

# 5·11 安利晒腰节: 和范丞丞一起“享瘦”好身材

□牡丹晚报全媒体记者 郭卫东

告别松垮厚重的大衣,换上清爽塑身的春装,时尚达人开始“挺腰季”。春夏之交的重头戏,总是围绕着健身减重展开,网友云:“春日不减肥,不如自挂东南枝”。

2018年5月11日起,健康圈“扛把子”安利推出了自己的品牌节日——5·11安利晒腰节。“5·11”谐音“我要腰”,用一年一度全民晒腰盛典,唤起大众关注腰型、科学减重、健康生活的热情。

国家卫健委《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国超过一半成年居民超重或肥胖。腰围变粗身材走样,罹患高血糖、高血脂、高血压、呼吸系统疾病、心脏病的风险也随之升高。

如何判断你的腰是否超标?根据卫健委颁布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》,男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米即为超标。计算BMI指数也是个好方法,BMI指数24~28为超重,大于等于28为肥胖,说明你需要管理体重了。

## 享瘦俱乐部盛大开启,范丞丞带你一起型动

减重没有动力怎么办?今年的5·11晒腰节,安利邀请新生代偶像范丞丞出任首席型动官,展示科学的减重方式和健康生活方式,偶像做榜样,减重有方向。

范丞丞曾因“3天减重17斤”上过热搜,他大方分享了减重秘笈,告诫粉丝避免过度节食等不科学减重方式,所谓“小减怡情,强减灰飞烟灭”可不是开玩笑,合理膳食、均衡营养、科学运动才能在提升体质的同时成功减重。

健身小白们找不到诀窍怎么办?可以在“小安营养师”上测评一下。这款方便的微信小程序集合了营养专家们的智慧,参考《中国肥胖预

防和控制蓝皮书》《中国居民膳食指南2016》及《柳叶刀》等权威文献,只要录入自己的个性化信息,就能针对性分析每个人的难瘦点,科学定制个性化、生活化、智慧化的饮食和运动建议。

不能坚持怎么办?安利为你呼朋唤友,互相监督一起减重。全面升级的“金装版”纽崔莱营养享瘦俱乐部盛大开启,召集有减脂、减重、塑形需求的人们,一起加入享瘦天团。安利遍布全国的健康创客和健康塑形教练,通过线上线下融合的健康生活社群,全程陪伴,与享瘦者共同学习、互相监督、彼此鼓励,帮助他们掌握科学的营养健康知识,形成健康生活方式,共渡减重难关。

怎么吃才健康,能不能吃饱又减肥?安利纽崔莱在营养健康领域深耕87年,拥有丰富的产品组合,为每一位享瘦者按需搭配产品。优质蛋白+多种维生素矿物质+混合营养餐,帮你控制热量摄入;腰豆精华+大豆精华+绿茶提取物EGCG,帮你挡糖挡脂;共轭亚油酸+乳清蛋白,帮你雕刻肌肉;膳食纤维+益生菌,帮你呵护肠道健康……

想了解权威的健康知识怎么办?关注安利与北京卫视合作的《养生堂》栏目,这档热播12年的健康科普节目,通过权威专家向大众传播科学实用的营养知识,推广健康生活方式,365天陪伴全民营养健康生活。

## “营养+运动”科学减重,“享瘦”自信出街

面对减重,馋和懒都是天敌。作为晒腰节无腰可晒的尴尬分子,脱口秀演员呼兰吐槽了自己减肥路上三餐吃外卖、家中跑步机变晾衣架子的馋懒经历。

实现长效体重管理需要

均衡营养,科学运动,养成健康生活方式。只“减重”而忽略“健康生活方式”,最为常见。四成公众吃早餐属于奢望,过半00后一代经常熬夜,宅得久、动得少、饮食不规律、睡眠质量差成为最普遍的生活方式问题。

科学减重是培养健康生活方式的契机,安利纽崔莱享瘦俱乐部,综合全面营养、科学定制、健康长效、专业指导四大优势,为消费者提供一整套健康、定制、简单、长效的享瘦方案,倡导“4个少,8杯水,半小时”,即少摄入、少吸收、少合成、少囤积,每天8杯水,运动半小时。即便无法成为背着翅膀的超模天使,科学减重也能让你成为闪耀整条街的靓仔靓女。

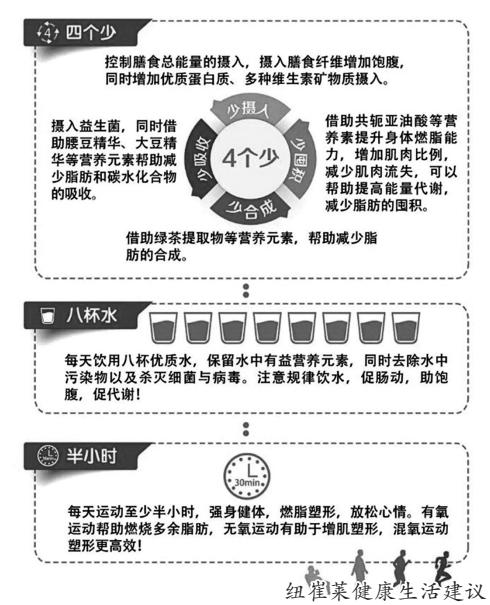
“享瘦”从健康饮食开始。第一,食物多样。每天至少摄入12种食物,应包含谷薯类、蔬果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等;第二,多吃蔬果、奶类、大豆,不以果汁代替鲜果;第三,保证鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质摄入,少吃肥肉、烟熏和腌制肉,坚决杜绝食用野生动物;第四,少盐少油,控糖限酒,足量饮水,成年人每天8杯左右(1500~1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;第五,合理选用营养素补充剂;第六,减少日均卡路里摄入15~20%,纽崔莱最新推出的乐纤植物营养蛋白饮就是不错的选择,零添加食糖,每瓶仅132kcal控卡低脂,含12.2g纯植物蛋白、6.8g膳食纤维及多种维生素矿物质。

合理膳食的基础上,坚持每日运动30分钟:比如原地跑或走、室内体操、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等都是极佳的居家锻炼选择;另外可在空旷人少或通风良好的户外,进行身体活动,如跑步、快走、体操等,同时获得一定日光暴露的机会及时间。

## 纽崔莱营养享瘦俱乐部启动仪式



## 纽崔莱营养享瘦俱乐部



坚持运动科学减重



▲乐纤植物营养蛋白饮全新上市



5·11的安利晒腰节

安利首席型动官范丞丞