这肌肉！这身材！45岁大叔逆天体脂率秒杀乔丹C罗

用BMI测算法来测测自己的体脂率吧 要想不超标 少油少盐饮食不碰鱼皮鸡皮

本报讯 用大拇指和食指捏起腰部的肉，观察这坨肉的厚度，大概就是你的皮下脂肪厚度，震惊了有没有！

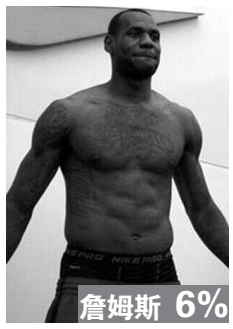
通常人们喜欢用体重来检验自己是不是肥胖，其实更科学的应该是看体脂肪率。最近，一组图片在各种社交媒体上疯传，主人公的肌肉线条令人叹为观止，他的体脂含量不到5%，把C罗、乔丹、詹姆斯等体坛明星甩开几条街，被誉为“体脂全球第一低”。

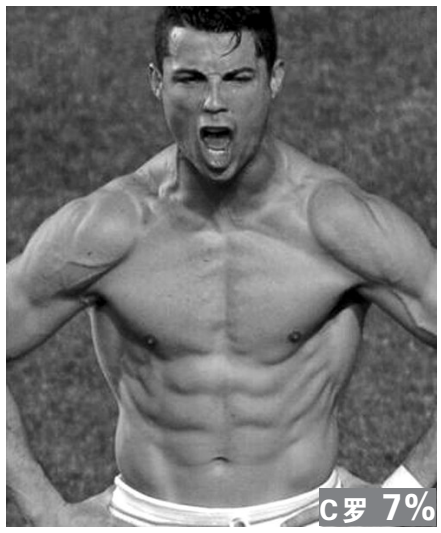
故事的主角名为哈尔莫特·斯特尔伯，今年已经45岁了，他曾在工地搬砖，本身也是个狂热的健美爱好者，凭借严格的饮食控制以及坚持锻炼，30多年来，他的身材始终保持近乎完美状态，体脂率一直保持在5%以下，甚至一度达到夸张的2.3%。这是什么概念？要知道一个理想体形的正常人，体脂含量通常在10%–18%之间，而飞人乔丹的体脂含量却是3.4%，这一数据已经被认为是篮球运动员的极限；体脂率比职业超模还低的C罗，这一数据都有7%。足以想像，斯特尔伯的身体几乎没有多余的脂肪。

这大叔的身材真是够了！但是，作为大多数的寻常老百姓，不奢求达到此大叔的神级体脂率，好歹也得保持在一个健康水平，毕竟如果远看就像一大坨肉，各种毛病也会跟着来的。杭州市健美协会秘书长、中国健美协会国家级健身指导员傅建陈说，体脂率和年纪关系不大，别以为小年轻就一定胜过大叔，想要体形好看，关键还得饮食与训练相结合。 **记者 殷佩琴**

斯特尔伯 最低时2.3%

乔丹 最低时3.4%


詹姆斯 6%


C罗 7%

保持健康体脂率的私家推荐

1.训练时，**有氧运动强度大于力量训练**，力量训练要注意“轻分量多数量”，一次不求上量，每组个数多一点。

2.有效的有氧运动为动感单车、跳操等，**一次30–40分钟，一周4次**。

3.在**健身房训练不要穿得太少**，汗背心短裤那是运动员的标配，一般健身爱好者最好穿纯棉、宽松的长衣长裤，这样既可以多排水分又可以让身体微热保持兴奋度，穿太少出汗一冷就不兴奋了。对了，夏天也是如此。

4.运动减脂贵在坚持，**起码3个月才能看到变化**，不然功亏一篑。

5.**饮食必须少油少盐**，可以的话做到无油无盐。要是下馆子，饭店菜普遍偏油，建议放一碗水先把菜“洗一洗”；尽量减少油脂摄入，鱼皮、鸡皮等油脂含量丰富的要少碰或不碰；水煮食物最好，实在嫌味寡淡可以蘸点醋……

你的体脂率健康吗？

体脂率：指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例，又称体脂百分数，它反映人体内脂肪含量的多少。

体脂率怎么测？

比较常用的是BMI测算法，测法如下：

①BMI=体重÷(身高×身高)

②体脂率=1.2×BMI+0.23×年龄–5.4–10.8×性别

(男为1，女为0)

体脂率什么范围算健康？

男性：30岁以下：14%–20%；30岁以上：17%–23%

女性：30岁以下：17%–24%；30岁以上：20%–27%

肥胖：男性超过25%；女性超过30%

每期加奖5万元 连送40期 体彩“20选5”新春派好礼

喜欢体彩小盘玩法“20选5”的彩民们注意啦，浙江体彩“20选5”新春派送活动即将启动。

此次活动从2月22日晚开售、次日开奖的第16047期开始，至4月2日开奖的第16086期结束，共40期。活动期间，每期加奖5万元，其中派送一等奖加奖3万元，派送二等奖加奖2万元，都由符合规则的中奖注数均分，总加奖奖金200万元。和往年的活动规则相似，活动期间“20选5”开奖时，将在5个常规开奖号码的基础上，加摇一个派送号码。

各位彩民想中得丰厚的奖金，先要搞清楚游戏规则——派送一等奖要求单张投注额满10元且采取复式或胆拖投注的彩票，若中得常规一等奖并同时中得派送号码，即可中得派送一等奖；对于派送二等奖，只需要单张投注额满10元的彩票(包括复式胆拖票和单式票)，若中得常规一等奖，即可中得派送二等奖。这样的活动规则，让喜欢单式投注的彩民朋友也能参与其中。

需要注意的是，倍投票根据倍数和中奖条件，可以获得相应的常规奖和派送奖。多期票可以参与活动，需单期单票满足促销中奖条件。详细规则请到体彩销售网点查看活动海报。

简单的参与方式，快乐的中奖体验，小盘玩法“20选5”惊喜多多。2016年，幸运从“20选5”开始。

杭州彩民情人节 喜中足彩百万大奖

在2月14日这个特殊的日子里，杭州西湖区3301005003101网点传来喜讯，一位彩民幸运中得足彩第16021期14场胜平负共计奖金1593156元！

据悉，购买彩票的王先生是本地人，理性、阳光，接触彩票有六七年了，特别爱看足球比赛，所以一直钟情于足彩，尤其擅长胜负游戏的小复式，每次投注额控制在1000元以内，凭借一定的经验和技巧或多或少地中过小奖。近几年随着自身的研究深入，王先生的信心越来越足，他一直认为中大奖只是时间问题。2月14日下午，王先生跑到网点拿着在家已经研究好的号码进行投注，终于幸运地收获了属于自己的百万大奖。

王先生表示，中得百万大奖并不是自己购买足彩的终点，他会继续坚持投注，支持体育彩票，期待自己的投注技巧更上一层楼。

足球彩票(4场进球游戏)

第 16025期

全国总投注额:288566元 浙江省投注额:15410元

球队	欧塞尔	阿雅克	南锡	巴黎FC	克莱蒙	尼奥尔	布雷斯	圣红星
开奖结果	0	0	3+	2	2	1	0	1

奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	中8队	5注	0注	36936元

兑奖有效期:自2月21日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。更多信息查询:浙江体育彩票网http://www.zjlottery.com

2016年2月20日

足彩6场半全场胜负游戏

第 16025期

全国总投注额:270258元 浙江省投注额:22104元

主队	欧塞尔	南锡	克莱蒙	伊维恩	索肖	布雷斯
开奖结果	1 1 0 3	1 3	1 1	1 1	1 0	

奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	中12个结果	1注	0注	356686元

兑奖有效期:自2月21日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。更多信息查询:浙江体育彩票网http://www.zjlottery.com

2016年2月20日

中国足球彩票(胜负彩)

第16025期

14场:全国总投注额:8903742元 浙江省投注额:619868元

任选9场:全国总投注额:14197316元 浙江省投注额:1060586元

主队	法兰克福	汉诺威96	沙尔克04	不来梅	柏林赫塔	纽伦堡	斯图加特	汉堡	科隆	莱比锡	慕尼黑1860	莱茵能源	沃尔夫斯堡	拜仁慕尼黑
开奖结果	1	0	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	0	3

	奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
14场	一等奖	中14场	3注	2注	1329625元
	二等奖	中13场	73注	30注	23418元
9场	一等奖	14场中任意9场	1094注	105注	8305元

兑奖有效期:自2月21日起60个自然日。
本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。
更多信息查询:浙江体育彩票网http://www.zjlottery.com

2016年2月20日

足球彩票(4场进球游戏)

第 16026期

全国总投注额:462330元 浙江省投注额:30188元

球队	门兴	科隆	拜仁	达姆施	因戈尔	不来梅	赫塔	沃尔夫
开奖结果	1	0	3+	1	2	0	1	1

奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	中8队	23注	0注	12864元

兑奖有效期:自2月22日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。更多信息查询:浙江体育彩票网http://www.zjlottery.com

2016年2月21日

足彩6场半全场胜负游戏

第 16026期

全国总投注额:44518元 浙江省投注额:4352元

主队	门兴	拜仁	因戈尔	赫塔	霍芬海	国米
开奖结果	3 3 0	3 3	3 1	1 1	3 3	3

奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	中12个结果	1注	0注	28491元

兑奖有效期:自2月22日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。更多信息查询:浙江体育彩票网http://www.zjlottery.com

2016年2月21日

中国足球彩票(胜负彩)

第16026期

14场:全国总投注额:20789296元 浙江省投注额:1415612元

任选9场:全国总投注额:19213586元 浙江省投注额:1190204元

主队	门兴	科隆	拜仁	达姆施	因戈尔	不来梅	赫塔	霍芬海	国米	沃尔夫	法兰克福	汉诺威96	沙尔克04	斯图加特
开奖结果	3	3	3	1	3	3	3	0	3	1	3	0	3	3

	奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
14场	一等奖	中14场	1036注	54注	8989元
	二等奖	中13场	15939注	915注	250元
9场	一等奖	14场中任意9场	84212注	4266注	146元

兑奖有效期:自2月22日起60个自然日。
本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。
更多信息查询:浙江体育彩票网http://www.zjlottery.com

2016年2月21日