

打开利群网商App 解锁夏日水果正确打开方式

三伏天是一年中最热的时节，闷热酷暑往往让人食欲不振，而鲜美多汁的水果则成了解暑必备。清爽脆甜的西瓜、清香怡人的桃子、柔软甜蜜的荔枝，让人食欲大动。但上班族要在繁忙的工作中保证每天吃到新鲜水果，并非简单的事。

家住市北的李泰是一名上班族，平时白天上班忙，没有时间去挑选鲜美的水果，晚上下了班后购买的都是大家挑剩下的“残次品”，夏天本来就是生鲜容易腐烂的季节，尤其是水果腐烂更快，每次李泰在下班后挑选水果的时候，大多都是一些残次水果，最后无望而归。

有一次在办公室，同事将购买的桃子分给李泰。形状端正，色泽鲜艳，口感脆甜，李泰得知同事是在利群网商购买的。“同事说每次购买的水果都是商家精心挑选出来的，不仅鲜美而且还实惠，当天购买当天即可送货到达。我也试试看。”李泰在利群网商小程序注册后下了单，不到半天的工夫，送货师傅就把鲜美的水果送来公司。新鲜快捷，令

李泰惊喜不已。

互联网快速发展的今天，利群网商把握时机，依托集团庞大的线下资源和物流优势，大胆创新，果断转型，将线下顾客所喜爱的众多商品（生鲜果蔬、超市快消品、母婴用品、美妆服饰、数码家电等商品）统统搬到线上来，为用户提供一站式购物到家服务。利群网商还拥有强大的自建物流体系，急速准时送达，配送范围广，品质有保障！利群人始终秉承“想在您前面，做到您心里”的服务理念，基于此，利群网商将更加努力，全方位覆盖生活的方方面面！

同时，利群网商还为广大用户提供多重福利优惠，一元秒杀VS五折优惠、周二会员日、新人爆款商品仅需0.99元，更有30元新人注册券来相助。轻松一点，愉悦到家，满68元就能免费送货到家。不用出门，宅在家里就能一站购齐所有商品，利群网商超品质，更是让您价格舒心，品质更放心！

文/高静文



畅快淋漓出一次汗 让烦恼烟消云散 来娜斓瑜伽充实一“夏”

利群旗下高端瑜伽品牌开班

利群集团旗下唯一高端瑜伽健康管理品牌，拥有四家直营馆，门店面积近2000平米，提供多元化瑜伽流派课程，以“健康、生活、家”为核心，经营理念传承瑜伽文化。为美丽青岛百万优雅女性提供专业瑜伽课程及服务。

不论是零基础小白、瑜伽爱好者，想系统学习瑜伽的资深习练者，还是想开创第二职业，增加兼职创收的白领，对想将瑜伽作为事业发展方向的创业者来说，

这里有全程实践教学、100%推荐实习就业。“一伽一”瑜伽学院通过“教练”+“课程”的输出方式，全程采用实践教学模式，学习过程即教学实践过程，保证毕业后，即可熟练开展教学。

新的一期，娜斓瑜伽增加了通俗易懂的课程编排，懂得了编排的原理，上课再也不用死记硬背了，学习的同时也可以顺利带课。

课程内容精彩纷呈

解剖和生理学。此板块将教授人体运动系统和生理系统的基础知识，帮助练习者了解和加深人体运动科学知识，掌握日常运动与生活中身体姿态与功能的相互抑制关系，培养科学正位的练习常识。避免运动损伤，提高身体机能，同时强化练习效能。

体态评估。此板块将从静态评估的视角，了解人体四个角度正确的摆放位置。通过多维度分析不同人体角度与排列结构，帮助人们掌握日常体态问

题症结所在，剔除盲练苦练的旧识，让练习者更好的理解自身体态，有针对性练习的同时提高练习质量。

职业规划。在收获专业知识之外，如何少走弯路。此板块帮助大家提供方法和建议，更敏锐的洞悉瑜伽市场，用客观积极的态度去面对这个市场，自信漫步瑜伽路。

神器相助事半功倍

如果你是资深瑜伽练习者，如果你只是日常健身保养练习，练习瑜伽就够了。

但是如果想更有效地保持完美体态，配合核心床练习事半功倍，而且核心床的抗阻训练，能更安全地保护各个身体关节，避免错误发力而导致的代偿性损伤，更可以深入了解自己的身体，改善薄弱环节。

相信很多人都不知道普拉提是什么，可能听过这个名字，对它的了解仅是字面上的意思。其实普拉提运动有减肥的效果，很适合长期在办公室，缺乏运动的人。普拉提运动讲究控制、拉伸、呼吸，对腰、腹、臀等女性重点部位的塑造有着很好的帮助，所以也更适合女子在现实生活中对形体美的要求。普拉提最大的特点是简单易学，跟瑜伽有一定的区别。普拉提运用的是“横向”呼吸法，也就是胸式呼吸，简单的说，腹部一直是收紧的，能感觉到肋骨架的收缩和扩展，鼻子吸口出；瑜伽是腹式呼吸，吸气时小腹扩张，呼气时小腹收缩，鼻子吸鼻子出。

娜斓瑜伽暑假教练培训班的垫上普拉提、普拉提核心床马上开课了，约上小姐妹一起来娜斓躺瘦吧！

文/高静文



“我没有任何的基础也可以学教培吗？”“瑜伽行业的前景如何？”“毕业后好找工作吗？”对于想要从事瑜伽行业的人来说，在选择瑜伽培训班时，难免会有多种疑虑。眼下，利群娜斓瑜伽零基础瑜伽教练培训正在火热招生中，想要了解的问题都可以在这里找到答案。给自己一个机会，去学习最专业的瑜伽；给自己一个机会，去做瑜伽文化的传授者；给自己一个机会，选择娜斓瑜伽，度过一个最充实的夏天。

夏日养生主食来袭，哪一款是你的“梦中情米”？ “谷仁庄”大米，让你健康一“夏”！

米之称。

得益于此，“生态稻香米”与“稻香贡米”这两款大米颗粒饱满、质地坚硬、煮出的米饭油亮、香味浓郁、口感极佳，入口回甘，有咬头有嚼劲，是一种结实的糯，能够适宜地把筋道和软绵两种口感相结合。就算米饭放凉了之后也不会回生，哪怕从一碗折向另一碗，空碗也是不挂粒，米粒不粘碗。

“谷仁庄”吉林小町米(5KG)

“吉林小町米”原产于吉林德惠，被称为“中国优质小町米之乡”，“德惠小町”源自于日本秋田县六大优质米系之一的“秋田小町”。得益于吉林得天独厚的自然生态环境，且经过多年精心培育，“德惠小町米”与日本多个优质水稻品种对比检测结果表明，吉林的小町米蛋白质含量较高，创造了小町米“青出于蓝而胜于蓝”的奇迹。

此款米，米粒整洁、洁白透明，无论

香味、白度、光泽以及吃起来的甜度、弹性与粘度都很怡人。煮熟的大米白饭米色漂亮，口感滑润爽口、饭味香甜、米饭粘性大，有韧性。

“谷仁庄”东北蟹田米(5KG)

“东北蟹田米”产自吉林盘锦，当地在种植“蟹田米”时，把螃蟹放入稻田，利用螃蟹来除掉田里的害虫，而螃蟹的排泄物又肥沃了田地，由于蟹对农药非常敏感，稻田完全不打农药。所以蟹田米是在不使用农药的情况下种植成长，大米天然有营养。

“谷仁庄”这款“东北蟹田米”米香淡淡怡人、米粒短圆饱满，口感弹牙，粒粒分明，老少皆宜哦！

“谷仁庄”长粒臻香米(5KG)

“长粒臻香米”产自黑龙江齐齐哈尔。齐齐哈尔是黑龙江稻米的重要产区，这里干旱少雨，湿度较小，但反而是



因为湿度较小，当地的病虫害轻，更提高了大米的品质。“长粒臻香米”是齐齐哈尔最受欢迎的长粒米，大米形状饱满、富有光泽、价格也更便宜公道，深受老百姓的喜爱。

各型各款，哪款又是你的最爱呢？“谷仁庄”优质大米利群各大超市均有售卖，利群网商搜索“谷仁庄”可同步下单。“谷仁庄”大米，让你健康一“夏”！