

附件：

参与活动注意事项

超重与肥胖是影响健康的重要危险因素，易引发代谢异常、心血管疾病等多种健康问题，科学体重管理可有效改善身体成分、提升健康水平。本次活动旨在为参与者提供专业评估与个性化指导，助力建立健康生活方式。

一、医学体重管理全套服务项目简介

医学体重管理全套服务主要包括：

1. 专业人体成分检测：精准测量体脂率、肌肉量、水分、基础代谢等核心指标
2. 一对一营养咨询：结合检测结果定制科学饮食方案
3. 个性化运动指导：制定安全高效的运动计划
4. 黑科技减脂设备体验：无创辅助减脂，提升管理效果（需至少提前一天预约，联系人：王老师/15144135513）

二、注意事项

1. 参与检测需摘除身上所有金属物品（含首饰、钥匙、手机、手表、腰带等），避免影响检测精度。
2. 女性应尽量避免经期参与，减少激素波动对数据的影响。
3. 检测前 2 小时避免大量进食、饮水、剧烈运动，保持安静状态。
4. 穿着宽松、易穿脱的衣物，便于检测与项目体验。
5. 孕期、产后 3 个月内、严重心肺疾病、急性感染期

人群不适宜参与本次活动。

三、活动流程

1. 活动现场凭校园卡签到，按指引完成人体成分检测。
2. 凭检测报告前往咨询区，接受一对一营养与运动指导。
3. 按预约体验黑科技减脂设备，全程由专业人员引导。
4. 活动结束后可现场咨询健康管理相关问题。

逸夫医院

2026年5月7日