

# 90后金融海归转型健身博主,减肥心得编成说唱歌曲亮相综艺节目 “不设限”的人生更加精彩

春节过后,90后健身博主施沈浩开始忙碌起来,线上、线下一批因为过年体重飙升的减肥学员陆续找他授课。

英国名校金融硕士毕业,他没有去投行,却选择当一名健身博主,以自由教练的身份活跃在网络和沪通两地的健身房。热爱音乐的他,还将自己总结的减肥心得编成了说唱歌曲,并参加了《中国新说唱》等综艺节目。这个32岁的南通小伙用实际行动诠释了“不设限”的精彩人生。



施沈浩减肥成功后展现自信笑容。



施沈浩参加活动。

## 235斤胖墩的逆袭之路

“小学的时候,我就能一次吃8个汉堡再加16对鸡翅。”说起自己的“减肥血泪史”,施沈浩感慨万千。由于饭量超大,18岁那年,他的体重高达235斤,被查出了高血脂。

从上海一家国际高中毕业后,施沈浩顺利考入英语杜伦大学金融专业。为了让自己能有一个好的形象出国留学,那年暑假,他做了一件非常极端的事情——每天运动8个小时,用两个月一次性减肥50斤。这期间,他也付出了沉重的健康代价:三次发烧,膝盖受伤,腰肌劳损。

如何科学有效地减肥,成为施沈浩苦苦思考的问题。“出国后,我开始在健身房锻炼,并在专业健身教练的指导下制定运动方案和饮食计划。”在英国读书期间,他逐渐爱上健身,通过科学运动和平衡饮食,在没有牺牲健康的前提下,一年减重25斤。目前,身高一米八五的施沈浩体重连续十年保持在80公斤,“身材变得越来越好,身体变得越来越灵活,我真的享受到了那份掌控身体的自由和喜悦。”

2017年1月,硕士毕业后,施沈浩果断放弃金融行业,立志当一名健身运动员。为此,他专门考证,先后获得了美国国家体能协会(NS-CA-CPT)注册私人教练、中国健美协会(CBBA)健身教练、国际健美联合会(IFBB)私人教练等资质,并成功跻身国家健身健美一级裁判员。“我特别感恩我的父母,他们非常开明,从未对我的择业横加干涉,这让我在追梦的路上脚步更轻盈。”

2018年,施沈浩入职上海一家健康企业,出境拍摄健身减脂视频。“当时,我以自己的减肥经历拍摄了一条题目是‘没有一滴水会白流’的视频,时长4分钟,全网播放量高达100万。”这让施沈浩产生了一个创业想法——当一名专职的健身博主,帮助更多有减肥困惑的人。

说干就干。在离职后,施沈浩快速投入自媒体运营的疯狂学习中。2018年年底,他在抖音的自媒体账号正式上线,开启了健身博主的创业之路。

## 健身博主的充实日常

2月17日早晨6时许,施沈浩已经起床,拍摄与健身相关的话题视频;11点进行视频的剪辑制作;12点将视频在网上发布;午休片刻后,下午健身锻炼,确保视频里良好的身材状态;晚上撰写第二天的视频拍摄脚本,或者处理一些商业广告合作事宜。

这便是健身博主施沈浩日常的工作状态。“看起来居家工作轻松自在,其实还挺忙的。要确保不掉粉,必须保持定期更新视频。”他解释,普通人日常刷手机视频是一种消遣,对于他来说更多的是工作需要,必须保持良好的“网感”,才能敏锐捕捉到热点内容,并找到与健身相关的切入点,结合自己的风格,输出脍炙人口、高传播率的内容。

“闲损”不能按摩,胸肌饱满关键动作,下颚线怎么练……“我更主张帮助大家找到一种更生活化、更高质量的训练模式。无论减肥、运动还是饮食,都不是和现实生活脱离的。”在视频中,施沈浩讲解运动和饮食,也给大家全方位展示了日常的自己。他以自嘲的方式推出了“肌肉男赚钱养家的一天”,已更新至17集,粉丝们天天围观坐等更新;针对网友的留言和私信,他专门从“新手减脂注意点”入手,推出了24集网络教程,吸引了469.9万播放量;在这一过程中,他还积极学习营养学、康复学等相关知识,逐步提升自己的综合素养。

在拥有一批固定的粉丝后,从2022年起,施沈浩开始以自由教练的身份活跃在沪通两地的知名健身房。“所谓‘自由教练’,是指不隶属于某一家固定的健身机构,和学员直接交付服务的健身教练,类似于没有场地的健身工作室老板。”他介绍,当一名成功的自由教练,除了专业技能外,打造个人IP非常重要,在各大网络平台输出高质量内容,提高知名度、曝光度,这样才有获客能力。“每节课的收入在600~800元,只需要付给健身馆一定的场地费就行了。”

线上视频引流,线下授课教学,施沈浩对目前的生活状态非常满意,“这是一种充实且自由的感觉。”

## 跨界说唱解锁人生新姿势

“我喝水都不敢喝,因为我要身材管理。那么多的甜品碰了碰那玻璃,最好还是待橱窗里……”这是施沈浩rap原创歌曲《一首歌告诉你如何快乐瘦下去》的歌词。

5岁就开始学钢琴,对于音乐创作,施沈浩似乎有一种天赋使然。“我希望自己是说唱界最会健身的,同时也是健身界最会说唱的。”为了更好地推广自己的健康减肥理念,近年来,他开始尝试将自己的减肥口诀变成说唱曲目,在网络发布后,赢得了不少健身同行和音乐人的认可。

为了在更好的平台上实现自己的音乐梦想,施沈浩通过网络结识了一位南通本土音乐人,学习发声、组建厂牌,并于2019年、2020年先后参加了《中国新说唱》《说唱听我的》《奇葩说》等综艺节目,“除了用歌声表达我的健身理念外,还会在现场演唱后进行俯卧撑表演,赢得了评委的关注。”截至目前,施沈浩共计在网络上发布近50首原创歌曲,用歌声娓娓讲述他减肥、当博主的故事,也表达日常生活的点滴感悟。他说,希望自己不光是一个专业的健身博主,更是一个懂运动、懂音乐、懂营养、懂康复、懂生活、懂情趣的“六边形战士”。

随着知名度的提升,施沈浩也赢得了不少商演、广告代言的机会。春节前夕,他收到品牌方的邀请,前往上海一家连锁餐饮企业扮演肌肉猛男版“财神爷”,令不少顾客眼前一亮。

去年4月,施沈浩携手同样热爱运动健身的女友步入婚姻。“结婚后,肩上多了一份责任感。”2025年,他计划和女友一起创办一家普拉提实体店,专门为高知女性服务;同时,与更多企事业单位合作,推出更多定制化的原创歌曲。

“我的主业依旧是一名健身博主。未来,我希望有机会打卡世界各地的健身馆,并且到极地旅行,如果我能到南极做几个俯卧撑,相信粉丝们一定很期待。”一路走来,施沈浩坦言,自己的人生从不设限,他会定期列出一张张人生清单,努力实现,勇敢追梦,永不停步!

本报记者冯启榕  
本报实习生毛梓桦  
本版图片受访者提供

江海晚报祝福类启事登报  
主流媒体 权威官宣 个性化办理  
咨询热线:0513-85118892

### 南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781

友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友  
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

### 创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

## 鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。  
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156  
小石桥红绿灯东100米马路北、四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008