060210028800)一枚,现声明作废。
- ◆ 内蒙古弥高教育咨询有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150103MA13N9WK9A,遗失营业执照正/副本以及公章、财务章、法人章、合同章,声明作废。

- ◆ 内蒙古弘康环境科技有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150602MA0RRBK69,遗失法人章(法人姓名:刘发亮)一枚,现声明作废。
- ◆ 王孝强 遗失身份证,证号:152634197506203335,声明作废。
- ◆ 内蒙古龙语文化传媒有限公司遗失中国银行胜利路支行基本户开户许可证1份,核准号:J2070001294502,声明作废。
- ◆ 郭建伟 遗失呼和浩特市和信荣锦房地产开发有限公司开具的购房定金收款收据一张,房号:溪峰尚居二期8幢一单元501号房,收据号码:0052693(开票日期:2017年11月20日,金额:62394元);现

- ◆ 鄂伦春自治旗宜里镇奎勒河村扶贫互助社,开户许可证:J1969000350901,开户账号:2601301220000000008337,开户银行:内蒙古鄂伦春自治旗农村商业银行股份有限公司,法定代表人:尹庆怀,身份证号:15212719700624691X,不慎将开户许可证丢失,现声明作废。
- ◆ 帅亚男(身份证号码:150102198809254644)遗失与内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签订的购买商品房的合同。名称:商品房买卖合同;合同编号:2014-005436;签署地址:呼和浩特市金川;签订日期:2019年5月31日,现声明作废。

- ◆ 包健众不慎将绿地塞尚公馆一期33号车位协议及收据丢失,收据号:0063490814,金额:120000元,特此声明。
- ◆ 赵勇 遗失2015年4月11日内蒙古鼎泰房地产开发有限公司开具的交房收费收据,房号:B-1-1003,金额:13523元,特此声明。
- ◆ 兴安盟绿新物业服务有限公司,注册号/统一社会信用代码:91152201MA00H3XW3M,遗失公章、财务章、法人章各一枚,现声明作废。
- ◆ 姝勇美美甲纹绣店(店名)遗失个体工商户营业执照正/副本,注册号/统一社会信用代码:92152201MA0PJG947P,声明作废。

**注销公告**  
 乌拉特中旗旭源矿业有限公司,统一社会信用代码:91150824MAC8LU4Q0G,通知各位股东就公司注销事项于2024年7月23日15时在公司会议室召开全体股东大会。本次股东会会议已于开前按会议要求通知全体股东到会,符合《公司法》及公司章程的有关规定,会议合法有效,因联系不上部分股东,故采用登报方式通知,逾期不参加,将视为放弃对本次议案的股东表决权。特此通知  
 乌拉特中旗旭源矿业有限公司  
 2024年7月8日

- ◆ 新城区博品礼品百货经销部,不慎将税务登记证正/副本丢失,税号:15042419770625241901,声明作废。
- ◆ 鄂尔多斯市中之信项目管理公司,注册号/统一社会信用代码:91150627MABWOTMK94,遗失财务章(编号:1506271012805)一枚,现声明作废。
- ◆ (父亲:何轶哲,母亲:尉星星)何昕宜,2022年01月16日出生,遗失出生医学证明,证件编号:V150081225,现声明作废。

- ◆ 鄂尔多斯市德煜建筑安装有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150602MA13QCCW4R,遗失公章(编号:1506270034696)一枚,现声明作废。
- ◆ 鄂尔多斯市德煜建筑安装有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150602MA13QCCW4R,遗失财务章一枚,现声明作废。
- ◆ 内蒙古同行天下国际旅行社有限公司,统一社会信用代码91150105MA7YN2BU71,遗失合同专用章一枚,特此声明。

- ◆ 乌审旗鑫安亿恒汽车销售有限责任公司亿恒分公司,统一社会信用代码:91150626MA7LNUYQ5M,不慎将公章丢失,声明作废。
- ◆ 乌审旗鑫安亿恒汽车销售有限责任公司亿恒分公司,统一社会信用代码:91150626MA7LNUYQ5M,不慎将财务章丢失,声明作废。
- ◆ 乌审旗鑫安亿恒汽车销售有限责任公司亿恒分公司,统一社会信用代码:91150626MA7LNUYQ5M,不慎将法人章丢失,声明作废。

**注销公告**  
 内蒙古和霖建设工程有限公司,统一社会信用代码91150105MA7YBPUC62,就该公司注销事项将在本公告发布之日起15日后召开股东会决议,要求全体股东参加(不到视为放弃自己的表决权),会议时间:2024年7月25日上午8:00,联系人:赵志强;联系电话:19589237777;会议地点:呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街6号办公楼205号。

◆ 新城区博品服饰店,不慎将税务登记证正/副本丢失,税号:15042419770625241902,声明作废。

- ◆ 本人婵婕娟 遗失呼和浩特市赛罕区舍必崖村民委员会开具的购房收款(产业用房配套费)收据12张,房号:D27东D27西、D38东D38西、D2d东D2西、D3东D3西、D4东D4西、D6西。收据号码:0169621、0169622、0169452、0163453、0169971、0169970、0169969、0169968、0169967、0169966、0169965、0169972,(开票日期:2016年7月7日,2016年7月13日,2016年9月2日。以上金额:35万元一张);现特此声明。

- ◆ 内蒙古蓬涑餐饮管理有限公司,统一社会信用代码:91150802MA0QBLK80,遗失公章一枚,现声明作废。
- ◆ 翁牛特旗行政审批和政务服务中心,注册号/统一社会信用代码:11150426MB1479746W,遗失法人章(法人姓名:于海中,编号:1504260009221)一枚,现声明作废。
- ◆ 丰镇市亿佳香豆花羊棒骨店,统一社会信用代码:92150981MA0PYN4U9Q,不慎将营业执照正/副本、公章、财务章、法人章丢失,声明作废。

- ◆ 内蒙古苏禹能源有限公司,统一社会信用代码:91150626MA0R6BD15F,不慎将合同专用章丢失,声明作废。

**注销公告**  
 内蒙古蒙善慈善公益基金会,统一社会信用代码:53150000MJ22273207经基金会第一届第四次理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,清算组成员:王菲(152202198712270000)、奚鹏(152202198812080030)、邹岩(152202198306180000)、张晶晶(152221199602081000)、何心瑶(330881200204020041);清算组负责人:王菲(152202198712270000),请债权债务自见报之日起45日内向本基金会清算组申报债权债务,特此公告。

- ◆ 杭锦旗旗聚丰养殖专业合作社,统一社会信用代码:931508260505990231,遗失公章(编号:1528010030958)一枚,现声明作废。
- ◆ 呼和浩特市崞昌农业休闲田野有限公司遗失营业执照正本,注册号/统一社会信用代码:9115012MAOPYKRBIX,编号:J01RPJ9A0RFU,声明作废。
- ◆ 呼和浩特市崞昌农业休闲田野有限公司遗失呼和浩特市赛罕区蒙银村镇银行金桥支行基本户开户许可证1份,核准号:J1910019406201,声明作废。
- ◆ 闫晓娜 遗失身份证,证号:152634199202172428,声明作废。
- ◆ 内蒙古朗利药材有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150623MA0QHFD05,遗失公章一枚、财务章一枚,现声明作废。

- ◆ 伊金霍洛旗工业和信息化局工会委员会,统一社会信用代码:81150627MC09660954,遗失工会法人资格证书,证号:150627-2617772,声明作废。
- ◆ (父亲:樊乐佳,母亲:武文霞)樊谨萌,2021年8月13日出生,遗失出生医学证明,证件编号:V150070285,现声明作废。
- ◆ 内蒙古致煜铭商贸有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150104MA7YNP0D0P,遗失财务章一枚,现声明作废。
- ◆ 经济技术开发区集顺炭火烤肉店,统一社会信用代码:92150192MACAYP4U2P,遗失呼和浩特市市场监督管理局经济技术开发区分局核发的食品经营许可证副本,核发日期:2023年4月21日,许可证编号:JY21501725160411,声明作废。
- ◆ 李亚泽 遗失内蒙古鹏辉房地产开发有限公司

- ◆ 司开具的购房收款收据2张,房号:鹏辉臻苑10幢1单元601号房,收据号码:7919(开票日期:2023年2月15日,金额:413628.00元);收据号码:7917(开票日期:2023年2月14日,金额:20000.00元);现特此声明。
- ◆ (父亲:洪雪峰,母亲:孙海燕)洪楷媛,2001年5月18日出生,遗失出生医学证明,证件编号:无存根,现声明作废。
- ◆ 卢瑞芬(身份证号:150103197406230068)丢失呼和浩特市仁源物业服务有限责任公司装修押金收据,金额:300元,声明作废。
- ◆ 内蒙古智建建筑劳务有限公司,统一社会信用代码:91150104MA13NCUF32,不慎遗失中国建设银行呼和浩特阿拉坦大街旺第嘉华支行基本户开户许可证1份,开户查询密码纸1份,账号为:15050111137500000624,特此声明。

**注销公告**  
 因机构改革,申请注销呼和浩特市玉泉区昭君路教育委员会(统一社会信用代码证号:12150104674367589P),所有债权均由呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处承接,现面向全社会公示。

◆ 陈连厚 遗失保安员证,证号:15012012001329,声明作废。

- ◆ 李亚泽 遗失内蒙古鹏辉房地产开发有限公司

- ◆ 李亚泽 遗失内蒙古鹏辉房地产开发有限公司

- ◆ 李亚泽 遗失内蒙古鹏辉房地产开发有限公司