

# 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(NSCA—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，出镜拍摄健身减脂视频。“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，只需要付给健身房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 毛梓烨

本版图片受访者提供

**通城报喜**

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

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

## 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



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