

《2023年上海市全民健身发展报告》今发布

本报记者 李元春

简单地说,减脂、增肌是有可能同步进行的,但是很难。减肥的过程中,减掉的体重包括脂肪、水分和肌肉。减肥时,补充充足的蛋白质,再结合抗阻力量训练,能减少肌肉的损失。 本报记者 左妍

诱导消费者「刷脸」支付 申通地铁等企业被约谈

上海第一座冰雪度假综合体今起售票

据悉,耀雪冰雪世界自8月起进入内测阶段,部分游客已提前解锁“一秒穿越冬夏”。公司负责人表示,将参考内测阶段游客的反馈意见,不断优化运营流程和服务体验。