

# 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家。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”!

民以食为天,而米是人们餐桌上不可或缺的主食。一碗香喷喷的大米从哪里来呢?今天让我们一起来进行五款“谷仁庄”优质大米的“身份”大揭秘,快来选选哪一款是你的“梦中情米”吧!

“谷仁庄”一直坚持原产地采购优选粮源,专业化生产放心食品,积极生产绿色、无公害的优质大米,真正实现了使大米从田间地头到百姓餐桌全流程的绿色天然。拒绝过度加工,最大程度地保存了大米中固有的营养成分。

**生态稻香米(5KG)、稻香贡米(5KG)**

“生态稻香米”与“稻香贡米”这两款大米源产于东北黑土地——黑龙江五常,全球三大黑土区之一,黑龙江黑土厚度平均1尺左右,而五常这片沃土的黑土层厚度为一米左右,其中矿物质、腐殖质、有机质含量异常丰富。沃土育良田,这里的黑土孕育出的五常稻花香是人人皆赞的美味,素有贡

米之称。

得益于于此,“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、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”!