

国考报名

报考人数全国第一的职位在宁波海关

02版

平板支撑能让我有几块腹肌？
听说能撑2分钟就是真汉子？
迅速翻到4版学习支撑技术——

颤抖吧！肉肉



**撑过一分钟
送餐券**

**来吧！
一起撑！**

扫码报名

为鼓励更多的读者朋友通过运动拥有更为健康的生活，小D推出“平板支撑，运动有礼”的活动。即日起至10月24日，读者朋友可关注《D壹时间》官方微信平台，转发此条，按“平板支撑+姓名+联系方式”的格式发信息给我们报名参加活动，我们将邀请前50名报名的读者于10月25日到宁波日报报业集团进行平板支撑比赛（活动名单将于10月24日通过《D壹时间》官方微信平台进行公示）。



奖品

停留时间在1分钟及以上的读者朋友有机会获得“果果咖喱”价值50元的餐券一张或浅水湾“绿色食府”价值100元的餐券一张。就看您的表现了。

餐券总数为50张，数量有限，先到先得，赶紧来报名吧！

一人一份

请将看完后的报纸带走或放进报箱