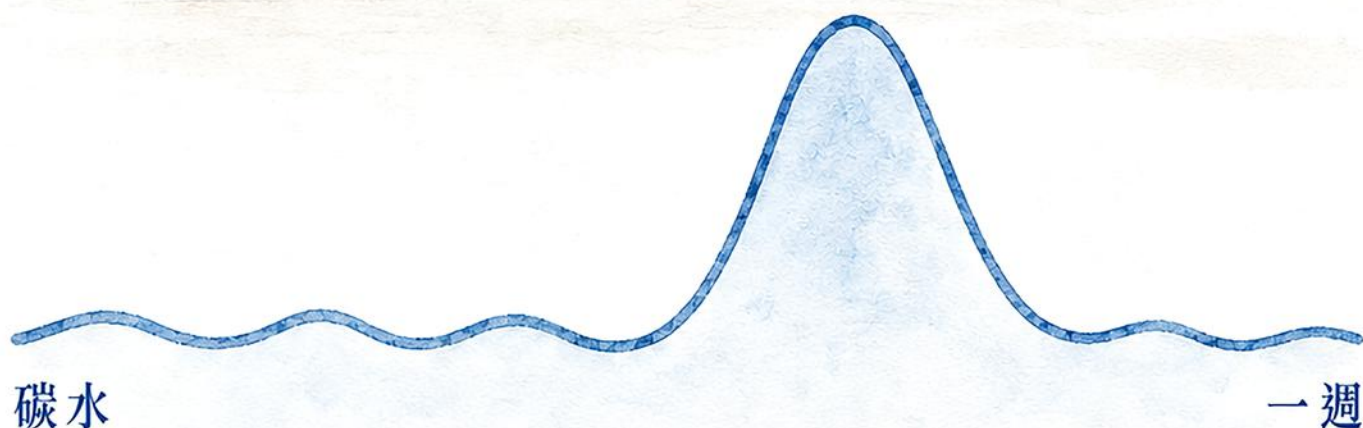


碳循環：低低低高

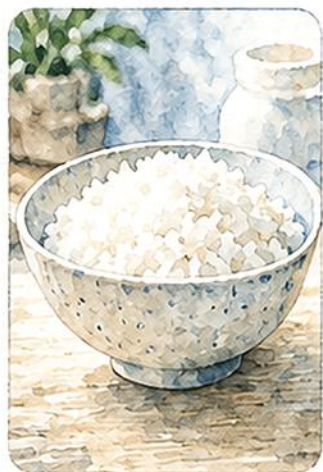
把碳水放在最耗肝醣的那天，訓練才推得動。

蛋白質任何一天都不動。

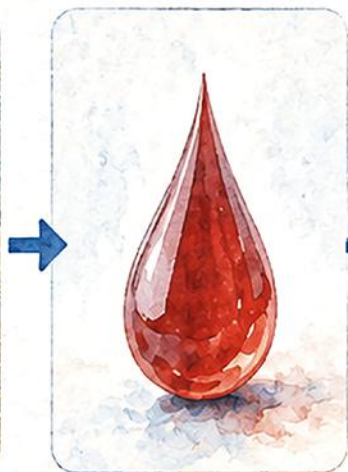


一週裡只有一天是高碳日，排在你訓練強度最高的那一天。

高碳日的碳水，去了哪裡



碳水吃進去



進到血液



送進肌肉補肝醣



每 1 公克肝醣帶
3-4 公克水

所以隔天磅秤會往上跳——那是水，不是脂肪。

4 天一輪，以 1500 大卡那一檔為例

低碳日 × 3

1405 大卡

澱粉 少半碗

油 多 1 拇指

碳水 **123 g**

高碳日 × 1

1735 大卡

澱粉 多 1 碗

油 少 1 拇指

碳水 **213 g**

四天平均

1488 大卡

跟基準日只差約

12 大卡



蛋白質 **110 g**

任何一天都不動

高碳日排哪一天

原則

排在你這一週訓練強度最高的那一天。
不是固定排週幾，也不一定是練腿。

怎麼判斷 三選一

1



你舉最重
的那天
(大重量、
低次數)

2



練到最多
肌肉的那天
(下肢日或
全身日通常是)

3



你自己覺得
練完最累、
隔天最瘦
的那天



每天都差不多



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。



怎麼排



兩個 A 日(下肢日)就是高碳日，
一週 2 個高碳日、5 個低碳日



休息日



一律低碳日

碳循環不會比等熱量的固定飲食「瘦更多」，

目前的證據撐不起這個說法。

它的價值在依從性與訓練品質，不在額外的脂肪損失。