

告别孤军奋战，让专业的人，陪你打赢开年减重“第一仗”

台州市立医院 2026年2月27日 21:58 浙江



冬天的厚衣服即将脱下，
春日的轻盈正在赶来。
想穿上去年那条最喜欢的牛仔裤？
想在春天体检报告上看到更漂亮的数字？



别急着盲目节食，
别在健身房“无效自虐”。
与其自己跟体重死磕，
不如让专业的人，
陪你打赢这场开年第一战。

台州市立医院2026年春季

“体重管理挑战”正式开启，

限量名额火热招募中……

专业营养师 + 健康管理师全程指导

帮你科学甩肉、摆脱春节“后遗症”

轻松实现“变瘦 + 变健康”双重目标

名额仅限20个

报名时间：即日起至3月4日

挑战时间：3月11日起一个月

先到先得，报满即止！

活动详情

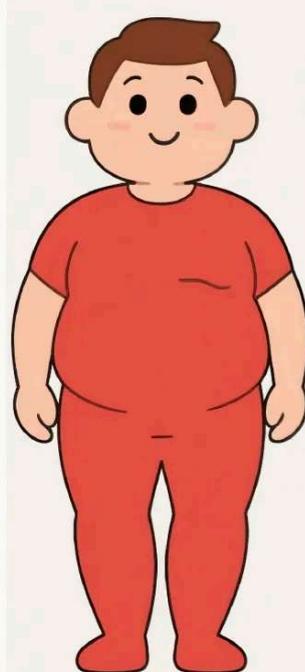
#1 参加条件

① 年龄18-65周岁，男女不限；

② 处在超重或肥胖状态：须满足体重指数（BMI） ≥ 24 ，更推荐男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ 或女性腰围 $\geq 85\text{cm}$ 者参加；

你的BMI是哪个

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}_{(\text{公斤})}}{\text{身高}_{(\text{米})}^2}$$



18.5-24
正常

24-28
超重

>28
肥胖

③自愿接受饮食管理，遵守活动规则，每日完成打卡；

④排除人群：BMI < 18.5、孕妇和既往慢性肾病、心脏病急性发作期、急性传染病、严重的肝肾疾病、精神性疾病存在认知障碍的、神经性贪食/厌食症等。

#2 费用与激励机制

报名费用：3000元/人（包含代餐、基础体检、人体成分分析、饮食与生活方式的指导与管理等项目所需费用）

激励机制：本期管理结束后，将由医生在1周内围绕“过程”和“结果”对参与者开展**综合评估**（中途退出者不参加评估）。

达标目标

过程达标：每日打卡3次（缺一即失败），且要在22:00前完成。

打卡内容：

- ①**体重打卡：**晨起空腹如厕后，穿轻薄衣服称重；
- ②**饮食打卡：**三餐饮食拍照打卡；
- ③**总结打卡：**填写当日执行情况（如“饮食达标，未运动”）、遇到的问题（如“晚餐忍不住吃了甜食”）及次日计划（如“控制晚餐热量，增加30分钟散步”）。

结果达标：4项指标需满足3项及以上：

- ①体重下降10%及以上；
- ②体脂率下降5%及以上；
- ③内脏脂肪下降35cm²及以上；
- ④INBody评分增加5分及以上。

“过程+结果”双达标，即享两大福利：

- 1.向评估达标者返还代餐费用共936元，评估结束后2周内返还。
- 2.向评估达标者赠送我院健康管理中心价值300元体检卡一张。

#3 报名方式

有意向者请至台州市立医院**营养科门诊**详细咨询，或扫描下方二维码添加我院营养师微信咨询报名。



报名后需及时缴费并入群，逾期视作放弃。

减重小妙招



1) 调整饮食：吃对不挨饿

节后清肠：前3天多吃高纤维蔬菜（菠菜、芹菜）、杂粮（燕麦、糙米），促进肠道蠕动；

控糖控油：少喝奶茶、果汁，烹饪选蒸、煮、烤，避免油炸、红烧；

少食多餐：每餐吃到7分饱，下午3-4点加一份水果（苹果、柚子）或坚果（5-6颗），避免暴饮暴食。

2) 运动技巧：高效燃脂不费力

入门级：每天30分钟快走、慢跑，或15分钟跳绳+15分钟拉伸；

进阶版：搭配深蹲、平板支撑（每组30秒，3组/天），增肌燃脂；

碎片化运动：工作间隙做5分钟扩胸、踮脚，饭后站立15分钟，累计消耗热量。



3) 养成习惯：减重不反弹的关键

晨起喝温水：空腹喝200ml温水，唤醒代谢；



规律作息：23点前入睡，避免熬夜导致激素紊乱；

记录追踪：每日打卡不仅是任务，更是养成自我管理习惯的过程。



营养科门诊时间（新院区）

专家门诊：周一、周二上午

特需门诊：周六上午

营养咨询门诊：周二下午、周四上午

医生简介



徐灵芝

营养科副主任医师

擅长：减重管理，各人群营养支持，糖尿病及其并发症、垂体、甲状腺、肾上腺疾病及高尿酸血症、高脂血症等疾病的诊疗。



卓涛涛

营养科主管技师，营养师

擅长：超重或者肥胖病人的体重管理，消瘦、肿瘤及各类慢性病患者的营养支持，科学配餐等。

供稿 | 营养科 徐灵芝

往期推荐

▶ **「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！
我院春节健康体检优惠方案请您查收**



▶ **为什么说我院的“一号管三天”
真的很特别？**



▶ **想要入睡快，睡得好
大脑中的这个“跷跷板”很关键**



内容含AI生成图片