

正如梦梦所说，记者在抖音、小红书等社交平台看到，打着“28天减肥蜕变”“3000元/月包吃住”旗号的减肥训练营数量众多，且机构遍布全国。其中多数是展示训练营环境和教练教学员跳减脂操的。有些还会拍摄小视频，设计安排教练劝说学员去锻炼的剧情，多少带着点“学员掌握主动权，训练看心情”的暗示，文案再辅之以“改变人生”“自我蜕变”的口号，让学员产生一种“错觉”，仿佛走进减肥训练营，就抓住了一切美好的钥匙。

文案话术获客只是其一，视频冲击力更让“大码苦恼者”想要跃跃欲试。记者发现，多家训练营的视频广告封面上放出了入营前后的对比图。在“判若两人”对比图的驱使下，网友们纷纷在评论区询问“多少钱一个月”。在一条“能包瘦吗？”的评论下，某机构的销售人员回复表示：“私信我，包瘦，无效退款。”

视频里还变花样地写着瘦的种种好处，“要么瘦，要么死”和“社会能接受你丑，不能接受你胖”的口号。每一条都在加剧身材焦虑。大体重基数的减肥者，为了健康控制体重，但原本不胖的女孩们也无法逃过减肥训练营的洗脑。不少训练营都在视频中展示“小基数度过平台期”的成效。甚至，未成年孩子也是训练营的“目标客户”，最小的只有10岁。

但实际上，贩卖身材焦虑，并不能让“大码苦恼者”重获积极与自信，而是训练营掘金的手段。而将身材与人格相捆绑，更是无知乃至“歹毒”的。遗传因素可以占肥胖影响因素的40%到70%，这意味着对于一些人来说，仅仅是维持健康体重，就需要付出百倍精力。

更糟糕的是，铺天盖地的“把握体重才能把握人生”的宣传下，有人开始追求越瘦越好。网上流传的一张“BM女孩身高体重对照表”，一名160cm女孩的体重对应

的是43kg，相当于一名12岁女孩的正常体重。BMI指数仅16.7，远低于18.5的正常值下限。

当你带着“身材焦虑”的预设咨询时，很容易被训练营的销售击中痛点。梦梦说，为了让学员尽快下单，许多销售前期承诺得天花乱坠，诱导学员先交300元—2000元不等的押金，并不断强调不交押金，下个月就恢复原价了。但千万不要相信，你只要关注这些训练营，就知道，他们几乎每天都招不满，每月都在搞特价。

而有学员分享，入营后的费用，最少在押金基础上翻十倍，进门教练就会给你推荐各种补剂，告诉你配合补剂才会瘦得快；之前承诺的一期达成减肥目标，入营后也改了口风变成两期，后期再不理想，可能还会被推销私教课。住宿费也高得离谱，比如，某减重营在北京营地的单人间每期要24800元，双人间每人16800元。

但根据在酒店行业经营者们透露，除了真正的高端营之外，绝大多数的营都只不过是山里长租一个招待所，预订多间普通双人床或是三人床客房，一间客房的价格在200—400元间。且因长期预订多间客房，与酒店协商至少能获得5—9折的折扣，折合到单人头上，每月成本最低的只需要千元出头。

另外，“复胖”学员，也是减肥训练营的重要收入来源。

据几家减肥营的相关负责人表示，普遍存在出营几个月后，因为无法控制饮食与运动而复胖的学员，选择重新回到减肥营。而想要科学不复胖，合理膳食与运动尤为重要，但多数训练营配备不达标，销售人

#全封闭减肥训练营 2899元包吃住封闭训练一月#减肥训练营



全封闭减脂训练营999元/月！不封闭的训练：元/月



左图：抖音减肥训练营低价宣传。