

出处 —— <http://liamrosen.com/fitness.html>

Originally by sean10mm, modified and updated by Liam Rosen

Questions? Suggestions? E-mail me: liamrosen@gmail.com

目录

第一部分：开头问答与谣言破解

第二部分：心态问题

第三部分：饮食

第四部分：锻炼

第五部分：进展的衡量

第六部分：其他问答

第七部分：感谢

第⑨部分：才...才没有那种东西呢 baka !

补充一个换算表

1千克=2.2046226218488磅

1磅=0.45359237千克

1千米=0.62137119223733英里

1英里=1.609344千米

PART I: 开头问答与谣言破解

我不想练成满身肌肉的傻小子，我就想塑造一下形体，看起来更帅（棒），应该读这个么？

这正是这篇指南的目的所在。这就是一篇为那些想要塑身的初学者而作的基础指南。如果你想看起来更棒，提升你的总体运动能力，或者只是想改善身体健康，那就读一读吧。如果你是健美运动者或者运动员，那么可能你已经知道大部分的相关知识了，不过这还是有用的。

我是女的，这些对我有用么？

事实上都是有用的。除了很少一部分特例，饮食和锻炼的原理对男女来说基本是相同的。也不要担心你会因为负重运动而变得特别男性化，大部分女性，无论多么努力地锻炼，都无法获得像男性一样的肌肉比例（在任何部位）。记住，女健美运动员会不断地练习负重运动，吃的是你的两倍，而且还要摄取（男性）激素。强壮不会突然降临到人的身上，女的也不例外。

警告：很多女性健身杂志非常愚蠢，她们会传授一些已经在50年前被证伪了的“局部瘦身”之类的技巧，并且试图推销一些广告上的东西。这篇指南有

一些针对女性的注释，但是很少。因为那些对于健身这个总的目的来说往往是不怎么重要的。

总是有互相矛盾的建议，搞得我非常纠结！

健身的方法其实很好理解，除了一些细节外，过去30年基本就没怎么变过。大部分矛盾的建议实际上是在拘泥于一些新手无需考虑的细节，或者就是王婆卖瓜，自卖自夸。什么有用，什么没用，对聪明人来说基本上都能达成一致。这也正是这个指南的基础所在。

有两点基本的考量：饮食与锻炼。

这些建议基本适用于每个方法和大部分的人。例外只出现在极端情况中，比如，一些超胖的人需要减去大量体重，还有一些追求极端健美或增肌的人。这些人都不在指南的考虑范围之内。

我能不能只练掉某块肥肉，或者只做蹲起把肚子减下去？

不可能。所谓的局部瘦身都他妈是在放屁。你不可能只锻炼身体的某个部位来减掉那里的肥肉，这个工作原理不是这样的。你只能降低你身体总的肥肉量，而不是减某个特定的区域。想像一个底部有洞的水桶-水均匀得从各边流出，而制造这个“洞”的活就取决于你了。

我想练出强大的八块腹肌，我该怎么练？

练出可见的腹肌跟锻炼腹部没什么关系，跟减去多少肥肉则关系比较大。如果你的腹肌被一层肥肉覆盖着，任何腹肌锻炼最终都是无意义的。为了得到

可见的腹肌，你需要通过饮食和锻炼来降低身体的脂肪含量，这样才能练出比利一样的腹肌！这一般发生在脂肪含量占身体比重12%的时候，当然，也分个人情况。尽管腹部锻炼不会在外型上有什么大的帮助，出于某些原因他们还是很有益的。如果你真得要说的话，举着重物做5-10个来回。

我有伤病/残疾/慢性健康问题，我应该遵照这个指南来锻炼么？

任何有不良医疗情况的人都应该遵医嘱来决定哪个等级的活动是安全的。如果那与指南不符，就不要听这个指南的。这里的饮食建议是很通用的，但可能有一些特殊的疾病需要不同的食谱。不要忽视这里读到的医疗建议，之前说过了大部分一般医生并非健身方面的专家。你可以咨询营养师或者运动学家来获取最好的建议。

PART II: 心态问题

在健身的时候可能会遇到许多精神和情感上的障碍，有些甚至相当极端，超出了这篇指南的范畴，比方说厌食和暴食。但是大部分人遇到的问题其实很简单，而且在做到正确认识之后也不难克服。

这里最重要的概念并不是锻炼或者饮食的细节（尽管他们也很重要），而是你怎么认识这个问题。我不是说你的思维要强于在体育馆里锻炼，尽管你需要

一些自律并且下定决心去做这件事。最主要的问题是大部分人对健身的认知是扭曲的，不正确的。这也是他们无法坚持下去的原因，而并非健身有多难。我的意思是你不能把饮食和锻炼视作短期的试炼，进而练到一定程度就停止了。他们必须被视为长期的生活方式的改变。听起来可能有点可怕，但是只要想一想，其实也没什么大不了的，而且你一旦开始看到成果就会被激励着继续下去。

考虑一下：当人们开始控制饮食和健身的时候，他们往往过分极端，试图每天练两次，每周练七天，要么就是遵从一些只包含500卡路里的全都是茶业和树皮的食谱。他们害了自己，或者得病，或者变得厌恶生活，最终就失败了。然后他们就会灰心丧气，再次长满肥肉，身材走形。

这是意志力的失败么？部分是吧，但主要的原因还是整个方法做错了。你无法通过“杀死自己”来获得好的身材。**你只能通过积累 显著的，且有意义的生活方式上的进步 来获得并保持（更为重要）好的身材。而不是靠一些需要奥林匹克般意志力才能通过的折磨。**

健康饮食需要落实到你的日常生活中，锻炼需要成为你每天（或每两天）的习惯，就像修剪草坪和扔垃圾一样。如果你只能每次进步一小点，但是却执着于此，你会很快就积累不少，长期来看，就能获得显著的成果。一旦你看到成果，保持进步就很容易了。你不需要所有时间都坚持这些事，但是你的每点疏忽都会降低总体成果。付出时间和在健身方面的努力与你能得到的成

果呈正比。如果你只是有时候听从这些建议，就只能得到一些成果。最终，一贯的错误会掩盖有时候的正确所带来的成果。

作为男性，你可以每周减1-2磅肥肉，练出0.5磅肌肉（女性因为荷尔蒙的差异 固定时间内获得的肌肉相对较少）。一年的话，那就是50-100磅肥肉以及25磅肌肉。一年，你就会比现在看起来好很多，三年，就会超出预期的好了，假设你一直能积极地坚持的话。我们了解身体的工作原理，我们了解什么是能做到的，还有要花多少时间。不要想着轻松啊，奇迹啊，或者是别人想卖给你的什么健身秘诀。你想要的是成果，而不是虚伪的承诺-坚持一个食谱和日程。换句话说，要有恒心和耐心。

另外一个要考虑的是许多人很难练到想要的程度是因为一些坏习惯，特别是跟饮食相关的。有些很明显，但大部分比较模糊。饮食和锻炼方面的教育良莠不齐，媒体呢（乃至是健身杂志）则经常报道一些荒谬的东西，只会徒增困惑。指南的一部分目的是教导你如何辨别你的坏习惯，然后不止是停止做，而是用好的习惯来代替他们。习惯很难打破，但如果能用好习惯代替坏习惯，其成果则是巨大而又持久的。一段时间后，你就没有对甜品和碳酸饮料的渴望了。如果哪天没去体育馆，你还会感到焦虑。你会这么想“我他妈以前怎么是这样过的？为什么我这些年会这么不健康？这他妈太简单了！”就是这样，接着读吧。

PART III: 饮食

饮食方面的简介

饮食可能是影响你健康程度，身体构成以及总体外观这三方面最重要的单一因素了。

食物决定你有多大块头。如果你吸收的卡路里数多于你消耗掉的，你就会长胖，反之，则会变瘦。如果两者正好相等，就保持不变。不管你的新陈代谢，身体组成，基因如何，你的身体定然遵守物理和生物方面的基本原理。现在，你的卡路里需求可能会随着时间改变，但最终，就是吸收和消耗。所有的一切不过是对这个基本事实的补充。

如果你吃的不多，就不可能变大，这适用于肌肉，脂肪，等等等等。你可以一天负重运动一万次，但只要你摄入的卡路里低于消耗，你就一毫克肌肉都得不到。相反的，如果你燃烧一万卡路里，再摄入一万一千，你就肯定会增重。锻炼和食物选择会决定多余的体重变成脂肪还是肌肉，但最终，体重来源于食物。

问题解决了，那我们该吃什么？

一般饮食建议

在细算卡路里和深入探究之前，你可以通过改变饮食的主要成分和模式来大大提升健康程度。这听起来挺难的，但实际上很简单，相对来说也不痛苦。我不会让你吃树皮和蘑菇之类的只有傻子才用的极端食谱的。

首先，最明显的，快餐和碳酸饮料，别吃啦。

快餐基本上都是极端不健康的，饱和脂肪和反式脂肪含量很高，高卡路里数，因此每个人都应该尽量避免。偶而吃几个汉堡影响不了大局，但如果快餐是你的日常食物，就省省吧。

碳酸饮料是另一项所有人都该大量减少摄入的食品。他的卡路里含量极高，而且没有任何营养价值，无论因为什么原因，你都不该摄入大量的单糖。对于无糖汽水有害还是中性，我们仍旧有争论，我的建议是，也要限制。

有很多无糖汽水的负面信息其实是谣言，可尽管他比碳酸饮料健康，但也可能会让你更加偏好甜食。所以最好还是别喝。喝水吧，也可以喝点咖啡或茶来换换口味。几个月后，你对碳酸饮料的饥渴就渐渐烟消云散了。

这里针对一下甜食爱好者，所有的甜食都是卡路里怪物。但其中最糟最糟的就要数冰淇淋了，特别是优质冰淇淋，只要一品脱就能给你几天量的饱和脂肪和你应该摄取的卡路里量的一半。别再吃什么甜食了——太傻逼了，最多一年吃几次，一次吃一点。

最后，你要知道很多所谓 frappuchino 的咖啡饮料都基本是用乳脂和糖浆做成的，可能含有极端荒谬的卡路里量。现煮的茶和咖啡基本上不含卡路里，一小包糖也只含20卡路里，但是有些混合咖啡可能等同于400卡路里。

把饮食集中到传统方法烹饪的食物上。试着尽量少吃加工过的垃圾食品，只吃纯天然生产的食物。吃这些东西抵饱的话，所摄取的卡路里量相对于加工食品来说是相对较少的。现在存在着大量关于哪些食物好，哪些食物坏的讨

论，你只需要记住一条，如果属于传统食谱，如果能亲手做，那就是好的（鸡蛋，黄油，橄榄油，水果...），如果不是，那就不好（人造奶油，碳酸饮料，披萨...）。

很多人把不喝碳酸饮料，不吃巨无霸作为减重的第一步。除了含有不健康的配料之外，快餐和碳酸饮料还会让你在不知不觉中摄取超量的卡路里。我不是在说你要永远放弃自己喜欢的东西，只是，你不能把明显不健康的食物作为饮食的主要构成部分。如果你的健康食谱坚持得不错，那每周吃一两次所谓不健康的食物也不是个大问题。但对于相当多的人来说，他们就只吃不健康的食品。

大量元素与其他

糖类，脂肪还有蛋白质都是大量元素，都是必要的，其本身也不是什么恶魔。

概括来说：

糖类（碳水化合物），每克4卡路里。跟你听说的不同，他们并不可怕，其实都是身体必须的能量源泉。问题在于人们过度吸收了特定来源的糖类，尤其是糖果和碳酸饮料里的单糖，还有白面包里的淀粉。如果你必须要减少一种大量元素，那就减少糖类吧。西方人绝逼摄入了超量的糖类。（深有感触）

蛋白质 每克4卡路里 他是你身体供养修复肌肉的必需品。大部分人能获得足够的蛋白质，尽管激烈的运动可能会唤起更高的需求。蛋白质帮助你减肥，

锻炼肌肉，比其他能吃的东西更管饱。他还支持松弛不健康的脂肪，肥肉变成肌肉，帮助你从各种锻炼中恢复过来，减少伤痛，避免过度减重。

现在，来清理一下你听说的关于**蛋白质**的谣传：他对你和你的肝脏都是无害的。你每磅体重需要大约一克蛋白质（举例来说：如果你重150磅，就吃150克蛋白质，如果轻点，没关系，但是1克/1磅算是一个准则）。蛋白质最好能取自高质量的来源，下面会列出。有一种说法称当你每天摄取超过30克蛋白质的时候，你的身体某种程度上会浪费一些，但是没有实验上的证据来支持这个观点。

如果你无法通过自然来源摄取充足的蛋白质，那么蛋白粉可能是一个好的选择。我就不翻译了，反正国内也用不到，记得买便宜的就行了，因为区别不大。

脂肪 每克9卡路里，脂肪也并不万恶。吃膳食脂肪也不代表肚子和屁股会马上变胖，人体不是那么运作的。脂肪负责各种各样必须的功能，问题是人们过度吸收了饱和脂肪以及反式脂肪，这会升高 LDL（有害）胆固醇，降低 HDL（有益）胆固醇，还有对健康的脂肪例如不饱和脂肪（在橄榄油和菜籽油中含量较高）和欧米茄3脂肪酸（鱼，亚麻籽油）的吸收不足。脂肪的平均卡路里量要比糖类和蛋白质高，所以高脂肪的食物卡路里含量也很高，这也是其坏名声的来源。

酒精 严格来讲是一种大量元素，尽管大部分人不那么认为。酒精本身含有卡路里（每克7点），而且有些酒类饮品因为含糖所以卡路里含量也很高。如果

说有一种卡路里的来源完全无用，那么就是酒精了。摄取酒精已被确定会造成睾酮和生长激素的持续显著的下降，而且也会直接抑制身体对蛋白质的吸收。如果你想练肌肉，那最好就别喝酒了。一点还行，超了就不好了。如果你遵从[这里](#)的礼仪，就可以避免经常喝醉。

胆固醇：我把它作为脂肪的补充部分（子集）来介绍，尽管严格来说他不是个大量元素。对大多数人来说，食物中的胆固醇不会直接转换成血液中的高胆固醇量。为了降低胆固醇，特别是 LDL 胆固醇（有害），请专注于削减饱和脂肪和反式脂肪的摄取，因为他们会促使肝脏生成胆固醇。

膳食纤维：这块是糖类的补充，尽管人们不这么认为。（怎么觉得中国人比外国人在这方面认识高端多了。。。还是我有偏见。。。）膳食纤维有很多好处，几乎所有人都该多吃点，它更容易从蔬菜中被吸取，这也是另一个要多吃青菜的原因。

水 多喝水。某种意义上，水几乎控制所有的身体进程。多喝水很简单，也是提升总体健康的一种免费方法。水能补充流汗，排尿还有其他身体功能丧尸（喂！）的水分。精神和物理上的疲惫是脱水的短期副作用，长期呢，则会有得肾结石的风险。最后喝足水是保证锻炼安全的基本，他也给予我们从食物中吸收营养并输送到全身的能力。推荐喝水量因人而异，（每天八杯水的说法是在放屁）但是喝得多并没有危险。很多饮食食谱把理想百分比/大量元素比率作为他们理论的一部分。你的身体可不管什么比率，他只管除了总卡路里

量之外你吸收了多少蛋白质。有很多对于碳水化合物和脂肪的讨论，首先，这个话题比很多人想象的要不重要的多，第二，他很大程度上决定于人与人的差异。先算上蛋白质和蔬菜，再看你想加入多少碳水化合物和脂肪来分配到剩下的热量来源。试验一下，看看怎么样最好。

最后，流行食谱：酮类，zone，无脂肪，无蛋白，你妈做的奇怪的东西。这些都围绕在糖类和脂肪平衡上，其他就是关于特定事物的了。你应该知道，没有证据表明哪些比哪些好。如果你相信，那就执行这些食谱，只需记住在最后，这只跟毅力，耐心，蛋白质和卡路里有关。如果你选择的食谱包括这四样，他会有用的，如果没有，应该就没啥用。

维他命和矿物质

对于微量元素，身体的需求量其实比较小，例如维他命和矿物质。一般来说，大部分人不需要大量补充这些。从饮食中获取是最理想的了。可是，很少有人拥有理想的饮食，有科学证据表明，在某些情况下，补充微量元素可以提供具体的健康益处。只需记住吧饮食，锻炼还有休息放在这个之前，这在花钱方面也同样适用：钱最好是花在体育馆还有食物上。

建议每日摄入量（RDA）对大部分维他命和矿物质来说是个比较合理的基准线，但是要记住这是防止营养缺失的最低限度，并不是达到最佳健康的理想值，还有不要理会那些最新的研究结果。吃多种维他命，即使达到了每日建

议摄取量，也不一定就是最好的方式，但一定是一种合理而保守的保证不会缺乏营养的方式。

男人基本上不需要补铁，然而女性就很需要。事实上，20到49岁的女性群体中有11%的人缺铁。

从写这篇指南开始，有不少人就问我钠的事。一般来说，不需要担心钠的问题。你的身体只需要很少量的钠来运作。然而，如果你的肾不能及时地排除超量摄入的钠的话，那就会引起严重的心脏问题。按指示来，每天不能超过2300mg的钠。

有一种保健品非常有益，而且有大量的科学依据来佐证，那就是欧米茄3-脂肪酸，大部分来自于鱼油。如果说有一种保健品是每个人都该吃的话，那就是这个了。不要算总共吃了多少鱼油，而是要吃足够多的鱼油来达到每日大约720mg的EPA还有480mg的DHA的摄取量。

另外一个就是维他命D，维他命D在晒太阳的时候，身体就会自然生成，所以如果你不是生活在一个光照充足的地区的话，你就可能会缺这个。维他命D会强壮骨骼，防止癌症，提升睾丸酮水平，大部分的维D也非常便宜。还有，有些人担心高剂量的维D会致毒，但实际上得要每天10000国际单位才可能会使你中毒。

最后，肌酸（不知道通用翻译是不是这个，请大家纠正）能安全而有效的帮助增加一点力量。请只吃水合物形式的肌酸，他跟其他形式一样有效，但要便宜得多。每天，任何时间，吃5g。

但是如果你想超越这个，追求更加接近完美的营养标准的话呢？那就有点超出这个指南的范畴了，但有些基准点你要牢记在心：

限制最高量可以帮助你确定各种维他命的每日最高摄取量。这不是说你就该吃到这个最高量，而是如果保持在这个量之下，就不会有过量服药的危险。

限制最高量（UL）通常比建议摄取量（RDA）高的多。

- [UL for vitamins](#) 各种维他命的限制最高量
- [UL for minerals](#) 各种矿物质的限制最高量

想想你在吃什么，还有为什么吃。寻找一些科学研究来支持对特定维他命或矿物质超过每日建议摄取量服用的价值观。不要只盯着一门学科，而要确立多种可靠来源的一致性。记住，他们之所以叫保健品是有原因的。钻研还有购买保健品不是初学者应该关注的事。请先改善你的饮食。多锻炼点或者吃得“好”点比想这个有效多了。

谨记这并非在说你需要做这些来达到健康或者塑型，尽管我强烈推荐维 D 和欧米茄3。其他的也值得关注，但

最终，如果你看到一种你不熟悉的保健品，使用 [Snake Oil](#) 表来做参考，他使用科学依据列出了流行的保健品。你该吃的都在最上面。

注意 这个列表并不包括调味品；他只列出了好的食品。举个例子，火鸡胸肉非常好，但是猪油炸过的或者拌上很多奶油的火鸡胸肉就不好了。请用你的大脑，观众老爷_(:3 ∪ ∟)_。

你的日常主食应该包含：

- 优质动物蛋白来源（如果想练块的话，肥点的肉也是可以接受的）

包括但不限于：

- 大部分火鸡和鸡，特别是没皮的，尤其是鸡胸肉。
- 火鸡，鸡，牛，猪的绞肉。
- 各种鱼，肥点也很好。金枪鱼虽然不错，但如果你担心汞摄取的话就少吃点吧。
- 大部分进口肉，如果你能找到的话：水牛，鸵鸟，羊，麋鹿，鹿（野味？），鳄鱼
- 全蛋。全蛋不健康的说法是胡扯。跟以前假设的不一样，他们对心脏疾病一点影响都没有。主要原因是食物中的胆固醇不影响血液中实际胆固醇的量。基本上所有胆固醇都是肝脏制造的，而这都建立在你对饱和脂肪与反式脂肪的吸收上。
- 所有谷物，包括但不限于
 - 全麦面包，百吉饼，面包卷，等等
 - 全麦意大利面
 - 糙米（反人类(´_>`))

- 燕麦片
 - 全谷物早餐麦片和牛奶什锦早餐
-
- 所有水果和蔬菜，包括豆类和烘干的坚果。蔬菜能抗多种疾病，富含几乎所有微量元素，而且有助消化。
 - 健康的油脂像橄榄油(用于调味,低温烹饪)和菜籽油(用于高温烹饪),还有富含欧米茄3的鱼油。
 - 奶制品例如原味酸奶(胖次), 奶酪, cottage 奶酪以及牛奶。

针对素食者的笔记

不吃肉或者动物制品不能保证你吃得好。除了省略动物制品外，有些基本的建议既适用于素食者也适用于所有人：吃多种多样的食物，各种谷物，限制饱和脂肪和反式脂肪摄入，坚持吃健康的油。然而，素食者还有一些其他的事项要考虑：

维他命 B12 这种元素素食食谱可能会很缺乏，因为他就是个细菌产物所以在植物中不是很常见。你可能想要吃点包含 B12的营养品或者强化了 B12含量的豆奶。缺乏 B12可能引起一种贫血。

欧米茄-3 脂肪酸，特别是 DHA 这些基础的脂肪酸你最好加入到食谱当中。

大豆，核桃，亚麻仁，南瓜籽还有菜籽油都是其他基本脂肪酸的良好来源，

但不包括 DHA。你最好的选择是吃一些包含 DHA 的素食欧米茄3营养品。非素食者通常从鸡蛋，鱼，海鲜（甲壳类动物）那里获取到尚可的基本脂肪酸（尽管不是最佳的）。

钙 如果不吃乳制品的话，可能就你很难获取足够的钙。绿叶蔬菜（不是卷心菜，生菜，我是指深绿色的那些），大豆，杏仁，燕麦，大部分豆类和芝麻都是钙质来源好的替代物。最好还是找个含钙的营养品。非素食者通常不缺钙，他来源于高饱和脂肪的乳制品。

铁 很多植物中都含铁，像谷物啊，坚果啊，绿叶蔬菜啊。可是，这些来源中的铁并不如红肉（例如牛羊肉）中的铁那么好吸收。好消息是素食者比较容易获取足量的维他命 C，而这会大大促进铁的吸收。非素食者从肉里就能得到充足的铁了，虽然通常是高饱和脂肪的肉。

即使你是最严格的素食主义者，只要有一个良好搭配的饮食，你也可以避免素食可能带来的弊端。素食主义不会把你变得骨瘦如柴；甚至坚持严格素食主义的健美运动员也是存在的。虽然需要额外考虑一些营养上的问题，但是相应的也避免了非素食主义中的陷阱，尤其是显著的高饱和脂肪摄入量。注意，所有的营养品都有素食版本。

至于增长肌肉呢，素食者需要更努力地摄取蛋白质。乳制品，蛋白粉，鸡蛋，豆腐都会有所帮助。严格素食主义者就更难一点：豌豆，麻

，扁豆，大豆蛋白都行，尽管研究表明这些蛋白质形式在生物学角度上来说相比牛奶蛋白要低级一些。

健康的烹饪方式

下面的这些方法基本上都是健康的烹饪方式，因为他们很少或者不添加不健康的油脂。

- 如果是蔬菜，就生吃
- 蒸（尤其好）或者煮
- 不加油的各种烤
- 烟熏和烧烤
- 用熟菜油爆炒

我能给的最好的建议就是学学怎么做饭，这样你就能更好的控制自己的饮食了。实际上其实挺简单的，也肯定能打动潜在的配偶（求别说）。任何面向初学者的烹饪书都能有所帮助。吃自己做的饭的话很难不提升自己的饮食。饭馆的饭其实不比快餐好多少。

计算卡路里

规定饮食可以归结为摄入正确量的卡路里和蛋白质。像其他大量元素一样，如果你想练出肌肉就多吃点，如果想减肥就少吃点。这两件事不可能同时做，除非你是一个完完全全的新手（只会停留很短一段时间），使用类固醇（激素），

要么就得等待数年才会有显著的成果。身体不是这么运作的。如果你想在练肌肉的时候还保持精瘦，你要做两件事：使用大量蛋白质，做大量锻炼。

要锻炼肌肉，请每日摄取16-18*（代表用磅为单位计量的体重，可以到百度上去换算一下，我140斤，大约是154磅）。举个例子，如果你有150磅，就要每天摄取2400-2700卡路里。这样可以每月增肌4磅，多了就会积累额外的脂肪，少了就不能那么快得练出肌肉；所以请相应地调整卡路里数，增加确保增长，下降阻止变胖。是的，遵照这种方式你可能会略略变胖；但是这个事就是这个样子。是的，你可能需要吃得多一点。**那些说自己吃得很多还很瘦的人实际上吃得不多或者没有正确的计算他们的卡路里数。**

减肥的话，请每天摄入10-12*（代表用磅为单位计量的体重）的卡路里。举例来说，如果你重200磅，目标就是每天2000-2400大卡。请确保获取足够高的蛋白质，并降低碳水化合物和油脂来保持身体净重。是的，你会失去一些肌肉，事情就是这样的啦。是的，你还是要每周锻炼三次。想要保持现有体重，请每天摄入14-15*（代表用磅为单位计量的体重）的卡路里。

基本上每个人都会高估自己燃烧掉的卡路里数，一开始的锻炼确实很难，但实际上你可能并没有完全发挥；只是身体在剧烈反抗你突然不想当大懒虫的那种渴望了而已（求教怎么才能翻译得有趣？）。还有，如果你不计时的话，十分钟可能感觉起来就跟三十分钟似的。使用手表对锻炼计时，如果有智能手机的话，那就有一大堆应用可用了。我听说有个 [RunKeeper](#) 还不错。

几乎所有人都会低估摄入的卡路里数。这是因为实际吃的东西跟营养表或者卡路里计算网站上列出来的不一样。举例来说，你可能吃了8盎司牛排，但是标准算法只算3盎司。这是用于其他所有东西，所以请试着掌握你到底吃了多少。

如果你严格遵循这些，那就不可能失败。这就是热力学的美妙之处。

什么时候吃，吃得多频繁？

这并不重要。尽管有人说少食多餐可以加速新陈代谢，但是有个相关研究可以证明这是错误的。常识告诉我们一日三餐就挺好。如果你强迫自己多吃来增重（比方说为了健美），你可能就要每顿多吃点来获取充分的卡路里数。只要在一天结束前获取了足够的卡路里就行了。这都属于个人偏好范畴。试验一下看看哪种对你最合适。

这也适用于晚上进食。当然，如果吃了一大盘意大利面的话，你可能就很难入睡，但也就是这样了。[那种在某个时间之后进食会额外增肥的想法是个谣传。](#)

锻炼前还是锻炼后补充营养在健身界是个热门的话题，想简单点，事前1-3小时，事后0-1.5小时。如果需要确切数据可以遵循这个 [this protocol](#)。不需要马上补充营养。事实上如果你不是在做斋戒的话，甚至不需要在锻炼前补充营养。如果你在锻炼的时候吃不下任何东西的话，那就吃点乳清蛋白粉或者香蕉（猴子的最爱）之类的碳水化合物。即使是为了减肥要减少碳水化合物，最好还是在锻炼的时候吃点，事前吃可以使你的锻炼强度更大。锻炼会引发蛋白质合成，可以会导致其分解，为了抑制后者，一些碳水化合物及蛋白质还是必须的（刘能口吻）。

饥饿不好，好么，亲爱的？

减肥这个事儿吧，主要就是降低热量摄入，还有增加活动量。所以每天获取的热量比需求量少500卡就好，2000卡就更棒了，是这样么？（小朋友们，你们说对么？——我今天是怎么了。。）也不见得，因为如果低于某个临界值，身体就会认为你是电视上那种饥饿的难民，而这会对你长期的减肥造成不良影响。

再读一遍：用饥饿来减肥是一个糟糕的办法。

为什么呢？

你的新陈代谢速度会降低。身体为了维持生存会燃烧更低的热量，你也会感觉很糟（気持ち悪い）。而且一旦停止绝食，就会反弹得很厉害，因为你的新陈代谢已经降到最低了。

- 比起脂肪，你会失去更多肌肉。如果你的身体认为你处于完全饥饿状态的话，他会更倾向于保留脂肪而调用肌肉。这就不好了，因为你真正的目标是减肥，而不是减重。这就是为什么有些人减了100磅之后达到了所谓理想的体重但还是看起来那么不结实。还有，失去肌肉会愈加降低新陈代谢，使得之后的反弹更加厉害。
- 你会感觉处在人间地狱之中。最后感到厌烦，继而放弃，然后就是暴饮暴食，减掉的肉就又都回来了，还要加上利息。

想要一个明显的结果，这就需要长期的在容许范围内降低卡路里。医生可能会让一些极端肥胖的人吃超低卡路里的食谱，但这是需要监管的，也是特别设计给那些不减肥就会有严重健康问题的人的。每天少吃500卡，就等同于每周减1磅。

相关更多信息：

- [ExRx - Why Low Calorie Diets Fail](#)
- [T-Nation -Dieting Disasters](#)

女性营养

女性的营养99%与男性一致。下面是一些例外：

- 不言而喻的是，你比同等高度的男性需要的热量要少。
- 确保补充了足够的铁。缺铁性贫血在年轻女性中非常常见。女性对铁的每日需求量 RDA 比男性要高 (15mg vs 10mg)，这个数应该被认定为防止营养不良的最低值，而不是达到最好表现的理想值。
- 一般来说女性需要更多的钙和维生素 D，因为他们更容易骨质疏松。
- 强烈推荐维生素 B (叶酸) 给怀孕的女性。

PART IV: 锻炼

对锻炼的简介

讨论过这么多饮食的重要性之后，那又为什么要锻炼呢？这是因为，他虽然不像饮食那么重要，但也会极大地影响到你的总体健康水平。

锻炼决定你增重还是减重，还有你的身体组成。你可以通过饮食减到120磅，但是你是想变成一个120磅的比利呢？还是一个120磅的卢瑟呢？锻炼很大程度上决定了结果。

锻炼燃烧卡路里，语音室联系起来的话减重就更容易了。

锻炼促进力量，耐力，对伤病的抵抗力，

所以锻炼是减肥更容易，对你的身体构成影响也很大。主要有两种锻炼方式，一种是有氧运动，一种是负重运动。

有氧运动：任何使心跳较长时间内维持在一定程度的锻炼，例如跑步，骑自行车，或者椭圆机。

负重运动：顾名思义，顾名思义-推负重运动物。

有氧运动 vs. 负重运动

对大部分人来说，为了达到他们的健身目标需要两者兼顾。

我要先讲讲负重运动的问题，因为貌似与之相关的错误概念最多。

你想减肥么？那就负重运动吧。 负重运动燃烧大量卡路里，控制饮食的同时进行负重运动训练，比起只做有氧运动和（或）控制饮食，可以使你保持更多肌肉而减掉更多脂肪。

你是女性么，那就负重运动吧， 因为我已经解释过了为什么负重运动不会把你变成男人，可其他的益处还是存在的。如果你是那百万分之一的那种可以练得像比利一样的女性，那就别练那么多了，然后肌肉自然就消退了。

负重运动使你更加强壮和健康，改善你的姿态，减少受伤的可能性，增强你的骨骼(这对老年人和女性尤其重要)。另外，甚至你休息的时候，他也可以提高新陈代谢，比单做有氧运动强多了。

那有氧运动呢？有氧运动对每个人都是有益的，因为他提升你的总体耐力以及在更长的时间段内充分发挥的能力。他还促进心血管健康，提升骨密度(强度)。另外，他更能是所有功能运作得更好：有氧运动帮助稳定荷尔蒙水平(增加睾酮和胰岛素(敏感性))，提升忍耐力和恢复能力，帮助身体燃烧热量，使脂肪细胞变成肌肉，帮助维持体重，防止“呦呦效应”。

有氧运动既不要求燃烧脂肪，也不需要你在练肌肉的时候停止 - 那是懒人才需要考虑的事。总的来说，抗性训练比看起来好看要重要得多(对可爱的女孩子和男孩子也一样)，但是为了一般健康，有氧运动便是基础了。哦，与普遍观点不同的是，加速做有氧运动没有任何益处。

我的建议是调整负重运动和有氧运动，举例来说，3天负重运动，2天有氧，另外两天休息。一天做两样可能会降低其中一个的效用，也很痛苦，这就有可能让人坚持不下去。

我应该做什么样的有氧运动？

随便选一个。严肃点（我们这打劫呢_(:3 J L)_），这真得无关紧要，只要你能坚持下去。一次做到30分钟，要快到感觉呼吸粗重，满头大汗。然后，试着不断地增加强度，可以用以下几种方法：

如果是跑步和骑自行车，就增加距离。

如果是跑步机，就增加持续时间或速度。

如果是健身单车和椭圆机，就增加持续时间或阻力设定。

总是先从热身开始，就是先做一些低强度的运动，再渐渐地达到最高速或负荷。这会使你在锻炼的时候感觉好一些，也减少了受伤的可能性。

一个极好的初学者有氧运动计划便是 [Couch to 5K](#)，他由最低水平开始（沙发土豆，形容极为慵懒的人，比如 up），可以使你在短短两个月内达到不间断跑5公里的水平。

如果你关节不太好，就试试游泳或者椭圆机或者自行车（真骑或固定式的）。这些都是不会损害（冲击）关节的正式运动。

负重运动——认准一个好的方案

存在很多好的负重运动锻炼的方案，之后我会列出一些例子。你选哪一个其实并不重要，假如做得正确的话。你会注意到那些好的方案都有一些共同点。

首先，他们几乎完全都是复合运动。复合运动会牵扯到2个或更多关节的移动。举例来说，二头肌负重运动（求教一般性的说法）仅仅涉及一个关节（肘部）。

卧推则包括两个关节的运动（肘部和肩部）。混合运动比单一(孤立)运动要好的多，特别是对初学者，有以下数个原因：

他们比起孤立运动更能刺激总体肌肉的生长和发育。

他们使得你的锻炼效率更高。只要少量的锻炼就可以照顾到所有主要肌群。

他们更接近你在日常生活中对肌肉的使用方式。

他们更善于产生实用的，有用的力量。

复合运动有：

[Squat](#) (See [here](#) for basic instruction on proper squat form) 深蹲

[Deadlift](#) (See [here](#) for basic instruction on proper deadlift form) 硬举

[Bench press](#) 卧推

[Military/overhead press](#) (See [here](#) for basic instruction on proper press form) 过头推举

[Bent over rows](#) (See [here](#) for basic instruction on proper row form)

[Dips](#)

Chin-ups/pull-ups 引体向上

Clean & jerk 挺举

隔离运动也并不就是坏的，但是他们对想提高总体肌肉生长的初学者来说是一个糟糕的选择。而且，好的锻炼计划会训练你的全身。只练胳膊或者胸部是不会有结果的。

第三，好的锻炼计划会给予一个充实的负重运动量。做大量，多次扭捏的练习没有什么好处（即使你就是一个女孩）。为了促进脂肪消耗，肌肉生长，你必须给肌肉大量的负荷。这个量大概就是在你必须休息之前只能做5-10个的重量，实际的循环数量并不重要，可只要不加大负荷，那就没有结果。

第四，好的锻炼计划建议你使用杠铃或者哑铃，而不是什么器械。几乎在所有情形下器械训练都远差于铅饼。所有基于器械的训练计划基本上可以保证是愚蠢的，是对时间的浪费。仅有的一个例外是，lat pulldown machine 向下牵引机。如果你还没有强壮到可以做引体向上的话，但是即使在这一点上，实际训练也是要远远胜出的。更多请读 [Why weight machines are bad for almost everyone.](#)

任何让你一周练2-3次的计划都在使用低重复次数的复合运动，周期性的增加重量最适合新手。你能够得到大量的力量和肌肉尺寸。

负重运动—— 针对以下所有计划的一般指导

用笔记录下你的进展！这一点怎么强调都不为过。记下你举了多重，多少次。如果不记录的话，你就不会对进展有一个具体的感觉，这样就会把事情搞砸。每周都要打破上周的记录。如果做不到，那就是时候该分析一下你的饮食和睡眠习惯了，有些东西肯定做错了。

不要害怕哑铃和杠铃 安全使用的关键是采用正确的技巧（形式），逐渐增加所用的重量。

做好热身运动 些微的有氧运动算是比较好的热身。在真正锻炼之前，做8-12组轻量级的负重运动。许多健身计划已经包含了热身步骤，就是开始用较轻的重量，每组逐渐增加重量。更多信息，请看这个链接 [this link](#)

开始举的重量并不重要，最后能举多少才是关键。一开始保守一点，然后就要逐步增加重量和重复次数。这样做的话，很快就能达到一个比较大的量。

每周增加2.5%是一个比较现实的目标，一开始你可能能够每周加5%。听起来并不多，但是积累起来的话，一年进步就很大了。

你必须逼自己达到目标，但是别犯傻。疼痛和僵硬很常见，剧烈的伤痛就不是了。如果你伤到了自己，请停止训练，并给出充足的时间来恢复，否则只会再次受伤。

大部分的杠铃训练可以被同等的哑铃替代，反之亦然，也能实现同样的训练效果。对于初学者来说，你可能会发现用哑铃会舒服一点，这也没什么。唯一的例外是深蹲 (squat) 和硬举 (deadlift)，因为如果要在哑铃上加到足够的重量就会显得很笨拙。

有些日子你需要停止负重运动。不要试图在那些日子继续负重运动来加速进步，这样会造成过度训练，使得表现更糟。

有关每套锻炼之间的休息：这里包含许多不同的理论，但一般来说中间休息多少并不重要。3-5分钟应该就可以恢复力量了。[1][2][3][4][5]

一些负重运动计划的样例：

下列的是一些不错的已经证明了的样例计划。需要记住的关键是你并不需要一个完美的锻炼计划，因为那种东西根本不存在。你只需要遵循一个看起来挺周全的计划并投入努力。下列有些计划更倾向于健美或运动员，但他们都遵循一些相同的准则。对于努力坚持下去的一般人来说，他们会得到一般人想要的结果：更多力量，更多肌肉，更少脂肪。

初级训练方式：

- [Starting Strength](#) (简约而且经典，无数次的起效)
- [Stronglifts](#) (上面一个的变种)
- [Reg Parks beginners 5x5](#)

中级训练方式：

- [Bill Starr Linear 5x5](#) (来源于一个非常著名的教练，长于中级提高和突破。)
- [Jim Wendlers 5/3/1](#) (3 or 4 days/week) - (相当典型的训练计划)
- [Joe DeFrancos Badass](#) (3 days/week)
- [The Texas Method](#) (在 Starting Strength 之后使用最棒)

这些比同等的初学者计划要更加高级，主要是对那些在成绩上有所停滞乃至反弹过的人而设计的。

负重运动 - 女性的注意事项

同样的原理既适用于男性也适用于女性。真的，你可以做健身很多年也不会增大块头，只会变得更加强壮，精瘦，而且更美观。

如果你不知怎么地长出了不想要的可见的肌肉，那就减少热量摄取，或者降低锻炼强度，用更多有氧运动做替代。只要不再持续的负重运动，多余的肌肉就会消失。记住，肌肉的获取是一个缓慢，渐进的过程。

伸展运动

我想添加一些关于伸展运动的小说明，因为这是一个新手经常遭遇的问题，而且充斥着很多谣传。

第一，静态伸展运动（任何固定地点的，要求 hold 住 N 秒的运动）不应该在锻炼前做。他会使肌肉紧绷而非放松，这就增加了受伤的可能性，也限制了肌肉的发挥水平。取而代之，最好是做一些你将要做得运动的模拟动作。比方说，负重运动前，先举一下更轻的重量或者空杠铃。跑步前，先慢跑一下。实际运动前，做一些快速增强运动或者活动热身。

至于锻炼之后，那就是做伸展运动的最佳时机了，因为肌肉已经暖场了。有读者推荐了这篇文章 [Runner's World Complete Guide to Stretching](#).

如果你有姿态问题，那么混合伸展，力量训练，固定姿态会有所帮助。[MobilityWOD](#) 给出了一些很好的日常训练方法来矫正姿态问题，关节毛病，或者你只是想提升灵活性和表现。

PART V: 进展的衡量

有关进展的衡量最重要的就是要以书面的形式记录下来，无论是你举起的重量还是你减去的体重，记录下来吧！如果你对进展没有一个概念的话就不可能达成目标。如果你想在网做记录就试试 [Bodyspace](#), [DailyBurn](#), or [Physics Diet](#).

关注你的体重

体重并不是全部 —— 其构成则要更重要 —— 但也是很有必要去了解的。

下面介绍一些追踪体重的技巧。

追踪体重时一个常见的陷阱就是在一天不同时间测体重。因为身体含水量的不同，体重很容易有5磅左右的浮动值，不关你是吃了还是拉了。为了得到

一致的结果，请在早上排便后测量体重，顺带一提，这也是一天之内最轻的时候。

不要每天都称重，这样会看到过多随机偏差以致于无法了解事态发展，只要看看每周能减几磅就行了，所以一周量一次体重。

质量之外的收获

体重只能告诉你有多重，而无法体现你的身体构成。我们的目标是减去脂肪而非肌肉，所以如果脂肪降低了，体重却维持不变，这说明什么呢？这说明你改变了净肌肉量。那些充满脂肪的部位收缩了，因为肌肉的密度要大于脂肪。使用优秀健身计划的人们经常会因为体重的变化而改变衣服尺寸。这是好事，因为在外观上的进展比数值上的变化要实际得多。

最好的追踪总体外观变化的方法是用卷尺量相应部位，定期拍照。这样你就能看到身体构成变得更好了。有关如何进行身体测量：[Here is a short guide on how to take body measurements.](#)

正如我之前说的，对负重运动来说，你需要书面记录其进展。说真的，如果不这样做的话，你无法有效地执行一个优秀的健身计划——即使他非常地简单。

PART VI: MORE QUESTIONS & ANSWERS

问：我见过一些饮食方式和健身计划，这里却没有提到，会有用么？

答：有可能有用。这篇指南只包含基本原理，而且健身和营养是一个巨大的学问。那个计划是为初学者设计的么？如果是，他跟上面提到的方案是不是差不多？是，那就可能不错。如果不是针对初学者的，你是否完成过一些初级的健身计划？如果是，有可能实际上你可以自己判断好坏。只要牢记在心，这个领域有很多充满叫卖的垃圾。

一些标志性的口号：

- 过多地阐述短时间内获取大量提升而无需努力。只要听起来太美好了不像真的，那就不是真的。
 - 说什么秘密知识，不想让你知道什么的；说什么现有的锻炼方法不正确什么的
 - 说什么局部减重或者把脂肪转换成肌肉，这都是不可能的（吃我大吊）。减肥和增肌是可能的，但并不会一个转换成另一个。
 - 用一些无意义的语言类似调色 toning 或 sculpting 塑造，却不用可以量化的方式来改变身体构成，力量或耐力。
 - 过分神奇的语言
 - 过度使用听起来很科学的语言
- （这里不是很了解健身界的情况，请有经验的同学跟大家分享一下）

问：我彻底改善了我的饮食，但是一周后啥变化也没有，或者是持续减重后体重突然停止降低了，这是为什么呢？

答1：也许不为什么，有的时候减肥就是会有无明显原因的反弹。也许是因为你昨天晚上多喝了一杯水活着就是因为不知道什么原因保留了相同的水分。如果你坚持良好的饮食，在你担心之前请给出1-2周的时间。

答2：保证其他因素不变，保持在280磅比保持在180磅要消耗更多的卡路里，即使差得都是肥肉。所以如果你减去了很多体重，这就是一个可能的原因（减去大量体重后，所需的卡路里量也变小了，所以坚持同样食谱的话就不能继续减重了，是这个意思吧？）

问：我真的对锻炼感到痛苦，应该怎么办？

答：你体会到的疼痛叫做[延迟性肌肉疼痛](#)，在锻炼了一个新的肌肉群之后或者很久没活动了突然开始锻炼的情况下，这是很通常的体验。这种痛苦很令人不爽，但最容易解决，因为重复锻炼之后就会消失。如果很严重的话，你该休息一天，或者降低日常训练量知道有所改善。布洛芬是一种非处方类止痛药。这意思不是让你忽略标签上的说明，但是800毫克的处方药量其实没什么大不了的，你也可以用泡沫滚筒（这是啥？求解）或一些深层组织按摩来减缓痛苦。

注意：不要混淆痛苦和疼痛，彻底地疼痛常常预示着受伤，如果受伤了，请停止锻炼直到100%恢复。如果你感到剧烈疼痛或者运动障碍，**请去看医生。**

问：在做有氧运动的时候我感到急剧的疼痛，这是怎么了？

答：可能就只是岔气而已，田径运动员的普遍症状，特别是新手。奇怪的是，对此并没有比较好的科学解释，但是他会自己消失，当你锻炼得越来越好，就渐渐没有这种情况了。

问：我在跑步时（小腿）胫部感到剧烈疼痛，什么情况？

答：可能是胫纤维发炎，这源于拉紧或者过度使用胫部肌肉，休息一会直到疼痛消失基本就可以了。一般来说当肌肉渐渐适应以后就不会再疼了。如果还疼，那可能是因为你平脚（足弓下塌），可以用相应的鞋垫来改善，物理理疗师会对此有所帮助。

问：我负重运动有段日子了，却突然停止进步了，这是怎么了？

答1：可能就是训练过度了，需要休息一下，歇几天再回来练。

答2：你的身体可鞣适应了现有的锻炼模式。总是做一样的健身而快速地得到结果是不可能的，有些阶段身体会适应而且会有一点反弹，为了改变这个，你可以：

- 改变每组的循环数，但维持总数（举例来说，把5乘5变成3乘8）
- 由哑铃换用杠铃，反之亦然。

- 增加多样性，或者换成另一个锻炼同样肌群的动作

答3：有时候你需要吃多一点来加快肌肉的获取。当然，如果你不想变壮，某些时刻就要接受自己的身体限制。

问：儿童使用砝码来锻炼是否安全？

答：是安全的，而且也不会阻碍生长。

问：生酮饮食是否安全/有效？

答：首先，根据饮食单元的基本原理，如果你的生酮食谱包含干净，健康的食品，低卡路里这些元素，那就有效果的。有些人认为酮类要在根本上优于碳水化合物饮食。虽然确实是有很多人过量摄取了碳水化合物，虽然就是有人觉得低碳水化合物饮食或者酮类饮食比较好，其他人可不这么认为。[通常来说生酮饮食也不会比其他饮食多消耗脂肪，保留肌肉。](#)说生酮饮食好，对所有人都有用多是源于他比一般饮食包含更多的蛋白质；所以很明显，你也可以吃得低脂肪，高糖，高蛋白，[有很多人就受益于此。](#)总结来说，不同的人需要不同的饮食。