**暑期减肥训练营产品策划**

**活动项目**:暑期减肥训练营

**举办目的**:暑期减肥训练营，采用全封闭半军事化的训练模式，以“无氧+有氧”运动为主，结合国际流行的活力有氧操、户外拓展、心理减肥、提升健康行为方式等，把在室内枯燥、乏味的体力训练转变为一种与友谊、高端、快乐、新颖结合的运动模式，改善参与者的运动体验。目前中国青少年的肥胖率较高,不利于青少年的健康成长，因此利用署假办训练营，青少年有充足的时间进行系统的训练;再加上适宜的天气，可以有效提高减肥的效果。

**注意事项:**

(1)运动量要配合体能状况。

体能状况较差时，要保持脂肪燃烧就需要调整运动量。根据自己当时的体能状况，增加或减少运动量，科学运动，轻松燃脂，切忌急功近利，超负荷训练。

(2)运动量视目标而定。

若只是想燃烧体内多余脂肪、加强肌力、增进心肺功能，一天进行 30分钟到2个小时的有氧运动，每星期3次以上，就足够了。

(3)循序渐进，运动不过量。

运动是否过量，并不在于多久运动一次，而是如何运动。如果运动经过精心设计，依照本人的体能状况，循序渐进，一步步地增加运动量，自然不会有过量的困扰。身体更健康、精力更为充沛之后，生活才会更加多姿多彩。

**实施方案**:可采用整体方案、VIP方案、小班方案等多种解决方案，根据不同的减肥者进行具体分析。小班以及VIP 方案价格会偏高但效果也会更好，时间定为4~8周。科学研究发现，要想培养出某种习惯，需要4~8周的时间，而我们的最终目的就是帮人们养成合理的运动及饮食习惯，因此将训练时间定为4-8周。每天的训练时间是根据减掉每公斤脂肪所需要消耗的热量来计算的。

**发展前景**:在当今社会，人们往往忽视了合理饮食和运动的重要性，导致肥胖率上升，由肥胖引起的疾病发病率也随之上升。当健康亮起红灯后，人们开始重视管理自己的身体，在这种背景下，减肥业也注定会越来越发达。