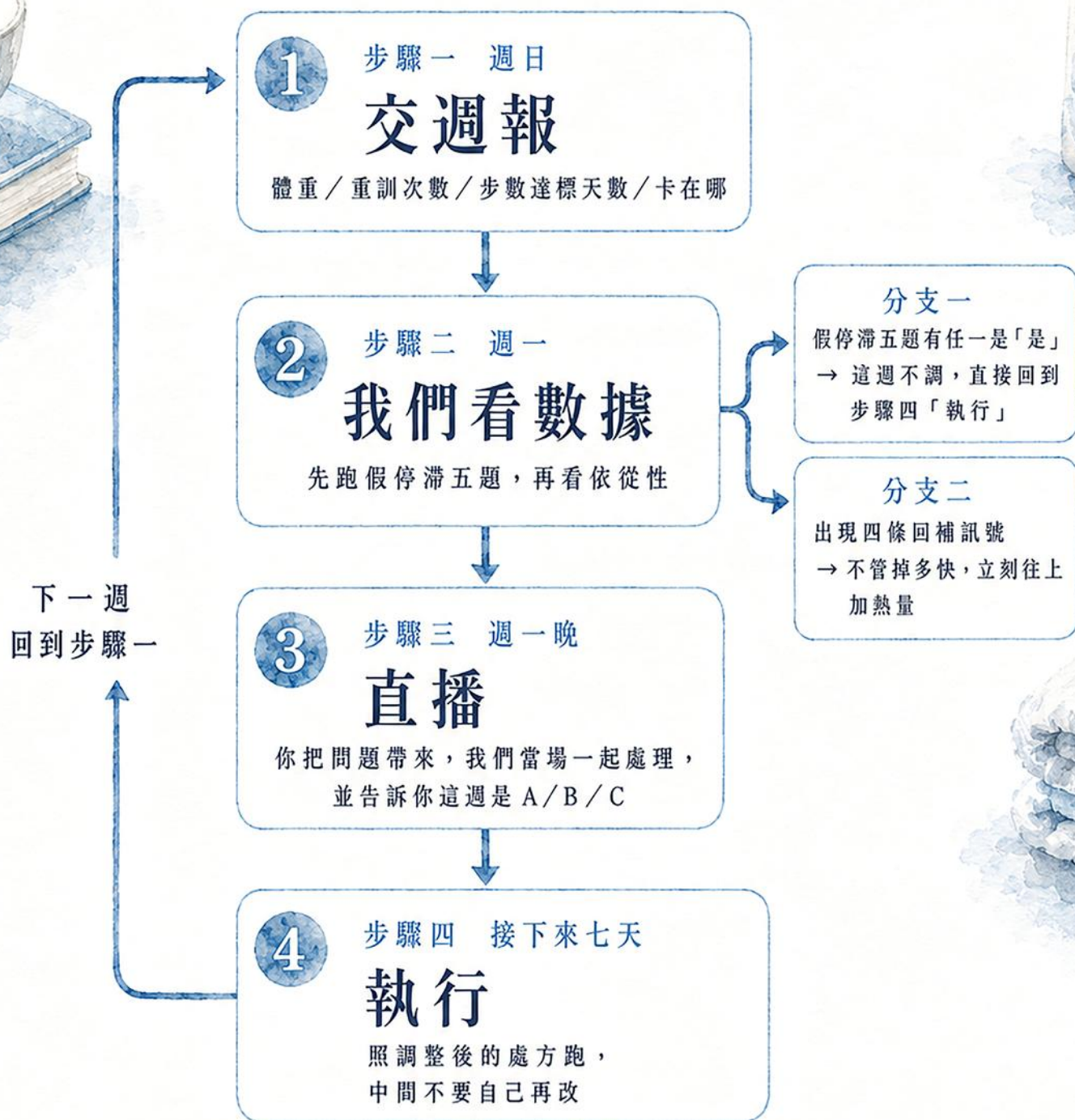


每一週的循環

這是一個會一直繞回來的圈，不是一條走完就結束的線。



你不用自己判斷，也不要自己改熱量。每週日交數字，剩下的我們來。
有任何問題就回報給我們——不限主題，直播的時候一起討論。



先跑假停滯五題

這五題只要有一題是「是」，那一週的體重數字就不能拿來判斷脂肪。

1 女性經期前一週

機轉

黃體期的黃體素上升會促進腎小管再吸收鈉與水。研究測到的體重差約 0.5 公斤，而且幾乎全是細胞外水分——脂肪與肌肉量沒有變。

怎麼看

跟上一個週期的同一時間點比，不要跟上週比。



2 最近 48 小時內有大重量訓練

機轉

離心收縮造成的肌肉微損傷會引發局部發炎與組織液滯留 (EIMD)。

怎麼看

訓練後 24-72 小時最明顯，之後自然消退。



3 昨天是高碳日

機轉

每 1 公克肝醣結合 3-4 公克水。補滿肝醣，體重必然往上。

怎麼看

這是設計出來的，不是失誤。看週平均。



4 這幾天排便不順

機轉

腸道內容物本身就有重量；低熱量 + 高蛋白飲食若纖維與水沒跟上，排空變慢。

怎麼看

蔬菜份數有沒有吃滿、水有沒有喝夠。



5 睡眠不足或作息大亂

機轉

睡眠剝奪會升高皮質醇並影響水分平衡，同時降低瘦體素、升高飢餓素。

怎麼看

這一條同時會讓體重不動和讓你更餓——兩件事一起出現就是它。



不是不能量，是不能據以調整。

看週平均，不看單日——第 1 週一律不判定。

三個檔位

每週日回報後，我們看你的實際速度。



A

標準檔

每週掉 **0.5%-1%** 體重

所有人的起點，也是最終要回到的地方。
30 天裡大多數人有 3 週以上待在 A。

「你的速度剛好。這週照舊，不用改。」



B

加壓檔

連續 2 週掉不到 **0.5%**

處理順序不能跳

1. 先查依從性 (熱量不動)

週報填的重訓次數與步數
達標天數、有沒有漏記的
隱形熱量 (醬料、飲料、
試吃、應酬)

2. 加活動量 (熱量不動)

每日步數目標
+1500~2000 步，或
每週多一次快走 30 分

3. 才降一檔 (熱量 -200 kcal)

前兩步做滿一週仍無變化，
才把每日熱量往下調
200 大卡

「先不急著少吃。我們先看兩件事：你這週真的都有照做嗎？以及你的活動量。」



C

回補檔

每週掉超過 **1%**

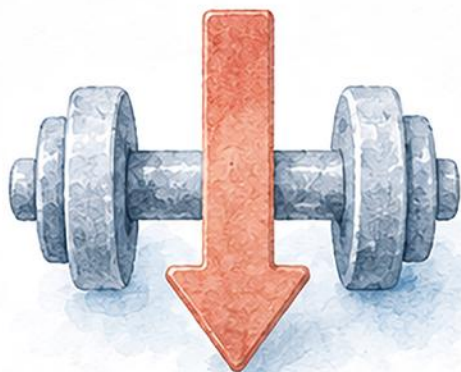
減太快，或身體撐不住。

往上調不是失敗，是為了把 30 天走完。

★ 直接砍熱量是最糟的第一反應。熱量往下砍很容易，砍完卡住就沒得砍了；
而依從性與活動量這兩步，**七成** 的情況就把問題解掉了，而且不用付任何代價。★

這四種要反過來多吃

不管掉多快，出現就回補。這四條不看速率區間。



訓練表現連 **2** 次下降



極度疲勞、睡不好



經期紊亂 **!** 另外看醫師



暴食失控 **!** 另外找專業

赤字拉大之後，這四條從「保險」變成主要的安全機制。
直播與週報都會盯這四項。



本內容為飲食與運動的健康管理建議，不涉及疾病之診斷或治療，
也不能取代醫師的診斷與處方。身體不適請立即停止並就醫。
懷孕或哺乳中、未滿 18 歲、正在治療中的疾病或服藥中，
請先與你的醫師討論再執行。