

# 带你减肥

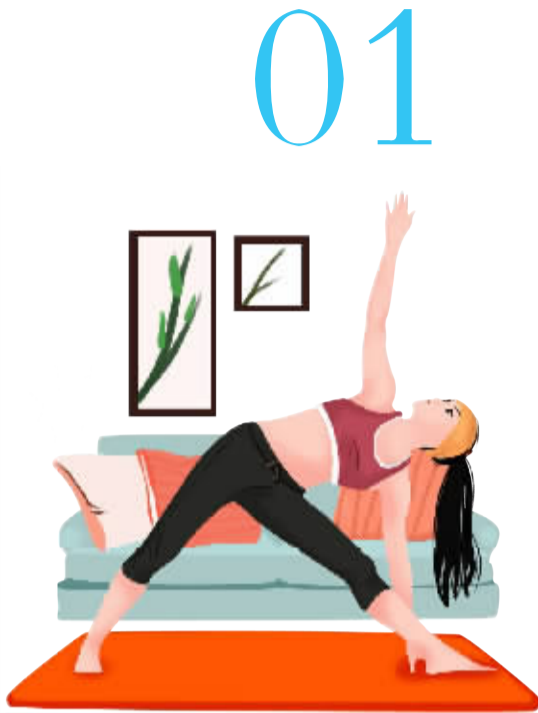
## “甬上华美减肥圈” 上线啦

开圈首月,打卡圈友  
送一次人体成分分析

都说三四月不减肥,六七八月徒伤悲……又到了减肥人士一年一度最“悲伤”的时节,很多人再次立下flag:从明天开始减肥!

减肥“江湖”流传着一句至理名言:管住嘴、迈开腿。但是,道理都懂,就是做不到。其实,减肥不成功的你,可能是没有找到“组织”!

从今天起,由宁波晚报携手宁波市第二医院打造的“甬上华美减肥圈”正式上线啦。这里有专业的健康饮食运动建议、专人监督自律打卡,还有丰富的奖品等你拿。如果你也有“减肥大计”,赶紧来加入吧!



## “甬上华美减肥圈” 是个什么圈?

一个人总是孤独的,“抱”团减肥更有动力。为了帮助更多人获得健康知识,用健康科学的方法减肥,宁波晚报联合宁波市第二医院胃肠外科中心及减重代谢外科团队,建立了这个减肥人士交流学习社群。

不管你是第一次减肥,还是多次减肥未成功,又或是并不超重,但想要维持健康生活方式,让自己的身材更完美的,都可以来参加。

大家可以用图文或视频的方式在APP中发帖打卡、参与讨论,在减肥圈中分享自己的一日三餐、每日运动记录、减肥故事等。

我们也会在减肥圈中为大家提供专业的减肥建议,每天有人提醒你喝水、指导你合理饮食、监督你坚持运动。

在这个过程中,我们也会不定期邀请专家医生、营养师为圈友在线答疑,相信他们的解答一定能帮你找到真正有利于健康的减肥方式。



## “甬上华美减肥圈”里有什么?

### ●三甲医院专家坐镇

在减肥这条道路上,除了奶茶、甜品、可乐这些美食拦路虎,还有不少风靡网络的“减肥大法”,不仅对减肥毫无帮助,还会损害身体健康。

想达到健康体重,不仅仅需要毅力,还需要科学的知识。为此我们请到了第二医院胃肠外科中心及减重代谢外科团队、内分泌科、营养科多位专家,组建成多学科专业医护团队,为圈友科学减肥保驾护航。

**陈平** 宁波市第二医院胃肠外科中心及减重代谢外科中心主任

致力于肥胖与糖尿病患者的手术治疗,具备成熟的专业技术条件和临床经验,已为大量的朋友开展胃减容术,取得良好的疗效。

**李建辉** 宁波市第二医院内分泌代谢中心副主任 内分泌一病区主任

从事临床工作近10余年,具有丰富的临床经验和扎实的理论基础,擅长诊治肥胖、糖尿病及并发症、痛风、甲状腺等疾病,主持和参与省、市级课题多项,发表专业论文20余篇。

**徐斌斌** 宁波市第二医院营养科主任

从事临床营养工作30余年,主要参与临床营养会诊、营养门诊及营养教育等工作,擅长糖尿病、脂肪肝、慢性肾病及肿瘤等疾病的营养指导和治疗。

### ●专业的健康管理团队

除了大咖坐诊,我们还有由减重代谢外科医生、内分泌科医生、减重个案管理师、营养师、心肺康复治疗师组成的健康管理团队,每天常驻减肥圈为大家提供每日推荐食谱、运动建议和各种减肥科普小知识。

有专程去英国学习减重管理的内分泌科资深医生,有获得减重个案管理师资格的专科护士,有能把你一日三餐安排得色香味俱全又健康不长肉的营养师小姐姐,还有能为你开具一周运动处方的专业康复治疗师等。

如果您有需求,我们还可以邀请专业医生通过对您的营养评估、饮食情况调查、生活方式调查等方面入手,综合考虑减肥者的健康情况、生活方式、减肥目的等情况,全程跟踪并进行饮食、运动等干预,为您量身定制科学、安全、有效的健康减重方案。

## 03 这个圈里,福利巨巨巨丰富!

### 开圈福利

哪里的脂肪最多?你是超重还是肥胖?开始减肥计划前,一定要好好了解自己的身体状况。为此,“甬上华美减肥圈”为广大用户送上一份开圈福利!

加入社群后,用户凭专属“暗号”到宁波市第二医院营养科挂号,即可免费享受价值60元的人体成分分析一次,其中涵盖身体成分、肌肉脂肪分析、肥胖分析等方面,帮助大家更高效地规划减肥计划。

### 打卡福利

为了鼓励大家更积极的参与到减肥圈社群活动中来,我们还为大家准备了大量的福利!运动耳机、智能手环、体脂秤,还有各种运动装备……

每月月初我们会发布月度发布主题活动话题,所有用户均可打卡参加。每周、月末以及半年度,我们将根据圈友的活跃度积分排名,活跃度高的圈友,就能获得奖品哦!

记者 施忆秋 任诗好



入群请扫码加  
减肥圈小助手



怎么玩转减肥圈  
请扫码了解

