

一週怎麼輪

重訓每週最少 4 次 (A B A B) • 走路每天 8000-10000 步 • 有氧可加做

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
重訓 A 下肢+核心	重訓 B 上肢	有氧 快走 30 分	重訓 A 下肢+核心	重訓 B 上肢	有氧 快走 30 分	休息
高碳 ★ 高碳日	低碳	低碳	低碳	低碳	低碳	低碳
蛋白： 雞胸肉	蛋白： 去皮雞腿	蛋白： 白肉魚	蛋白： 雞胸肉	蛋白： 去皮雞腿	蛋白： 蝦仁	蛋白： 自選
澱粉： 白飯	澱粉： 糙米飯	澱粉： 熟麵條	澱粉： 白飯	澱粉： 糙米飯	澱粉： 熟麵條	澱粉： 自選



每天都要：走到 8000 步——這是第一層，不佔任何一天的格子，也不能拿來抵重訓



表上把高碳日畫在週一，那只是因為表格總得從某一天開始。

你的高碳日應該跟著你自己練最重的那一天走——怎麼移，看下一頁。

高碳日不一定放週一

表上的週一只是畫給你看的。
你的高碳日跟著你練最重的那天走。

1

第一格

找出你這週
練最重的那天

三個判準挑一個：
舉最重／練最多肌肉／
隔天最痠

2

第二格

把整張表平移

讓那一天對上
表上的「週一」

3

第三格

其餘六天順著排

順序不要打亂就好

你週三練腿最重

→ 表上的「週一」就是你的週三，
表上的「週二」就是你的週四，以此類推

每天都差不多重



挑一天固定下來就好。
固定比挑對重要——
身體要的是可預期的節奏。

這週臨時換不了

那一週就照原本的排。
少一次對齊不會怎麼樣，
為了對齊而不練才會。



高碳日不是放縱日。
蛋白質與蔬菜完全不變，
只有澱粉增加、油脂減少。

活動量的三層

不是三個加起來湊次數——是三件不同的事，各有各的用途。



01

第一層 走路 【每天都要走到】

標準：每天 **8000-10000** 步

為什麼獨立：它管的是非運動的日常消耗（NEAT）。
一整天坐著和一整天在走，光這件事就差 200-400 大卡。
這也是「先加活動量、最後才降熱量」那條處理順序裡的第二步。

- 它不是「今天沒去健身房的補償」。
把最穩定的那塊消耗變成不穩定的，是最常見的錯。



02

第二層 重訓 【最少要做到】

標準：每週最少 **4** 次（**A B A B** 上下肢分化）

為什麼不能被替代：30 天大赤字下，決定你掉的是脂肪還是肌肉的，是有沒有給肌肉「留下來的理由」。那個理由是阻力訓練。
最少要做到。這一格空著就是空著，走再多路都補不回來。

03

第三層 有氧 【額外再加的】

標準：快走 **30 分鐘**（約 3000-4000 步），
排在重訓的隔天

為什麼排隔天：同一天重訓完再做有氧，恢復會被吃掉，
下一次重訓的表現就掉了。
額外再加的。有做加分，沒做不扣分。



週報怎麼填



- 本週重訓 —— 一次（目標：4 次）
- 本週步數達標 —— / 7 天（目標 5 天以上，每天 8000-10000 步）

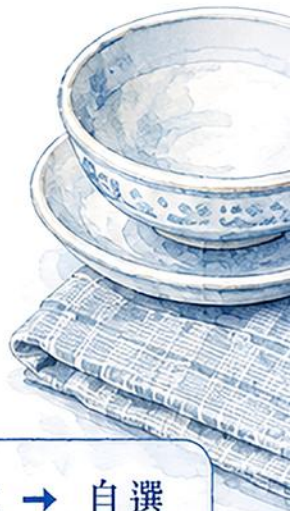
分開填，才看得出來是「沒練」還是「沒走」——
那兩件事處理方式完全不同。



這是 **30 天** 要達到的結果，不是循序漸進的過程。

標準從 **Day 1** 到 **Day 30** 都一樣。





一週的飲食大方向

七天輪七種蛋白、七種澱粉，不是為了好看。

雞胸 → 白肉魚 → 去皮雞腿 → 傳統豆腐 → 牛腱 → 蝦仁 → 自選



- 1** 不同來源的胺基酸
組成不一樣，
輪著吃自然補齊



- 2** 海鮮的 Omega-3、
紅肉的鐵與鋅、豆製品的
植物纖維，各有各的東西



- 3** 最實際的一條：不會膩。
30 天天吃雞胸的人，
第 10 天就開始破功

訓練日放消化快的

白飯・麵條 →

身體要的是能立刻用的能量



非訓練日放消化慢的

地瓜・燕麥・糙米 →

飽足感撐得久、血糖穩



蔬菜



顏色越雜越好，一天至少三種顏色。
這是 30 天裡唯一不用省的東西

哪幾天
可以放鬆



高碳日最好安排聚餐——
飯多的額度剛好用在那裡

這 **30** 天沒有設計 cheat day。

想吃的東西，用「這一餐沒辦法照份量吃」那一章的方法處理。

