



目录

主讲

留言

06-28 19:43

得到

得到管理员

课堂笔记：

1. 三大常用的减肥方法对减肥几乎没有帮助，减肥应该尽可能去消耗脂肪：

误区一：增肌减肥。增肌不能使基础代谢明显提升，减脂效率很低；

误区二：高强度运动减肥。高强度运动更多地消耗糖分和水分，而不是消耗脂肪，还容易造成大脑供能不足；

误区三：节食减肥。节食会造成营养供给不足，损伤免疫力，对健康有很大损害。

2. 减肥前应先了解自己的体脂率，体脂率比体重更能反映你的胖瘦，买个体脂秤或者去健身房测试体脂。

3. 科学的饮食能够帮助你有效地减肥：

1) 单独计算卡路里是无效的，还应该把吸收转化率纳入考虑范围：

糖的吸收率：约70%；

脂肪的吸收率：约96%；

蛋白质的吸收率：无固定值。

你缺乏的蛋白质量，是你能吸收的上限。

2) 提高蛋白质的摄入，保证糖分的基本供给，减少脂肪摄入，这样才能健康地减肥。

用了会变瘦的公式（减脂人群的每日摄入能量公式）：

25岁以上男性：

糖(g) = 体重(kg) × 2.0 g/kg；

脂肪(g) = 体重(kg) × 1 g/kg；

蛋白质(g) = 体重(kg) × 1.4 g/kg。

25岁以上女性：

糖(g) = 体重(kg) × 1.8 g/kg；

脂肪(g) = 体重(kg) × 1 g/kg；

蛋白质(g) = 体重(kg) × 1.4 g/kg。

4. 配合低强度运动，减肥效果更加显著：在减脂心率区间进行坡度走，能够帮助减脂。

【减脂心率 = (220 - 年龄 - 静态心率) × (35%~55%) + 静态心率】