

## ■奥运杭州系列活动之二——浙大诺特健康瘦身大赛(八)

冠军——陈川  
亚军——唐佳  
季军——程斌

## 健康瘦身大赛圆满结束

### 今天成立健康瘦身 QQ 群:67435055



冠军陈川 记者 何欣 摄

记者 何欣

本报与浙大诺特营养中心联合举办的迎奥运健康瘦身大赛,经过 6 周角逐,来自绍兴的体育老师陈川,以综合得分第一的成绩夺得冠军,陈川同时还获得“诺特健康减肥之星”称号。

比赛前三名选手成绩如下:

陈川,初始体重 103.5 公斤,6 周减重 18.4 公斤,减掉脂肪 13.2 公斤,腰围减小 21 厘米。

唐佳,初始体重 111.8 公斤,6 周减重 19.2 公斤,减掉脂肪 13.5 公斤,腰围减小 19 厘米。

程斌,初始体重 80.8 公斤,6 周减重 7.8 公斤,减掉脂肪 5.7 公斤,腰围减小 10 厘米。

单从减少的体重看,最多的是唐佳,为什么他没得冠军?

诺特营养中心吴主任说,同样减一公斤,体重越重的人越容易。所以还要看原来的体重是多少。健康减肥,不能只看减轻多少,还要看减掉多少脂肪,其他健康指标有没有改善,是不是学会了控制体重等等。陈川的综合得分最高,所以冠军是他。

吴主任说,得冠军,只是陈川减肥过程的阶段性胜利,为了完成 25 公斤的减重目标,他还将在诺特营养中心的指导下继续减重。

其他参加了比赛的选手,都会继续瘦身,直到达到目标体重。而且,今后选手们也都会和诺特营养师一直保持联系,让自己的身体保持营养健康。

为让更多读者分享选手们的减肥方法,比赛结束后,浙大诺特营养中心专门为大家设立了一个健康瘦身俱乐部,还建了个统一的 QQ 群(群号:67435055),本次大赛冠军陈川和亚军唐佳担任群主,还有专业营养师提供咨询服务。今天,这个 QQ 群正式成立,大家可以一起加入,和冠军亚军聊聊减肥的话题。

如果您有关于减肥方面的问题需要咨询,也可以拨打热线电话(0571-87217213),或登录浙大诺特营养中心网站:www.nutricease.com 的“专家咨询”栏目注册预约。

昨天,记者采访了大赛冠军陈川。

记:陈川,首先恭喜你夺得冠军,能向大家简单介绍一下自己吗?

陈:谢谢,呵呵。我叫陈川,25 岁,现在是浙江邮电职业技术学院的体育老师,学校在绍兴,我家也是绍兴的。我大学是在湖北上的,湖北长江大学,可能很多人没听说过,以前叫荆州师范学院。

记:你是搞体育的,看你身材很健壮,专项是什么?

陈:我从小身体就壮,力气大,以前上高中的时候,划过皮划艇,上大学以后专项是龙舟,龙舟现在是亚运会比赛项目。另外也打篮球和排球。

记:搞体育的人,运动量很大,那你为什么还会胖起来?

陈:我是从上大学以后开始胖的,和高中比,生活习惯改变了,我又喜欢热闹,平时和同学朋友聚餐很多,经常吃,慢慢就越来越胖了。

记:以前有没有减肥过?用过什么方法?

陈:也节食,也运动。节食就是强迫自己吃很少一点东西,

或者只吃水果。运动就是长跑,或者到健身房举哑铃,体重呢也减下来比较多,可是很快又回去了。

记:为什么想到参加这次瘦身比赛?

陈:是我们学校工会主席,他知道我想减肥,跟我推荐诺特营养中心,正好我从快报上看到有这个比赛,就在网上报了个名,没想到被选上了。

记:你觉得这次比赛用的减肥方法,和你以前的有什么不一样?

陈:以前减的基本上都不是脂肪,是水分,水分一补充,体重马上就回去了。以前节食,饿得整天没力气,这次不一样,减肥比赛 40 多天,几乎没觉得饿过,就是有时候看别人吃东西,嘴巴馋,呵呵。

我们学校不少同事都知道我参加减肥比赛的事,他们看到我每天吃鱼吃肉,都觉得不可思议,说你不是减肥吗,怎么吃肉?呵呵,以前我也想不通,现在才知道,其实都是有科学根据的。

记:6 个星期减了 36 斤多,你担心以后体重反弹吗?

陈:不太担心。因为怎么减下来的,减了多少脂肪,我差不多心里有数了。

我的目标是减 25 公斤,减够以后,营养师说,还要慢慢恢复到和以前比较接近的饮食习惯。以后我肯定每天称体重,一直和营养师保持联系。不会反弹。

记:听说你最近找了个女朋友?和这次减肥有关吗?

陈:呵呵,你怎么知道?这事是有有的。她是杭州的,也是当老师的。我不是去诺特减肥夏令营帮忙了吗?她那些天在那里当生活老师,就认识了,呵呵。

有 92 名小胖墩参加的第四届浙大诺特青少年减肥夏令营,已于上周圆满结束。

男生组 58 位学员,平均减重 6.7 公斤,女生组 34 位学员,平均减重 5.6 公斤。

18 岁来自杭州的周同学,以减重 11.5 公斤的成绩,成为本届夏令营的男生组减重冠军。13 岁的朱同学和 15 岁的李同学,同时减重 8.2 公斤,并列女生组冠军。

夏令营期间,浙大诺特营养中心吴主任专门为家长开设了题为“如何帮助孩子控制体重”的讲座。吴主任说,小孩子自控能力很弱,减重能否成功,减掉之后能不能巩固,关键看家长是否掌握帮助孩子控制体重的方法。”

夏令营结束后,每个孩子都有诺特营养中心的一位营养师继续指导。

中南财经政法大学浙江班第七期招生

## EMBA 硕士学位班

证书:颁发国家承认的硕士学位 杭州在职上课  
考试:学校自主命题,面试为主,不需全国联考  
英语要求:学费:四年共 14.8 万(可分两次)  
浙江教学点 0571-85054202 66315580 13305818961

都市周报 NO.69



# 因为热爱 所以热卖

明天,奥运会就将盛大举行。北京城里那叫一个星光闪闪啊……范冰冰就是其中一个,她热爱的运动是游泳——在这么漂亮的水立方里比赛,一定很精彩!

主题鲜明的奥运年,范冰冰拍了一组与运动有关的照片,非常应景而漂亮。她的身材可真好啊……而她说:为了身材好去减肥,不吃东西或禁食,太不值得了。”嗯,这句话,实在是想把大批饿肚子的美女们气个倒仰啊。

总之,运动吧。像范冰冰一样,运动着而且美丽着吧。

### 特别推荐 No.1

#### 德庸社体育报道与你共享欢乐奥运

觉得德庸社有点耳熟?你就对了,正是漫画家朱德庸搞出来的事,为了奥运,他组建了一个人的通讯社——德庸社,报道项目只有一个:体育。记者朱德庸会画出什么样的奥运报道?本报为你拿到了德庸社的全省独家报道权,一起去看看!

### 特别推荐 No.2

#### 杭州离世界名城还有多远?

有意无意之间,你可能会比较多地听到老外们抱怨着杭州的不足之处。而越来越多的外国人提出要求,恰恰说明,在杭州的外国人多了。作为很多中国人觉得最适合居住的城市之一,杭州当然也被越来越多的外国人喜爱。事实上,国际人才的交流正是衡量一座城市是否达到国际化的指标之一。那么,杭州是国际化大都市吗,杭州离世界名城还有多远呢?本周城市头条,为你精确测量杭州到国际化大都市的距离。

### 特别推荐 No.3

#### 流言:杭州出租车又要换车型了?

所有的流言,都有它发展起来的土壤。这个最新的流言是这样的:杭州出租车里的帕萨特与红旗将集体换成索纳塔。这个流言只在出租车司机间流传。而让它流传的理论基础,是油价涨了。事实上,关于“油价涨了”这件事,倒真是一个流言接着一个流言……

### 特别推荐 No.4

#### 最有趣的英文翻译服务

被流传最广的一次服务是这样的,有个女人要 Oscar 翻译老公手机里的一条短信,大意是:这个冬天这么冷,你还是最让我温暖的人吗? Oscar,当年是跟着马云混的一个兼职翻译,现在,他仍然在做兼职翻译,不过内容和当年不太一样了:他开了网店,专门提供有趣的英文翻译服务,100 字符 6-7 元,翻译内容包括情书、短信或者你能想到的东西……他的目标是,把翻译搞大,搞强,打造 24 小时在线服务。

别忘了,今天可是七夕节哦!提醒这个的意思是……快去给爱人买礼物吧。A 叠浮世绘,浪漫七夕物质攻略。

本周名流,告诉你一个独臂天使的故事。这个生下来就缺失前臂的英国姑娘有如此惊人的美丽,以至于当她走上 T 台的时候,媒体亲切地称呼她为“维纳斯女孩”。

浙江美食地理这期开到兰溪。兰溪人最爱吃什么?一个字:煲!

超级玩家梁小愿本周与你见面,他在杭州最爱去的地方是京杭运河,嗯,是开着自己的游艇去逛的。

理财版本周特别提醒你:如果有人打电话和你推销保险,记住,接到这类电话,你说话不能模棱两可,一定要明确“YES” or “NO”。

《都市周报》零售城市

杭州、宁波、温州、金华(含义乌)、湖州、嘉兴、绍兴、台州

优质生活信息同步覆盖全浙江

## 订都市快报手机报 送 奥运特刊

咨询电话:(0571) 85053180



**1** 定制都市快报手机报、都市快报手机报财经版的全省联用户,即赠送每天两至三次的奥运特刊,不仅能看到各种精选新闻和资讯,及时了解奥运赛况,还能享受免付三个月信息费的优惠,每月只需 2 元钱的报箱费。

定制方法:编辑短信 5791,发送到 10011,开通报箱功能。再编辑短信 811,发送到 106557866,即可订阅都市快报手机报。

如想定制财经版,就在开通报箱功能后,编辑短信 821,发送到 106557866。

**2** 定制都市快报短信版的全省联用户,除日常的短信新闻外,8 月 8 日起可免费获赠每天至少三条奥运快讯,每月只需 1 元钱。

定制方法:编辑短信 911,发送到 106557866。

都市快报

China Unicom 中国联通