

联合早报
乐活真挑战
LIANHE ZAOBAO LOHAS
TOTAL WELLNESS CHALLENGE '09

文 / 林弘谕 摄影 / 李白娟

去年,“早报·乐活真挑战”的“全能赛”和“最显著进步”组别的冠军,在过去这一年来的保健意识都加强了,一两个还积极锻炼身体魄,尤其是“最显著进步”男子组冠军陈进福,更是定期参加三项铁人比赛,也决定报名参加今年5月30日举行的“乐活真挑战”。

今年30岁的陈进福,参加了两届OSIM三项铁人赛,让自己的体能保持最佳状态。他多想累积参赛经验,更希望将来能取得好成绩。他指出,三项铁人赛让他学会坚韧不拔的精神,训练也让他解压,从中找到乐趣。

行动支持讲座

去年,他响应四川赈灾,参加“乐活真挑战”两个赛项,最后赢得“全能赛”第一,将获得的1000元奖金部分捐给灾民。他每周慢跑三次,至少上两次健身房,锻炼出健壮身材。

今年,陈进福也抱着类似心情而来。他说:“我目前正在筹划一个义跑,刚好和‘乐活真挑战’同一天举行,不过,我会想办法来参赛,希望能赢得奖金,捐作慈善用途。最近,我做了身体检查,医生报告OK。我会介绍朋友来参加,毕竟有那么多医生演讲各类保健和疾病的课题,这是一个难得的保健盛会。”

今年乐活保健讲座合作伙伴为大东方、科艺私人有限公司、BioCalth、Bioessence、Lifebuoy、Nestle Omega Plus和Ebenc,支持机构则是新加坡防癌协会、新加坡国立大学医院。活动支持机构是Mitra Healthcare、California Fitness。指定宣传电台:1003电台,指定宣传平台:www.omy.sg。

坚持每天动一动

许誌云(31岁)是去年“全能赛”(25岁至39岁组

联合早报·乐活谈保健

地点:大巴窑建屋局中心礼堂
日期:5月30日(星期六)
时间:上午8时30分至晚上7时30分
报名费:5月22日之前报名者8元,若参加“乐活真挑战”另加2元,共10元。

别)的女冠军,平时喜欢打气功和练瑜伽。她受访时说:“我是个素食者,因此较注重饮食,以清淡为主。我喜欢较静态的运动,不太喜欢跑步、游泳等等运动,更不喜欢那些得找伙伴一起做的运动,如球类剧烈运动。”

每星期,她都会在家里打气功和练瑜伽,即使女性生理周期或不舒服时,也尽量坚持做运动。她独爱在床上练瑜伽,并说这已成习惯,因为床上较有弹性,做起来较起劲。她也表示有意再报名参加今年的“联合早报·乐活谈保健”。

年过半百健壮如牛

许炳坤(54岁)经常跑步锻炼身体魄。他说,这是他最喜欢的运动,偶尔也参加跑步竞赛,志在参与。他是去年“全能赛”(40岁至60岁组别)的冠军。他说,由于从事电脑工作较忙碌,因此一个星期大约只运动两次。他育有三个儿女,也鼓励他们多运动。他的身体状



去年“全能赛”(25岁至39岁组别)女冠军许誌云,是个“好动儿”,每天坚持在家做点运动。

态不错,年过半百,身体的胆固醇和血压等都属正常,这是多年来运动和健康饮食的功劳。

第三届“联合早报·乐活谈保健”最受瞩目的“乐活真挑战”竞赛,共有5个赛项供读者参加,包括全能赛、最显著进步、体能勇者、Omega Plus挑战、Bioessence健康腰围挑战,各分男女组。读者可参加超过一个赛项。

全能赛、最显著进步、体能勇者三组别分两个年龄组,即25岁至39岁、40岁至60岁。

——全能赛:现场身体检查健康指数最佳者。

——最显著进步:追踪参赛者6个星期,然后选出健康取得最显著进步者。

——体能勇者:现场挑战各种体能竞赛,勇者胜出。

——Omega Plus挑战:根据参赛者的胆固醇指标,是否能在4个星期的期限内,取得最佳的进步。

——Bioessence健康腰围挑战(Healthy Waist):根据参赛者的腰围至臀的指标,是否能在限定的期限内,取得完美的进步。

只有参加挑战者,才能接受5月30日的现场免费体检,并有机会赢取总值超过8000元的现金与奖品。

《早报·乐活》连续两年获得新加坡医药协会的支持,讲座以华语为媒介,分三个时段,即上午9时至11时30分,中午12时30分至3时30分,以及下午4时30分至7时。有兴趣的读者可报名参加任何一个时段或出席两个及以上的讲座。

读者可拨电6319-1396询问活动与参赛详情,或可上网进一步了解我们的活动: <http://zblahas.omy.sg>

猛男准各田赢奖来行善



陈进福去年参加“乐活真挑战”两个赛项,赢得“全能赛”第一,将获得的1000元奖金部分捐给四川灾民