



×

BeBetter



這 30 天怎麼跑

五步，大概 15 分鐘。做完就可以開始。

1



先做配對檢測

在哪裡：<https://30days.be3cf.it.com>

做完會有：你的體位判定與活動量分級



2



查出你的熱量與份數

在哪裡：配對檢測算完直接顯示

做完會有：每日熱量、蛋白質公克數，以及飯／肉／菜／油各幾份



3



吃的查表，照著吃

在哪裡：<https://30days.be3cf.it.com/eat>

做完會有：這一週三餐吃什麼，已經決定好了



4



訓練的查表，照著練

在哪裡：PDF 08 | 訓練課表

做完會有：這週哪四天練、每天練 A 還是 B，已經寫在行事曆上



5



記錄，用你自己方便的方式

在哪裡：Skool 社群發一則貼文

做完會有：一週一則，
看得到自己在做什麼

複製這個格式

第（幾）週

吃：（這週大致習慣／哪幾天有調整，調整了什麼）

動：（重量（幾）次／步數達標（幾）天／有沒有做有氧）

狀態：（這週睡得如何、累不累、有沒有特別想吃什麼）

這週最有感的一件事：（一句話）

（附幾張這週的照片）

怎麼記不重要，記得下來才重要。紙本、備忘錄、App 都可以。

然後每天

照你的份量吃 • 走 8000-10000 步 • 排到重訓的那天就去練

每個週日：填週報（重訓幾次、步數達標幾天、體重）

每個週一晚上：直播。看你的數據，當場調你的處方。



13 份 PDF 是查的，不是背的。

遇到問題再翻 —— 聚餐、出差、卡關、生理期，每一種狀況都有一章。