

郑运动



连杜海涛都瘦成男神了 你还有什么理由不练起来?

励志哥

最近,很多人的首页和朋友圈都被杜海涛刷屏了……这不是没道理的。毕竟,他作为一个活跃在电视节目上的胖子,一直走的是接地气、搞笑、自黑路线。然而,他现在竟然已经瘦成男神了!

曾经的他,是一枚典型的“死胖子”。

但是,那已经都是过去式了!看最新照片,他足足比之前瘦了20斤!

形象气质都变了!完全就是“霸道总裁”啊!

果然每个胖子都是潜力股!

那是什么让杜海涛成功逆袭成男神的?当然只有一个答案——运动。

从6月起,杜海涛就在微博发起了#香蕉打卡#话题,作为自己每天运动的打卡机器。他还在好友圈内建了一个“不跑步会死”的群,群里的规则是每个人每天都必须在群里“打卡”,如果没有打卡,就要在群里给大家发红包作为罚款。

而杜海涛为了瘦,展现出超乎常人的坚持和毅力,迄今为止,“群主”海涛还没有发过一回红包。

可以说,现在杜海涛最大的爱好就是跑步!甚至到了痴迷的地步,他总是利用每一分每一秒的时间做运动,即使是在健身房里等待拍摄写真的间隙,也不

忘到跑步机上进行跑步运动。

所以说,想要瘦,终究还是要动!坚持运动,终有一天你会看到它带给你的可喜变化。借用村上的一句名言:肉体是每个人神殿,不管里面供奉的是什么,都应该好好保持它的强韧,美丽和清洁。

连杜海涛都瘦成男神了,你还等什么?一起动起来吧!南都



更多精彩内容,请关注微信公众号“郑运动”

请你来

天气凉爽给力 郑州毽球联赛精彩纷呈

昨晚,第四届“新视力公交杯”郑州市毽球联赛第三个比赛日如期进行。一场暴雨后的绿城广场异常凉快,一扫周二比赛时的闷热。男子比赛,实力的拉近让比赛的时间相对拉长,往往一个球就要争夺10多个回合才能决出胜负。连续4年的联赛,队员之间,球队之间也越发熟

悉。斗勇更需要斗智,场边的教练员甚至时不时地和主力队员“咬耳朵”布置战术。

而昨晚女子组比赛也聚集了许多观众的目光。女子的打法不比男子有力量,但她们打得更细腻,脚法更多变,特别是五一队和七彩队之间的比赛,一个球打十几个来回都算是少的。



“今年的水平比去年提高了很多,高手还是高手,去年弱的也在一直提高,只能说越来越好

看了!”从去年就一直在场边看毽球比赛的张先生说。 郑州晚报记者 王梓文/图

当日赛况

- 阳光毽球队 0 : 2 水晶一队
- 七彩人生二队 2 : 0 郑新一队
- 五一二队 1 : 2 七彩人生三队
- 苏记队 2 : 0 水晶三队
- 中原工学院二队 2 : 0 星星队
- 绿城广场三队 0 : 2 五一未来队
- 文化宫二队 2 : 0 绿城广场一队
- 中原工学院一队 2 : 0 管业一队

始创于1949

郑州晚报

我们一直在你身边

热烈祝贺郑州晚报创刊66周年 改版13周年



河南省保险行业协会

保险 让生活更美好

一键保险 呵护无限

2015年“7·8全国保险公众宣传日”系列活动之保险进社区 走进豫丰社区 郑州晚报和谐社区文化行第十四站

2014年,河南省保费收入达1036亿元,历史上首次突破了千亿元大关,行业发展站在了新的起点。保险,正在成为河南经济、社会等领域不可或缺的关键词,同时保险也是居民家庭理财规划中至关重要的一部分。

2013年,中国保监会决定将每年7月8日确定为“全国保险公众宣传日”,统一主题为“保险让生活更美好”,今年的年度主题为“一键保险,呵护无限”。在第三个“7·8全国保险公众宣传日”到来之际,河南省保险行业协会将整合全行业之力,构建行业大宣传格局,继续采取丰富多彩的形式向公众宣传保险。作为主题活动之一,《郑州晚报》联合河南省保险行业协会共同举办的“保险进社区”活动,将主动走进社区,为居民普及保险知识,提高读者投保意识,进一步提升保险行业对社会的服务能力。

时间: 7月25日(周六)下午16:30~19:00
地点: 管城区郑新里与印刷厂交叉口东北角豫丰社区

主办单位: 郑州报业集团 河南省保险行业协会 承办单位: 郑州日报社
活动支持: 郑州市委宣传部 郑州市文明办 郑州市总工会 郑州市团委 郑州市妇联 郑州市安全生产协会 管城区南关街办事处

协办单位: 永安财险河南分公司 AB安邦财险河南分公司 华泰财险河南省分公司

PICC人保健康河南分公司 东吴人寿河南分公司 紫金财险河南分公司

支持媒体: 郑州日报 郑州晚报 社区报 地铁报 中原手机报 郑州19楼



郑州晚报发行中心官方微信 郑州晚报官方微信 河南省保险行业协会



感恩、和谐、文明、健康、快乐 如遇恶劣天气 活动顺延一日