

我是“减肥王”



25日公开选拔现场,参赛者纷纷向评委讲述起自己的减肥史。本报记者李泊静 摄



我是减肥王

5位“重量级”，谁将问鼎“减肥王”？

本报“我是减肥王”健身赛公开选拔已完成，明天将正式开始比赛

本报2月25日讯(记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐) 25日上午,本报与新动力·运动汇联合举办的“我是减肥王”健身比赛进行了公开选拔。经过一天的考核,5名选手最后进入一个月的减肥特训及比赛,角逐最终的“减肥王”。

25日上午8点半,一个个身体胖硕的身影接连出现在新动力国际健身会所的健身大厅。不一会,上百平米的空间就显得有些拥挤。这其中,男性最胖者体重接近300斤,部分女性也都在200斤左右。参加选拔之前,不少人忍不住到器械上试

了试身手,来了把“热身”。选拔时,一名女孩略带害羞地走了进来,“评委老师好”,说完便陷入沉默。“你并不太胖,为什么要报名参加减肥活动?”记者问。女孩再次开口,“过段时间,我的朋友要结婚,邀请我当伴娘,为这个我想让自己更瘦一些。”女孩坦言,因为肥胖的原因,自己慢慢变得有些不太自信,原本开朗的自己性格也发生略微转变。

“你有没有熬夜的习惯?”在报名者询问中,这样的问题被多次提及,又多次得到肯定的回应。多数报名者称自己睡

觉比较晚,喜欢玩电脑或者看电视。“太早了也睡不着,基本都是12点左右才睡觉。”多数报名者的回答让新动力技术总监韦晓珍感到意外。“熬夜也是导致肥胖的一个原因,若大幅度锻炼后继续熬夜,那么身体将会不堪重负。”韦晓珍介绍说,是否能戒掉熬夜的习惯也将是健身成功与否的关键。

据了解,比赛结束后,高级私人教练将根据参赛者训练前后的体重指标,身体脂肪指标等标准,最终选拔出一名优胜者,并颁发价值4580元新动力健身卡一张。同时,所有入选的

5名参赛者都将获得新动力健康管理中心提供的私人定制健康调理方案一套。

面试结束后,经评委人员最终商议决定,体重280多斤的“顶梁柱爸爸”于晓波,因肥胖出现中度脂肪肝、尿酸、尿蛋白等症状的“坚强司机”梁滨,50岁的“时尚教师”孙进,原本苗条漂亮但产后肥胖的“全职太太”徐明,体重近200斤的“自信女孩”柴亚颖,一共5人入选比赛。减肥比赛将于27日正式开始,5人表现将如何,谁又能问鼎最终的“减肥王”,本报将持续关注。

选拔现场

280多斤男子汉 励志减肥

体重280多斤,即便是在屋内闲坐着都会满头大汗,而这样的生活于晓波已经经历了最少3年。虽然时间让他慢慢习惯了这个状态,但家庭的责任越来越让他觉得自己应该减肥了。25日上午,32岁的于晓波报名并准时来到了活动现场。

徒步上5楼,已经让于晓波显得有些吃不消,坐在沙发上他一边填写着报名表,一边不断地擦拭着额头上的汗珠,在这个让人仍旧觉得寒冷的季节,在于晓波感觉起来还是有些热。记者发现,于晓波的穿着并不是太厚,“现在觉得还好,身体没有过多的不适应。”于晓波称,夏季是最难熬的时间,汗流不止且心脏超负荷工作。

“主要是觉得作为家里的顶梁柱,我有一份不可推卸的责任,不能再像现在这样一直胖下去了。”当记者提到为什么要报名这次减肥活动时,于晓波这样回答。据了解,于晓波有一个3岁的孩子,平日除了忙活工作外,于晓波也担负着接送孩子的任务,“我这么胖去接送孩子,总担心会给孩子带来不良的影响。”于晓波坦言,这也是自己减肥的动力之一。

据了解,在几年前于晓波体重才只有200斤左右,“那时就想过减肥,吃过减肥药。”说起那段减肥经历,他告诉记者,体重掉得很厉害,效果很明显,但疗程结束后一年多时间,体重又开始不断上升,并最终到了280多斤。说起本次减肥活动的目标,于晓波表示,“除了能最大程度减肥外,更希望通过教练的指导养成良好的习惯。”

本报记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐

走近参赛者,分享减肥那些事儿

本报“隐形摄像机”栏目将为您真实记录下这场真人秀比赛



本报记者 杨薪薪

“我是减肥王”的5人初选现场,我们见到了形形色色被肥胖困扰的人。接下来的一个月时间,“隐形摄像机”栏目将为您真实记录下这场真人秀比赛。今天我们来分享一下参赛者曹峰和小李的故事。(注:所有见报内容都得到参赛者许可)

镜头一:曹峰(24岁) 曾经的万人迷 想找回自信

在于晓波面试的时候,健身房的外面,一个穿着红色羽绒服的青年若有所思地站在人群外,有时会向里望望。

“我叫曹峰,今年24岁,我刚刚去北京应聘,想在等消息的这段时间,让自己瘦下来。”曹峰面容清秀,很有点混血儿的样子。跟我们聊天的时候,有时会显得心不在焉,“主要是下

一步可能要一个人去北京,心里有些乱。”

曹峰很不好意思地说,自己在大学期间曾经也是“万众瞩目”,但因为学的是影视后期制作的专业,经常熬夜做东西,吃夜宵,从2012年开始,他从148斤充气似的胖到了230斤。成为一个胖子,不仅让他感受到巨大的心理落差,还经常性的头

晕。几天前,他去北京面试,虽然没有针对他的胖,可这个曾经的帅男孩还是有点自卑。

“我想做这件事(减肥),让家人知道,我现在有决心有毅力自己做好一件事。”曹峰抿着嘴说出这句话,像是他一个人独立生活前的宣誓。

镜头二:小李(26岁) 每个人都有赘肉 卷土重来的经历

健身大厅正在面试,等待的女孩子们发挥特长开聊减肥史。

体型最胖,时不时哈哈大笑的女孩小李成为四个女孩的焦点。“我从小就胖,十几岁就开始减肥,算起来也有十年的减肥史了。”小李说,自己第一次减肥一个月掉了15公斤,非

常开心,但由于胃口好,总是瘦不下来。“不光是健身房,私人教练也请过。”小李一边说一边拍拍自己的腿部,惹得大家哈哈大笑。

如今既是股票经纪人又兼开网店的小李这次信心满满:“现在终于有了自由支配的时间,一定要来这里减肥。”完了

又神秘补充一句:“都26了,这不是要找对象嘛!不减肥怎么办。”

不过谈话内容最多的还是自己如何减肥,又如何失败。在小李的带动下,每个人都讲起了自己的赘肉如何卷土重来的经历,大家互相用愉快的聊天来缓解减肥带来的心理压力。

国网莱州市供电公司

志愿者进校园 新学年送安全

本报讯(通讯员 赵冬) 2月16日,莱州市供电公司客户服务中心志愿者利用周末时间分别来到云峰中学、第二实验小学,对学校的用电情况进行专项检查,义务帮助检修和维护供用电设施和配电线路,确保学校开学安全用电。