

 HerFIT

# 成功減脂

妳必須知道的事



# 「減脂」一直是熱門話題

---

女生們最常在意的如何能夠「有效減脂」這件事情，但這麼多女生都在減脂，能夠真正達到減脂目標的人，卻似乎並不是這麼多數。

**以往減脂經驗不成功的妳，  
是不是在過程中忽略了一些元素呢？**

這份電子書就要來帶大家解鎖關於「成功減脂」妳必須知道的事項！

下一頁告訴妳成功減脂必備三個重要元素

# 成功減脂三個重要元素

這三個元素都是必須執行到位的哦！



## 1. 生活型態

現代人常處在睡眠不足、被工作追著跑、需要照顧家庭小孩等等不同的壓力下，這些壓力導致飲食上習慣沒有意識般的亂吃，飲食方面越失控，對自己的體態越不滿意，**形成一個惡性循環，壓力程度越來越高。**



## 2. 飲食/營養

在減脂目標的前提下，關鍵就是要達成：

1. 熱量赤字
2. 三大營養素



## 3. 規律訓練

大家最有把握的「規律訓練」，我們分為：

1. 阻力訓練
2. 有氧運動

# 生活型態 (壓力)



## 壓力對身體會有什麼影響呢？

當大腦斷定有威脅來襲時（不一定是危及生命的事，有可能是搬家/升學壓力、經前，諸如此類的事情），就會啟動大腦中的壓力程式，身體接著會產生應對模式（例如在壓力特別大的狀況下，會有拉肚子的生理反應）。

而因壓力反應所造成我們減脂進度受影響最明顯的因素就是：長期的壓力下會導致我們的「**皮質醇**」分泌增加。皮質醇又稱「**壓力性荷爾蒙**」，是在腎上腺皮質中被製造的。

**皮質醇**主要功能是讓身體能應付緊急狀況，它也會使脂肪分解轉換成葡萄糖。現代生活中許多壓力都會促使皮質醇濃度上升，漸漸導致脂肪累積。

在生活壓力大的狀態下，儘管有做好「熱量赤字」這件事情，我們還是會覺得減脂的速度不如預期中來得快...

## 無法避免壓力，但我們能做好「壓力管理」

- **調整飲食：**  
減少精緻加工食品的攝取，多攝取原型簡單的調味食物。
- **檢視運動強度、訓練量：**  
若常處在疲倦狀態，建議適當地減低運動量，讓身體好好休息。
- **增加較為放鬆的活動（伸展瑜珈、冥想）**
- **按摩修復身體**
- **安排渡假時間**



當壓力指數往下降時，再搭配我們的熱量赤字，很神奇的體重數字自然會往下降，減脂效果也能事半功倍哦！千萬別忽視隱形壓力對我們造成的影響！

# 生活型態 (睡眠)



## 時間長短並不能代表我們的睡眠品質

有些人可能會認為每天都有睡到七個小時，但為什麼還是很累呢？  
要跟大家分享一個重要觀念—**睡眠品質>睡眠時數**

## 什麼叫做「好的睡眠」？六個標準教你判斷

1. 就寢時間固定

4. 早上起床時間都差不多

2. 不用太久時間就能入睡

5. 不用鬧鐘就能差不多時間起床

3. 超過七個半小時且一覺到天亮

6. 起床後精神滿滿

## 該怎麼樣提升睡眠品質呢？

### ● 晚上八點後減少電子產品使用：

手機、電視、電腦發出的藍光水平極高，除了會影響我們的視力以外，更會讓我們的大腦產生錯覺，認為現在是處在白天的狀態，進而抑制分泌褪黑激素並減低我們的睡意。

### ● 睡前至少一小時就需要有意識減低觀看太刺激的資訊：

睡前收看過於刺激的資訊（像是看恐怖片等等）這些都會影響到我們的睡眠品質，建議可以改成閱讀書籍、冥想、聽一些放鬆的音樂，藉此來放鬆我們的心情。

### ● 固定就寢時間

### ● 攝取保健品：

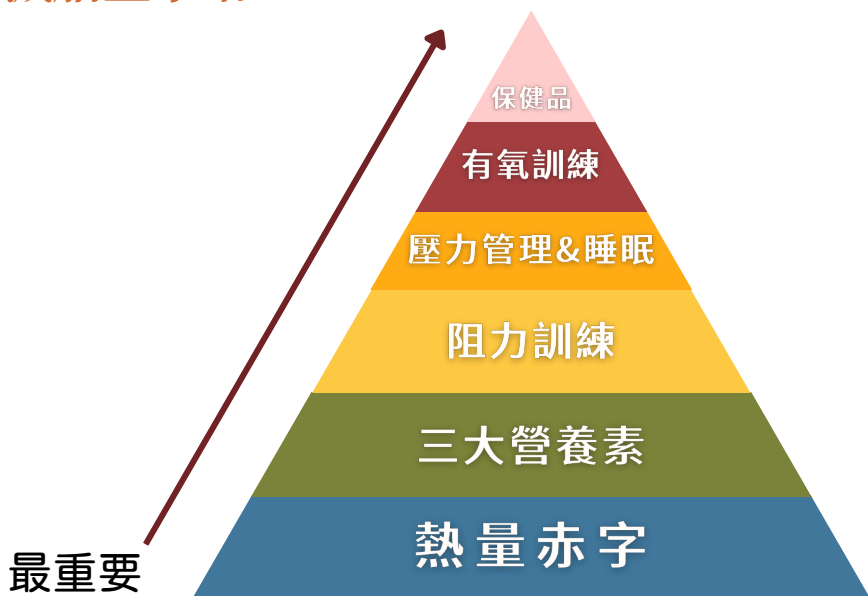
像是肌醇、維生素D、鎂，都能夠提升我們的睡眠品質。

# 飲食/營養



在減脂目標的前提下，下方這張「減脂金字塔」直接告訴我們飲食佔減脂成敗的重要性！

## 減脂金字塔



想要達成減脂目標，關鍵就是要達成：

1. **熱量赤字**
2. **三大營養素**（攝取足夠的蛋白質）

接著教妳抓熱量赤字、營養素比例



# 飲食/營養 (熱量赤字)



## 熱量赤字怎麼抓？

想抓熱量赤字，妳必須先知道妳的**TDEE (每日總消耗熱量)**

上網搜尋TDEE計算機，填入年齡/身高/體重以及活動量，就可以算出來囉！

(注意：每個計算機得到的數據會略有不同，影響不大，只需估算**大約數字**即可)

## TDEE =

(每日總消耗熱量)

-  **BMR(基礎代謝能量消耗)**  
身體維持正常運作所消耗的最基本能量 (如：呼吸)。  
BMR佔了我們TDEE的絕大部分比例。
-  **NEAT(身體活動所需要的能量)**  
沒有計畫好的活動內容所消耗的能量都算在內。  
(如：走路、抖腳)
-  **TEF(食物的消化吸收)**  
吃東西的同時也在消耗熱量。  
蛋白質的消化需要最多能量 (再三強調蛋白質重要性！)
-  **EEE(運動燃燒熱量)**  
只要是事先計畫好的運動就包含在此。  
(如：重訓、有氧等等)

一般來說**20%的熱量赤字**是一個不錯的開始。

舉例來說TDEE算出來為2000卡 (妳每天會產生2000卡的能量消耗)  
20%的熱量赤字為400卡 (2000x0.2) ，  
也就是我們的赤字設定可以從1600卡來執行！

# 飲食/營養 (營養素)



## 攝取足夠的蛋白質是首要任務！

攝取足夠蛋白質的好處—

1. 增加飽足感
2. 熱量赤字的狀況下不易流失肌肉
3. 三大營養素中需要耗費最多能量來消化 (吃多同時消耗多的概念)

## 體重(公斤)x1.6~2.5=蛋白質攝取克數

舉例一位56kg的女性，蛋白質的攝取從90公克到140公克都是合理的範圍。  
當妳重訓經驗越久，會需要吃更多的蛋白質來維持住肌肉量。  
如果不知道怎麼計算的話，建議體重(公斤)x2是一個不錯的開始喔！

## 第二順位是脂肪，最後才是碳水

脂肪以及碳水化合物這兩個營養素，稍微彈性一些。

### 脂肪攝取量建議不少於體重 (公斤) x0.8:

長期處於脂肪攝取不足，會很直接的影響到賀爾蒙的分泌。  
過去如果曾經因減脂造成經期不來的狀況，或許就是因為脂肪攝取不足的緣故。

計算出脂肪攝取量後，最後一個數字就是碳水化合物啦！

### • 整理一下，關於減脂三個最重要的關鍵：

1. 熱量赤字
  2. 蛋白質攝取充足
  3. 脂肪 & 碳水較彈性
- ➔ 脂肪不低於體重 (公斤) x0.8=克數

熱量赤字有做好的前提下，三大營養素的攝取比例其實不會影響到減脂成效太多，  
但是吃對營養素，我們精神/ 體力/ 運動表現都會更好，絕對能大幅降低減脂過程中的不適感唷！



# 規律訓練



## 先談談「阻力訓練」

前面的的金字塔中從底層往上看，第三重要的就是阻力訓練！阻力訓練的好處太多了！主要能夠防止我們的肌肉量流失，還能增加肌肉量、支撐我們日常生活中的各式各樣的體力活動（像搬東西、爬樓梯上下樓等等）也能讓我們減脂下來的體態更加好看，更接近理想健美的體態。

**建議初學者每週安排一至三次的重訓課表，時間落在一小時上下。**

我們不需要一週七天都在運動，找到自己可以長期維持的重訓頻率，搭配好的訓練品質，成效絕對看得見！

## 接著是「有氧訓練」

有氧運動與阻力訓練相比，的確能增加更多的熱量消耗。不過在減脂的目標下，有氧訓練卻不是這麼必要做的事情唷！雖說能夠提升我們的熱量消耗，但是**最根本的關鍵還是做好熱量赤字。**

熱量赤字執行到位，再加上有氧運動會讓我們創造出更大的赤字缺口。建議有氧運動的天數為1-3天/週，若跟阻力訓練同一天進行的狀況下，請以**阻力訓練為主，結束以後再進入有氧運動。**



**一週內請記得至少安排有 1 – 2 天是完全的休息日。讓身體充分的修復，才有能量去面對接下來的訓練！**

## 總結



### 生活中必須作出適當地調整

要能成功達到減脂目標，真的不是如此容易的一件事情，可能要減少社交的頻率、減少外食的機會，還需要花更多的心思自己準備餐點。

這不會是一個長期lifestyle能夠維持的事情，但是將以上三個重要元素執行到位後、減脂成功帶來的成就感，也會是對自己非常大的一個肯定！

### 給自己一次做到好的機會

**建議大家花個12週的時間，努力把生活型態/飲食/訓練都做好。**

達成我們的減脂目標，下一個目標放在提升我們的肌肉量、建立起與食物的良好關係，才會是一個能夠長期維持的生活模式唷！

下一頁有【減脂 Daily Check List】讓妳看完這份手冊  
就可以馬上開始進行！



# 減脂 Daily Check list

開始  
行動吧！



- 運動後伸展
- 安排放鬆 (如：冥想)
- 完成課表
- 壓力調適



今天  
喝水

ml



昨晚  
睡了

小時

• 我今天跑的課表是—



You are stronger than you think.

• 我的營養素設定—



蛋白質\_\_\_\_\_克

脂肪\_\_\_\_\_克

碳水\_\_\_\_\_克

我達標了!

我達標了!

我達標了!

• 我想對自己說—

You are doing amazing!



美好的今天是：\_\_\_\_月\_\_\_\_日

別忘了轉發標記@herfit.app  
讓更多人分享妳為自己努力的喜悅!

 HerFIT