



青岛酒店管理职业技术学院  
Qingdao Vocational and Technical College of Hotel Management

# 挂职汇报

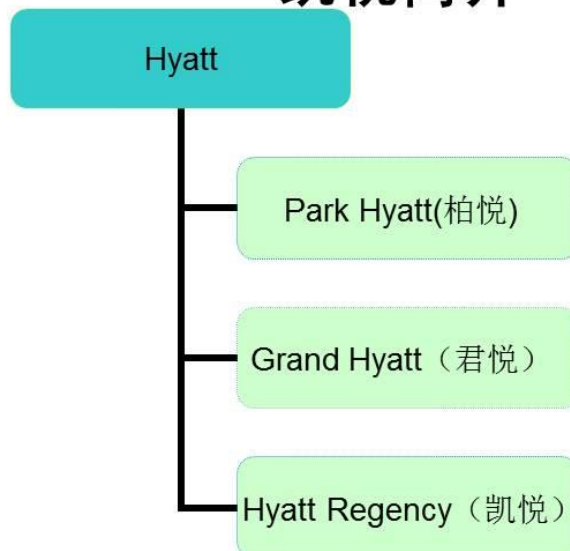
卢涛

中国酒店业职业化人才的摇篮  
The Cradle of Chinese Professional Hotel Managers



青岛酒店管理职业技术学院  
Qingdao Vocational and Technical College of Hotel Management

## 凯悦简介



## 青岛鱼商凯悦酒店

- 客房4
- 海景房
- 总统套
- 主席套



HYATT

## 清水疗 Qing Spa

- “清”水疗设有八间豪华理疗套房，
- 两间配置独立豪华按摩浴缸及按摩式淋浴  
四间独立的足疗室
- 男、女分区的桑拿室、蒸汽室
- 有氧健身及自由重量器械
- 25米室内恒温游泳池
- 调温式豪华按摩池



5

## 游泳池



6



7



8

## 健身知识提纲

- 一 你为什么胖
- 二 那些骗你多年的健身谣言
- 三 没有运动经验的你如何开始健身
- 四 胖人减脂如何做
- 五 运动饮食1（平时怎么吃）
- 六 运动饮食2（锻炼前后怎么吃）

9

- 七 短时间运动
- 八 瘦人增肌怎么做
- 九 节食无脑
- 十 上完一天课很累能去运动么
- 十一 HIIT（高强度间歇运动）为什么更减脂
- 十二 HIIT是不是适合所有人

10

- 十三 拉伸训练怎么做
- 十四 胸背的训练
- 十五 臀腿的训练
- 十六 腹部核心肌群的训练
- 十七 肩臂的训练
- 十八 如何制定训练计划