



你还在为肥胖而烦恼吗？你还在为减肥后不停地反弹而困惑吗？

参加郑州塑·I make 运动减肥训练营吧

不用节食,不用吃药,科学运动+合理饮食=35天轻松甩掉一身肥肉

随着生活水平的日益提高,“小胖墩”越来越多。肥胖不仅使青少年在日常生活中行动不便,而且影响身心健康,使其变得孤僻与自卑。来自郑大体院的王璐老师是减肥夏令营的倡导者,王老师告诉笔者:“每年体育中考郑州都有很大一批学生因为体重原因落了分数,给升学带来了很大的麻烦。与此同时,肥胖人在心理方面普遍感到自卑,缺乏自信心。作为一名体院的老师,决定开设这个健康的科学减肥训练营。”轻松的暑假即将来临,想寻觅既减肥又集学习、玩乐为一体的度假方式吗?就来“塑·I make 减肥训练营”吧,由教练员、营养师、生活导师、医务人员为你打造瘦身计划,通过合理的运动、饮食调节等科学手段,在轻松、愉快的夏令营活动中达到减肥瘦身效果——让肥胖不再成为你的代名词。

晚报记者 雷群芳

一流的团队带来一流的效果

郑州市塑·I make 减肥训练营今年是第五年开营,前四期的完美举办让王璐老师(中国大学生健身健美协会高级培训师;四川大学体育科学研究所硕士研究生;郑州大学体育学院专业教师,专业理论教研室主任,从事健身行业数十年,研究方向:青少年运动训练及减脂方面研究。)充满了信心。在往届入营的营员中,年龄最小的为9岁,最大的为40岁,但大多数还是以中小小学生居多,其中还有很多“重量级”的营员。

训练营技术总监赵俊龙先生(中国健美运动员赛前减脂指导师;中国国家健身指导员培训师;中国国家健美操培训师;中国国家级健身健美裁判员。2001~2006年中国健身先生。)告诉笔者:“孩子正处于身体的成长期,可塑性极强,肥胖大多是饮食起居不科学造成的,经过多年研究和实践表明,这个期间的孩子在科学手段促进下,减肥成功率可达百分百,而且还可以有助于孩子的成长发育,长高个子,心理健康。正是因为专业,所以我们很有信心。”

用科学手段减肥,拒绝魔鬼训练

王老师介绍,夏令营已连续成功举办4期,为来自全国各地的肥胖人群成功控制体重,得到广大家长及营员的信任和高度评价,减肥成果卓著。在去年的减肥夏令营中,男生平均减重比14.93%(减去的重量与原体重比),腰围缩小10.22cm,臀围缩小5.89cm,女生平均减重比12.41%(减去的重量与原体重比),腰围缩小8.05cm,臀围缩小5.20cm。其中最高减重达40斤。

很多家长担心短时间内减掉那么多赘肉,孩子们是不是要饿肚子,或者吃药,还要接受魔鬼训练啊?答案是否定的。王老师说,在这里减肥,既不用饿肚子,还很轻松、快乐呢!

组委会负责人透露,夏令营主要通过营员的饮食结构和运动方式使其摄入和消耗的能量呈负平衡控制体重。减肥夏令营中,来自饮食、运动及心理指导专业的多学科专家团队,在确保安全、健康的同时,帮助孩子达到理想的体重。

换言之,这里没有魔鬼训练,只有科学的习惯养成。想要减肥,快来报名吧!

招生对象
中、小学生;曾经参与各种减肥但成效甚微或反弹的成年人;想健康减肥的人群。
报名热线:0371-66317966
报名地址
塑·健身华亿店:郑州市城东路与商城路交叉口北100米路东
塑·健身花园店:郑州市花园路与北环路交叉口省电视台对面信息大厦三楼
塑·健身碧波店:郑州市交通路与保全街交叉口金商广场三楼
网址:www.soulhomefitness.com

训练营基地设施设备完善
郑州大学体育学院的专业运动场馆
省体育中心游泳馆
五星级的3000平方米塑·健身俱乐部旗舰店
亚运会指定健身器材知名品牌“英派斯-宝爱驰系列”
户外拓展及旅游区登山营地
三星标准的全国连锁酒店“锦江之星酒店”

效果对比 上期营员体评估报告(实际减脂:39.4斤)

指标	入营	离营	增减	增减量
体脂(kg)	53.1	33.4	-	19.7
瘦体重(kg)	66.3	73.1	+	6.8
身体水分(1)	48.5	53.5	+	5
基础代谢(kcal)	2089	2262	-	173
上臂围(cm)	40.5	37	-	3
胸围(cm)	124	113	-	11
腰围(cm)	122.5	103.5	-	19
臀围(cm)	125.5	116	-	9.5
大腿围(cm)	72/70	68.5/68.5	-	3.5/1.5



营员减肥前后对比

两期周末班吸引500多名孩子,“科技与动漫兴趣营周末班”让孩子亦学亦玩

免费体验活动本周推出六大项目

5月29日在郑州图书馆举行兴趣营作品展,家长可以来看看

由郑州市教育局关心下一代委员会、河南省儿童文学学会主办,由深圳市《花季·雨季》杂志、郑州图书馆承办的公益活动——花季·雨季杯“我与郑州共成长”科技与动漫兴趣营启动之初,只有南阳路一小、黄河路二小、优胜路小学、文化路二小、纬三路小学、二七实验小学、建新街小学、铭功路小学共8所学校参与到了活动之中。5月中旬“科技与动漫兴趣营”面向全市开展体验活动,两周共有500多名孩子得到体验机会。现在活动推出六大体验项目,不收任何费用,每班15人,先报先得。

晚报记者 闫明文 赵楠图

挖掘孩子潜能、提升素质、促进学习成绩

自小学生“减负”条例实施以来,小学生课余时间明显增加,“减负”的本意是想减少小学生的课业负担,为孩子提供更多的锻炼、动手、兴趣等方面的培养时间,大力挖掘孩子的潜能,提升孩子们的素质,以期促进孩子学习成绩的提升,为此国家和各地方将很多如“机器人制作”、“航模制作”等实践项目纳入了高考加分政策之中。

花季雨季杯“我与郑州共成长”科技与动漫兴趣营旨在利用孩子课余时间,通过亲自动手,激发孩子的潜能与创造力,通过“看一看、学一学、玩一玩、做一做”实现“知识、动手、社交、情感沟通”的全面提升,丰富小学生课余生活,促进学习成绩进步。

兴趣营面向全市接受报名,让更多的孩子有机会体验

“科技与动漫兴趣营”开展之初,主、承办单位为方便孩子参与,活动现场设置在了学校内部。自活动新闻见报以来,不断接到家长电话询问其他孩子能不能参加?其实在此次兴趣营启动仪式上,主、承办单位就承诺过,一旦条件成熟,兴趣营活动就在全市范围内全面开展。

现在这个愿望实现了,兴趣营周末体验班开展两周,接待了500多名孩子。

六大体验项目包含科技、艺术和国学等

目前,兴趣营又推出了更多的体验项目,包含科技、艺术和国学等。

机器人工坊:机器人工坊完全满足孩子天生的好动性和对未知事物的好奇心。通过亲手拆装组合零部件,开动智力,克服种种障碍,完成一件又一件的创造发明,让孩子在亲手创造的成就感中增长前所未有的自信。适合6岁以上的小朋友。

国际卡通漫画营:可爱的表情、夸张的动作、梦幻的场景、不可思议的世界……一切的未知都被我预测。通过大量的漫画欣赏与讲解,让孩子对漫画的理解应用到生活中,让平凡的东西都戏剧化的充满生命的活力,在生活中养成创作的好习惯,不知不觉中增强绘画表现手法和艺术水准,增强综合艺术素养。适合6岁以上的小朋友。

中华水墨坊:中华水墨坊将中国传统书画通过故事结构,把山水、花鸟、果蔬、动物、人物等传统知识融入当代表现手法,让孩子们在快



周末班免费体验活动现场

乐中学习成长,在思想上,培养孩子中国书画大家的气度。适合6岁以上的小朋友。

动画好莱坞:灰太狼、喜洋洋、花园宝宝、天线宝宝那些可爱的动画小明星都被我创造。精彩互动的动画课堂,诙谐生动的老师引导,通过漫画、动画、软件课、小动画制作等课程的深入学习,让孩子亲手创造自己喜欢的动画人物、动画造型、动画片、电子贺卡等生动可爱的动画作品,提升想象力、创造力和对美的综合欣赏。适合10岁以上小朋友。

大师印象:色彩印象让孩子头脑中直观的趣味认识转变为实质性的艺术创作。在创意无限的小天地里,孩子们在老师的指导下,通过有趣、活泼的教学形式,把孩子引入到更专业的绘画中,重点培养孩子的独创性,增强绘画的表现力,成为有个性的小小艺术家。适合6岁以上

的小朋友。

稻阳艺术空间:这里是一个色彩绚丽的梦幻乐园。这里有神奇的画笔、漂亮的颜色、美丽的彩色画纸。在音乐、游戏中,孩子感受着不一样的绘画氛围。在老师的引导、鼓励和赞美下,让孩子充分发挥绘画天赋,享受涂画的乐趣。适合3-6岁的小朋友。

体验时间:本周六、周日(5月28日、29日)
体验人数:6大体验项目,每班各15人,先到先报。

报名及上课地点:郑州图书馆(金水路与南阳路交叉口向北30米路东)

报名时间:5月24-26日
组委会咨询电话:0371-60859777
13526876199