

态度 细节 目标 行动

ATTITUDES DEFINE ALL

【决定一切】

NO DETAILS NO SUCCESS

【决定成败】

AIMS DEFINE DIRECTION

【决定方向】

IT IS BETTER TO DO

【成就未来】

行动 细节 态度

燃动吧 卡路里

“我刚来训练营时体重是224斤，6天后体重下降了12斤，我的目标是减到120斤……”

热播电影《热辣滚烫》中，主人公成功减肥100斤，成为一大话题点。很多网友惊呼，2024年的愿望该改成“瘦成贾玲”了。根据片尾公布的减肥日记，贾玲从210斤瘦到了109斤。看完电影，很多人开启“贾玲式减肥”行动，23岁的十堰女孩宋亚琪就是其中一个。

3月7日上午10时许，在茅箭区茅塔乡的一家封闭式减肥训练营，体操房里传来动感的音乐声。伴随着节奏强劲的音乐，宋亚琪和其他30多名学员跟随教练的口号跳有氧操，不一会儿，学员们个个累得气喘吁吁。

“2021年大学毕业时，我的体重达到200斤，毕业后在杭州的一家公司工作，每天想吃啥就吃啥，也不喜欢运动，体重一下飙升到了224斤。”宋亚琪说，由于太胖，她觉得自己穿什么衣服都不好看，行动也不方便，今年春节过后，她和父母商量后辞职，开始了减肥行动。

50分钟的训练操结束后，宋亚琪同记者闲聊起来。她说，在这里参加封闭式减肥的学员有一半体重在200斤以上，他们每天至少要运动五六个小时，一周锻炼6天，如果白天的运动量

没有达标，晚上还要加练。他们的饮食统一由营地的食堂安排，教练会根据学员的体重，分别设置每天摄入的热量。

下午，训练营的学员们又开始练习单车、器械，虽然个个累得大汗淋漓，但他们都能坚持做完。“我一个月减了30多斤”“我已经减了50斤……”提及训练成果，训练营的学员们七嘴八舌，都表现得很自信。

市人民医院营养科主治医师柯贤飞认为，通过科学健康的饮食和运动干预，可以达到减重减脂的目的。在减肥训练营，系统训练及饮食指导可以帮助学员减重，但出训练营后，体重的维持很关键，仍需要制定合理的运动及饮食计划，不然很容易反弹。无论什么样的减肥方式，瘦身都应该坚持适当运动和健康饮食，定期监测体重、体脂变化。

文、图/记者 张启国



学员们的饮食由营地食堂统一安排。



训练营实行封闭式管理，拔河等游戏成为学员们的课外活动之一。



每天需要运动、训练五六个小时，宋亚琪都咬牙坚持了下来。



踩单车运动能有效消耗脂肪，排出热量，宋亚琪格外卖力。



通过科学合理饮食，跟着老师训练6天后，宋亚琪瘦了12斤。