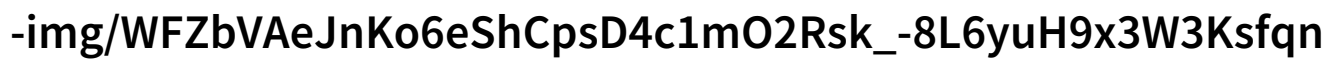


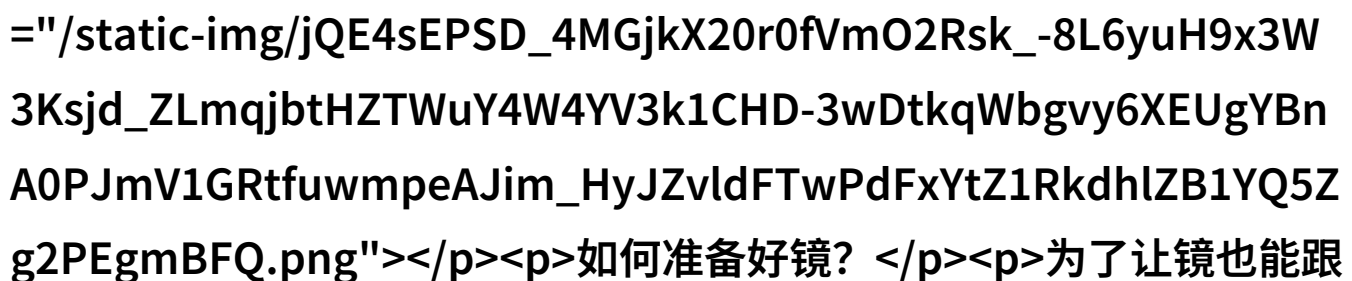
# 曜健身挑战曜激情燃烧的健身日常

曜健身挑战（曜激情燃烧的健身日常）



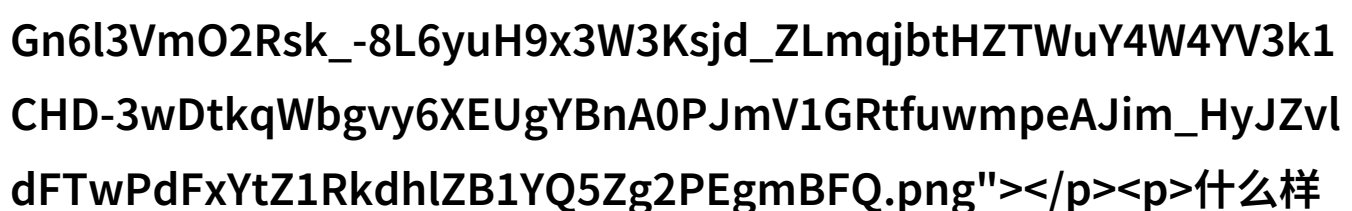
为什么要开始这一场运动？

在这个温暖的春日里，阳光透过窗户洒进了曜房间，他坐在电脑前，眼神坚定地看着屏幕上的某个视频。那个视频是他昨天晚上偶然发现的，是一个关于剧烈运动的教学视频。在那一刻，曜下定决心，要将镜带入他的新生活——一个充满活力和健康的生活。



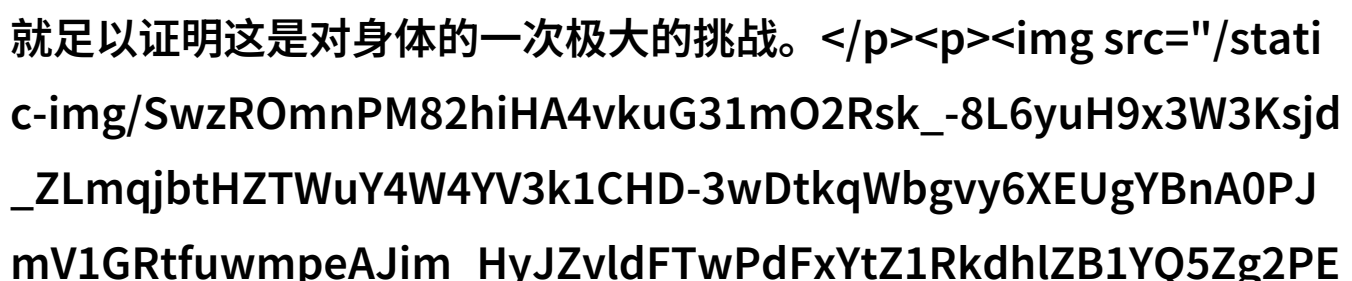
如何准备好镜？

为了让镜也能跟上他的节奏，曜决定先给她做一次全面的身体检查。他仔细观察了她的饮食习惯，对她的运动量进行了评估，并为她制定了一套适合她的锻炼计划。同时，他还购买了一些专业健身器材，以便他们可以在家中进行高强度训练。



什么样的运动才能激发力量？

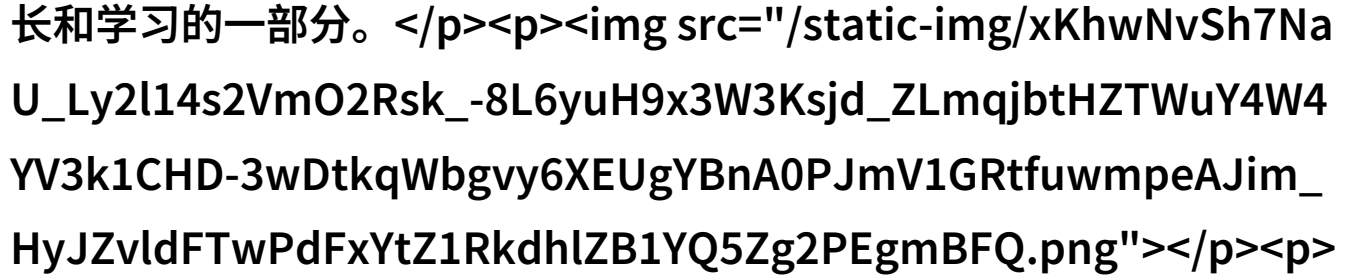
每当周末到来时，曜都会邀请镜加入他的“激情燃烧”健身会。在这段时间里，他们一起尝试各种不同的高强度间歇训练(HIIT)方法，从跑步到举重，再到瑜伽，每种方式都有其独特之处。但无论哪种方式，只要能够让他们的心跳加速，让汗水淋漓，就足以证明这是对身体的一次极大的挑战。



面对困难与挑战时怎么办？

当然，在

追求完美之前，没有人能避免遇到挫折。有一次，鏡因为受伤而不得不休息几天，这让整个团队都感到沮丧。但是，这并没有阻止他们继续前进。通过调整自己的锻炼计划，使得恢复更加快速有效。而对于那些看似无法克服的问题，比如体重增加或是肌肉疼痛等问题，都被转化为成长和学习的一部分。



如何保持动力与热情？

随着时间的推移，即使是在最艰苦的时候，也需要不断提醒自己为什么开始这一切。这是一个共同的事业，不仅仅是为了瘦下来或者变得更强壮，更重要的是，它是一种自我提升，一种生活态度改变。而对于这样的改变，每一次成功完成的一个高强度训练都是一种奖励，无论是在社交媒体上分享自己的进步还是简单地欣赏自己在照镜子中的变化，都是一种认可和肯定。

最终结果是什么？

经过几个月的坚持，不仅耀先生机学会到了新的技能，而且两人之间的情感也更加紧密起来。这段旅程不是一蹴而就，而是一个逐渐积累、持续努力的小小胜利。在那个温暖春日，当耀先生机再次坐回电脑前观看那部教程视频时，他们已经成为了一对不可分割的人类工程学实验室——既具备科学性又充满爱意。

[下载本文pdf文件](/pdf/350918-曜健身挑战曜激情燃烧的健身日常.pdf)