

# 最新大体重人群最安全有效的减肥方案 减肥馆活动方案(大全5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 大体重人群最安全有效的减肥方案篇一

活动日期□201x年7月1日~8月30日

活动宗旨：

借助此次活动，提升减肥店的口碑，让顾客认同减肥店的专业技术和服务，以此能在旺季时提升销售业绩，实现减肥店盈利目标。

活动内容：

凡是顾客在活动期间购买夏季减肥项目，即享受夏日减肥优惠；

**a套餐：**价值988元。可享受2个疗程的夏日减肥塑性项目、2次面部美容项目以及2次拔罐减肥项目。

**b套餐：**价值1088元。可享受3个疗程的瘦身塑形项目、3次面部美容项目、以及3次拔罐减肥项目。

凡是暑假期间会员到减肥店中来消费的顾客，可享受减肥塑性项目7折优惠、面部项目6折优惠。新顾客均可免费专业诊断。

活动注意事项：

想要活动举办得好，宣传需提前一个月开始进行。

为得到顾客的青睐，不妨在活动期间多准备一些有价值的关联活动。

活动前一定要备好相关产品，以防出现供不应求的问题。

## 大体重人群最安全有效的减肥方案篇二

天气回暖，正是做运动减肥的好时机。一开始最好是选择一些简单轻松的运动方法，不要一下子给自己定下过高的目标。例如，规定自己每天早上都要跑步30分钟，给自己的身体带来过大的负担与压力，很容易就会受到挫折而无法坚持下去。

那么，哪些运动能让我们持之以恒呢？首先，选择的运动千万不要让自己感受到很大的压力，如果做运动的时候，能让你在活动着身体的同时感觉到快乐，甚至不自觉地微笑起来，这种运动就选对了！

平时缺乏运动，或是运动减肥的初学者，一开始做个5-10分钟的运动便ok。随着越来越习惯，做起运动来已经挺轻松的话，可以将运动的时间慢慢延长，最后增加至每天总时长1小时，每周运动5天左右，这样一种循序渐进能为你带来无限的乐趣！

运动减肥方法2：选择自己喜欢的运动

将运动养成习惯，是运动减肥能够持之以恒的首要秘诀，其次就是选择你喜欢的，或是能从中获得乐趣的运动吧。不少人觉得做运动是一件很苦恼很麻烦的事情，宁愿选择极端的节食减肥也不愿意动。

但其实，只要你稍微活动一下身体，也是能促进脑部感受到

愉悦的一种方式，尽量多到户外，一边呼吸新鲜的空气，一边自然地消耗能量，同时促进脑部多巴胺的分泌，让你感到更开心。

### 运动减肥方法3：提早找到挫折的原因

在进行运动减肥方法的同时，可能会遇到各种各样的挫折，如果不正视的话很有可能就会变成让你减肥失败的原因哦。

遇到挫折的时候先想想原因，是没有时间，自己懒惰，还是其他因素阻碍了呢？然后下次再次进行运动减肥的时候，就预想一下原因，并采取相应的措施，就能有效地避免了。

如果是没有时间做运动，那就比平时早起15-30分钟吧！不想早起？那么就在中午、傍晚或者晚上看电视的时候挤出时间来吧！如果是因为天气的问题，可以在家里做做减肥操，甚至看着视频跟着做健美操也ok哦！另外，如果可以邀请朋友一起做运动的话，也能使减肥变得更有意思，更能持久下去。

### 运动减肥方法4：不让自己有借口

当遇到挫折的时候，我们很自然地会找各种理由，来让自己放弃。要意识到自己是否在找借口，并及时制止自己，就像看到借口的“信号灯”亮起的时候，马上把插头拔掉！例如，跟自己说“不行不行，不能找借口，借口是敌人！现在就出门跑跑步吧！”一边为自己打气，一边行动起来。

## 大体重人群最安全有效的减肥方案篇三

1. 运动早上6点准时起床做孕妇减肥操（跟书上学的），切记不能睡懒觉哦！然后慢跑二十分钟。天气不好的时候就在室内活动一下好了，以免受凉。中午饭后一小时摇呼啦圈，直摇到出汗为止晚上还是做孕妇减肥操注意：刨腹产的妈妈要咨询一下医生，产后多少天才可以运动。因为我是顺产的，

身体恢复的比較快，出了月子我的身体就很棒了。

2. 饮食因为哺乳期特别需要营养均衡，所以要减肥的妈妈们千万不要节食或者刻意不吃某种食物，否则会影响乳汁的分泌和营养。我在我的饮食计划里添加了大麦若叶青汁，它可是我两年中保持体重55公斤不变的宝贝（我的身高1.72米），怀孕后因为要喝孕妇奶粉所以停喝了。因为大麦若叶青汁是纯天然的粗纤维，营养丰富且热量低，所以对乳汁不会有任何影响，可以放心的喝哦！

3. 早上：空腹喝一包大麦若叶青汁，清肠。早餐可照常吃中午一般都吃鱼肉，我是饭后半小时喝两包青汁，晚上我家一般都会喝粥，象我一次得喝两三碗，所以饭后的青汁要等到临睡前才有肚子装，晚上的青汁就一包了。

## 大体重人群最安全有效的减肥方案篇四

特色：健康+卫生

品牌：主打一个特色面食

### 二、营销策略

#### 1、阶段口号：

花一样的钱吃更好的饭此广告词在门店外明显部位张贴，给大家传达的理念是，货真价实

#### 2、免费wifi

在广告词下方显著标注：到人合面馆就餐享受美食及免费上网

#### 3、优惠券联合宣传，印制优惠券，内容包括：

每个主打菜的优惠价格，凭卷购餐；

主打菜的图片宣传，菜品介绍，经营理念（健康第一，真材实料）；?门店地图；

在周围超市非食品店等地营销优惠券（借助免费餐券发给主要负责人，贿赂他们协助完成）

#### 4、消费奖励

所有消费金额达到50元以上的，送一张代金券，刺激二次消费。

#### 5、订餐服务

每日上午10： 之前，下午2： 00-4： 00接受晚餐订餐。

上午10： 00-11： 00为送餐时间下午4： 00-5： 00为晚餐送餐时间，其他时间不接受预订，另员工送餐可拿到提成。饭馆配一辆电动车及保温设备。订餐最低消费为30元，送餐人员享受5元提成。送餐范围为周围5公里以内。

#### 6、特殊人群打折

新开小学教师可凭教师证享受8.5折优惠。与校方接洽，印制宣传单，在校内宣传。

#### 7、成本控制

保质不保量：菜的色香味一定要始终如一，减少凉菜的菜量，不要太大，让他们一次吃不够。

## 大体重人群最安全有效的减肥方案篇五

活动背景：根据201x年春学期关于市场营销专业的课程——消费者行为学课程考核需要，学生以四人小组为单位进行考核实践活动。

为此，本小组决定以健身房为对象进行实践活动。活动目的：通过健身房实践活动完成课程考核，累积专业经验。并且帮助健身房提高知名度及增加顾客。

活动意义：学生能够使用更加专业、安全的健身器材，知道更科学的身体锻炼途径。在学生中加强健身意识，增强学生身体素质。

活动主题：起点健身房，为您的健康启程用每天的一块钱，换来您一生的平安

活动时间□201x年5月

活动地点：盐城工学院新校区及东校区

活动宣传：

在校园内进行发传单，

张贴海报，

置放展板，

小亭子招新，

挂横幅活动起点健身房为你的青春启程

此外，小组成员到学生宿舍，以及在贴吧进行宣传。

活动流程：先开始进行市场调查，再进行宣传，有兴趣的同

学可经该组人员带领他们对健身房进行参观，报名参加。