

邵阳学院医学部

“21 天快乐打卡 健康减重营”

招生简章



打通减肥最后 1 公里，邵阳学院医学部“21 天快乐打卡健康减重营”招募啦！

今年两会国家卫健委主任雷海潮重磅发声：“实施体重管理年 3 年行动，普及健康生活方式。”全民减肥刻不容缓！

邵阳学院医学部积极响应国家号召，推出【21 天快乐打卡健康减重营】，用专业力量助力全民健康！

一、为什么选择我们？

专业医学背景：依托医学院师生及附属医院临床医学、营养学、运动医学等学科资源，打造最权威的减重方案。

21 天科学干预：从饮食、运动到心理，全方位重塑健康生活方式，告别肥胖困扰！

打通减重最后 1 公里：减肥减重的理论方法铺天盖地、大家都知道但却苦于做不到。利用线上社群打卡+专业督导，打通减重最后 1 公里，让你“知道并做到”，轻松养成健康习惯！

二、项目特色

1、**16+8 健康饮食模式**：饮食顺序结构微调，不用节食，小改变带来大健康。

2、**一对一指导和社群监督**：建立微信社群，线上每天打卡晒图（体重、健康餐、微运动）

3、**多学科专业护航**：组建包含健康减重教练、运动康复教练、临床营养师、体检医师的跨学科团队，每期举行线下开营和结营仪式，专家针对性进行“饮食+运动+心理”方案指导，表彰优秀学员，总结经验，增进交流。

三、适合人群

1、18 - 65 岁之间，BMI \geq 24（BMI=体重 kg/身高m²），
想要科学减重的你

2、产后肥胖、更年期肥胖等特殊人群

3、想要告别“情绪性进食”“聚餐失控”等行为困境
的你

4、想要重塑自信、拥抱健康生活的你

不适合参加人群：无严重心脑血管疾病、肝肾功能损伤、慢性肾脏病、未控制的高血压、高血糖、低血压史及易贫血、胃部等疾病，以及无传染性疾病、精神疾病等。处于妊娠期和哺乳期的女性。

四、21 天减重营，你能收获什么？

科学减重：轻松减重 5-10 斤，体脂率下降 \geq 2%，腰围
减少 1.5 厘米

健康习惯：告别盲目节食，学会科学饮食和运动

心理赋能：破解“知道但做不到”的行为困境，轻松坚
持

社群支持：与志同道合的小伙伴一起打卡、分享、互相
鼓励

荣誉表彰：减重成绩前 3 名将获得表彰奖励

五、师资队伍

(一) 项目管理团队 (10 人)



贺朝霞
普爱医学院（医学部）副书记兼
副院长
健康管理师
健康减重教练
国家二级社会体育指导员



余贵平
普爱医学院（医学部）副院长
心血管专业 主任医师



张淑珍
国家二级营养师
国家二级心理咨询师
副主任护师
邵阳市卫健委体改科副科长（挂职）



危芳梅
邵阳市高层次人才
主任护师
邵阳学院附属第一医院全质办副主任



艾陈
讲师
普爱医学院健康减重营指导老师



刘涛
讲师
普爱医学院健康减重营指导老师



戴小超
讲师
普爱医学院健康减重营指导老师



谢建秋
普爱医学院团总支委员
普爱医学院“健康+”协会副会长



游星宇
普爱医学院 22 级年级长
普爱医学院团支书



贺加宇
体育学院学生
体育学院运动指导员



范雨艳
普爱医学院社团管理部干事
红十字急救培训协会活动部部长



卢志伟
普爱医学院团总支组织部干事
普爱医学院“健康+”协会读书部部长

(二) 专家团队 (4 人)



刘亚杰
神经内科副主任医师
邵阳学院附属第一医院健康管理中心
主任



欧阳绍全
邵阳学院附属第一医院康复医学科主
任
邵阳市康复医学会副会长兼秘书长
邵阳市医学会医学鉴定专家



王凯
健康管理师
邵阳学院附属第二医院健康管理中心
主任
湖南省健康服务业协会体检产业分会
理事



王蕾
副主任医师
健康管理师
邵阳学院附属第二医院预防保健科副
主任

六、报名信息

（一）时间安排

第一期报名时间：即日起至 2025 年 4 月 13 日

第一期开始时间：2025 年 4 月 15 日（每月定期开展）

（二）报名流程

1. 填写报名表：请认真填写报名表，提供准确的学员信息，包括姓名、年龄、联系方式、身份证号码、健康状况等。

2. 缴费确认：完成信息填写与材料提交后，根据学费标准进行缴费正式完成报名流程。

七、费用说明

（一）学费标准

按 300 元/人收费标准。本单位职工享 7 折优惠！重复参加者再给予九折优惠（以第一期学费为标准）。

（二）支付方式

银行转账（请备注：医学部健康减重营+学员姓名）

账户（单位）名称：邵阳学院

银行账号：18325 1010 4000 3968

开户银行：中国农业银行股份有限公司邵阳学院路支行

退费规则

健康减重营原则上不允许请假，开课后中途不退费。感谢您的配合！

八、联系方式

- **地址：**湖南省邵阳市大祥区学院路邵阳学院七里坪校区基础医学楼 133
- **联系人电话：**刘老师：15842948984

戴老师：15873243628

贺老师：13517421022

21 天快乐打卡，成功减重 5-10 斤不是梦！

改变小习惯，带来大健康！

名额有限，赶快加入吧！

邵阳学院医学部

2025 年 4 月 3 日