

海南XS型动部落开幕,数千名市民健康塑形迎新年 “营养+运动健身”撬动健康生活支点

XS型动部落 创新理念打造健康塑形社群

随着生活质量的提高,我国居民的健康状况也获得了明显的改善,但同时超重和肥胖也变成了普遍现象。为了减轻医疗疾病的负担,提高国民社会的质量,国家卫计委提出“三减三健”专项行动,目的是通过减盐、减油、减糖以及健康口腔、健康体重、健康骨骼来全面提升营养素质。

今年5月,在广州市举办的2018安利纽崔莱营养中国行启动仪式上,安利大中华市场及公共事务副总裁刘明雄介绍,2018年安利纽崔莱营养中国行是执行国家“三减三健”专项行动的落地项目。安利公司希望通过权威机构、媒体、专家和明星的影响力,运用一系列充满时尚感的传播互动方式,让人们关注自己的体质指数,关注自己的腰围,养成吃、动平衡的健康生活方式,同时也将依托旗下营养食品以及营销人员个性化服务,通过健康塑型俱乐部、XS型动部落,为公众提供健康塑型解决方案。

为了迎接2019年新年,12月22日至23日,2019公共营养与健康塑型推广暨海南XS型动部落开幕活动在海口火热举行,近5000位市民用“营养+运动健身”的方式迎接新一年的到来。

12月22日上午10点,海南XS型动部落活动开幕。活动现场主要由7个不同功能模块的活动区域组成,包括H5数码影音区、拍照区、互动区、品牌展示区、试饮区、舞台区和礼品兑换区,为来自海南省内各地的参与者带来专业健身指导、营养餐试饮、各式动感体能竞技、健康塑形成功经验分享等一系列体验活动,提升公众健康素养,把健康塑形理念带进千家万户。

XS体验先锋 爱上运动爱上分享

来自XS型动部落“全国体验先锋”代表的出现也是当天活动的一大亮点。2018年9月,XS型动部落在全国范围内邀请了近120位有意愿的人士优先开展XS健康塑形。参与者们经过8周运动及体验产品后,共有6位体验效果及塑形成效较好的参与者被评选成为“全国体验先锋”。在11月24日举行的XS型动部落广州站活动现场上,主办方为他们颁发了“XS

海南XS型动部落开幕现场,主办方安利公司专门为参与者准备了健身器材来开展三款特别设计,涵盖不同主题的塑形体验,分别是拉力绳腰腹训练、活力单车耐力训练和篮球燃脂训练等,引来不少市民纷纷加入体验,场面十分火爆。

拉力绳腰腹训练中,工作人员把健身拉力绳固定在参与者的腰腹,参与者靠腰腹力量向前冲刺,取到终点处的XS产品罐即为获胜。在活力单

运动营养系列全国体验先锋”的奖项,表彰他们在塑型过程中的不懈努力。

来自海口市的“全国体验先锋”王晶参加了海南XS型动部落开幕仪式,为市民带来健康塑形的成功经验与心得。

“我以前请过私人健身教练来督促自己塑型,但是好的教练不如好的动力!给孩子树立好榜样就是我塑型的动力,让孩子知道妈妈也

车耐力训练中,两至三名参与者在规定时间内通过骑行发电来聚集能量点亮XS LOGO,最先点亮LOGO的参与者为获胜方。篮球燃脂训练中,透过模拟篮球运动,参与者站在规定位置在规定时间内成功投篮两次以上,可以到工作人员处获取成功体验认证。许多参与者完成体验后都来一张自拍网红照片进行社交传播,号召更多伙伴来加入XS型动部落。

“XS运动系列品牌是安利旗下全

新的运动品牌,我们希望能够有越来越多爱运动的朋友,在开心运动的过程中更好地了解健康、轻松以及有效的运动方式,为健康加分,增强体质。这正是XS型动部落创立的最初目标之一。”活动负责人周剑向记者介绍,“XS型动部落通过不定期举办社群活动,把热爱运动、健身、户外活动的人们聚集在一起,通过运用线下活动场景,并依托全新实施的数字化平台,宣扬健康、阳光、运动的生活方式与潮流态度。”

晶在现场分享道,在线上跟着XS型动部落健身非常简单,容易坚持,在家就能够做到。

俗话说“三分练,七分吃”,王晶对健身料理相当有研究。为了塑型效果更好,她特地向现场的市民分享了一些小建议,比如她的午餐会准备一碗主食,搭配适量青菜、牛肉或鱼虾类海鲜,烹饪方式少油少盐,尽量不煎炸,吃到七分饱即可。

健身塑形膳食的正确打开方式

“健身小白的你是不是对健身有诸多疑问?”

“想要塑型的萌妹子们是不是怕自己一不小心练过头?”

“想要塑型有成果,还要不吃晚饭?”

活动当天,XS型动部落特别邀请专业健身教练现场解答人们健身常见的困惑,并现场教学专业塑型操。

健身教练建议,如果经济条件允许,专业私教可以给人们提供规范的动作指引、健身建议等。如果参加团课,与三五好友一起,趣味性也是挺好的。对于还没有运动习惯的人士,他推荐可以先从XS型动部落设计的专属8周运动课程入手,让自己培养起运动的习惯。

海南XS型动部落开幕活动现场,不少市民反馈,他们通常健身后一吃

饭,感觉又白锻炼了。

针对此类情况,活动负责人周剑表示,所谓“塑型时期要尽量少吃,尤其晚餐不可以多吃”的说法是错误的。

据了解,人体有基础代谢、行为代谢及消化代谢,每天人体的摄入量应大于等于人体基础代谢量。当人体摄入满足基础代谢后,与总代谢量的相差部分即为热量缺口。热量缺口每达7700卡路里即可减少1公斤体重。塑型期间要减少摄入高油高热量食物。肉类的摄取建议是以牛肉、鱼肉、虾为主,猪肉应少摄取。蔬菜为每天必不可少。

周剑补充道,对于刚刚开始健身塑形的人士,一开始会难以接受白灼等清淡食物。这是需要过程的,可以尝试从每天适当减油、减盐开始。

本版策划/撰文 李金波



海南XS型动部落开幕活动现场。



运动爱好者在体验动感体能竞技。图/安利(中国)日用品有限公司

广告

南海

幸福汇 2期

全装修

建面约

63-96m²灵动新品

小空间 大享受

12月30日未来生活体验区盛大开放

6610 8999

海口市西海岸南片区南海大道与粤海大道交汇处

开发商:海口美之安房地产开发有限公司[2018]海房预字(0163)号(本宣传资料为要约邀请,不代表出卖人对此作出要约或承诺,买卖双方的权利义务以双方订立合同及其补充协议、附件等书面文件为准。)



扫一扫 了解更多