

重庆大学学生社团中心

重大社团〔2022〕1号

关于举办重庆大学第二届“青动膳理 健康人生”活动的通知

各学生社团：

为了鼓励广大师生在寒假坚持健康积极的生活习惯，重庆大学学生体育协会拟举办第二届“青动膳理 健康人生”活动，具体事宜通知如下。

一、活动主题

合理饮食，健康人生

二、活动对象

重庆大学全体师生

三、活动流程

（一）报名与活动时间：

报名时间：2021年1月11日起

活动时间：2021年1月13日-2021年2月12日

（二）报名方式

加入 QQ 群：655672508 进行线上报名表填写

第二课堂课程二维码扫码报名



（三）活动内容：

1. “科学运动”锻炼赛

参与者自主制定“21 天科学运动计划”，按计划完成每日自定运动项目（如步行 2 万步、跑步 5 公里、游泳 45 分钟等）打卡要求，每次可获得 3 个“健康积分”。

打卡细则（满足其中之一即可）：

（1）任何运动 APP 在一天之内的运动记录时间不得少于 45 分钟的截图。（在截图中能够体现出具体的运动项目，如果为跑步则配速不得低于 8 分钟每公里，不得高于 3 分钟每公里，需要有步数，步频等数据出现。如为同一天多个 APP 打卡可多张截图，但加总时间需要超过 45 分钟。）

(2) 自主录像运动视频，不得少于 30 秒（录像必须本人出境且需能看清本人）。

如参赛者出现积分相同的情况，则根据最终打卡总时长进行排名。

2. “健康饮食”挑战赛

参加“科学运动锻炼赛”的同时，参赛者可自主选择是否参加“健康饮食”挑战赛。参加者完成每日“健康家庭餐”打卡要求，每次可获得 1 个“健康积分”；完成每日“自制健康餐”打卡要求，每次可获得 1.5 个“健康积分”，并可单独参评“最受欢迎自制健康餐”。

健康餐包含轻食、沙拉、中式健康餐、养生茶饮、功能性饮料、合理的代餐、膳食补充剂等，是保证健康生活的饮食。

打卡细则：

(1) 健康家庭餐打卡：拍摄参赛者进行健康饮食的图片，需要参赛者与食物共同出境，不得使用网图，食物需要为健康餐。

(2) 自制健康餐打卡：录制制作食物过程的视频，不得少于 10 秒，需要参赛者与食物共同出境，食物需要为健康餐。

联系人：黄守桢

联系电话：13330232942

2022年1月11日