

## # 三層脂肪攻克計畫表

### ## 12 週完整執行計畫

---

### ## 📖 使用說明

這份計畫表根據三層脂肪的生理特性設計，分階段攻克：

- \*\*第 1-4 週\*\*：內臟脂肪（最危險，但最好減）
- \*\*第 5-12 週\*\*：皮下脂肪（基本功的對決）
- \*\*第 13 週後\*\*：頑固脂肪（最後的障礙）

#### \*\*重要提醒\*\*：

- 這是個人經驗分享，不構成醫療建議
- 執行前請諮詢專業醫師或營養師
- 根據個人狀況調整強度和內容

---

### ## 🎯 第 1-4 週：攻克內臟脂肪

#### ### 目標

- 減少內臟脂肪
- 改善代謝健康
- 建立基礎訓練習慣

#### ### 飲食策略

##### \*\*間歇性斷食 16:8\*\*

- 進食時間：12:00-20:00
- 斷食時間：20:00-12:00
- 斷食期間：只喝水、黑咖啡、無糖茶

##### \*\*飲食原則\*\*

- ❌ 戒掉精緻糖（含糖飲料、甜點、糖果）
- ❌ 戒掉酒精
- ✅ 高蛋白飲食（體重  $\times$  1.8-2g）
- ✅ 優質碳水（地瓜、糙米、燕麥）
- ✅ 好的脂肪（酪梨、堅果、橄欖油）

##### \*\*每日熱量\*\*

- 計算 TDEE（基礎代謝  $\times$  活動係數）
- 熱量赤字：TDEE - 300 大卡

#### ### 訓練計畫

##### \*\*週 3 次全身訓練\*\*

**\*\*訓練 A (週一) \*\***

1. 深蹲 4 組 × 8-12 下
2. 臥推 4 組 × 8-12 下
3. 划船 4 組 × 8-12 下
4. 肩推 3 組 × 10-15 下
5. 核心訓練 3 組

**\*\*訓練 B (週三) \*\***

1. 硬舉 4 組 × 6-10 下
2. 引體向上 4 組 × 最大次數
3. 腿推 4 組 × 10-15 下
4. 二頭彎舉 3 組 × 12-15 下
5. 核心訓練 3 組

**\*\*訓練 C (週五) \*\***

1. 前蹲 4 組 × 8-12 下
2. 上斜臥推 4 組 × 8-12 下
3. 滑輪下拉 4 組 × 10-15 下
4. 三頭下壓 3 組 × 12-15 下
5. 核心訓練 3 組

**\*\*訓練重點\*\***

- 大重量複合動作
- 組間休息 90-120 秒
- 每週嘗試增加重量或次數

**### 進度追蹤**

**\*\*每週記錄\*\***

- [ ] 體重
- [ ] 腰圍
- [ ] 訓練重量
- [ ] 精神狀態 (1-10 分)
- [ ] 睡眠品質 (1-10 分)

**\*\*預期成果\*\***

- 體重下降 2-4 kg
- 腰圍減少 2-4 cm
- 精神狀態改善
- 睡眠品質提升

---

**## 🍊 第 5-12 週：攻克皮下脂肪**

### ### 目標

- 持續減脂
- 增加肌肉量
- 提升基礎代謝

### ### 飲食策略

#### \*\*持續間歇性斷食\*\*

- 維持 16:8 斷食模式
- 或進階到 18:6 (更嚴格)

#### \*\*飲食調整\*\*

- 高蛋白飲食 (體重  $\times$  2-2.2g)
- 碳水循環：
  - 訓練日：體重  $\times$  2-3g
  - 休息日：體重  $\times$  1-1.5g
- 熱量赤字：TDEE - 400 大卡

#### \*\*補劑建議 (個人經驗) \*\*

- 乳清蛋白 (訓練後)
- 肌酸 (每日 5g)
- 魚油 (每日 2-3g)
- 維生素 D3 (每日 2000-4000 IU)

### ### 訓練計畫

#### \*\*週 4 次訓練\*\*

#### \*\*上肢推 (週一) \*\*

1. 臥推 5 組  $\times$  5-8 下
2. 上斜啞鈴推 4 組  $\times$  8-12 下
3. 肩推 4 組  $\times$  8-12 下
4. 三頭下壓 3 組  $\times$  12-15 下
5. 側平舉 3 組  $\times$  15-20 下

#### \*\*下肢 (週二) \*\*

1. 深蹲 5 組  $\times$  5-8 下
2. 羅馬尼亞硬舉 4 組  $\times$  8-12 下
3. 腿推 4 組  $\times$  10-15 下
4. 腿彎舉 3 組  $\times$  12-15 下
5. 小腿訓練 4 組  $\times$  15-20 下

#### \*\*上肢拉 (週四) \*\*

1. 硬舉 5 組  $\times$  5-8 下
2. 引體向上 4 組  $\times$  最大次數
3. 划船 4 組  $\times$  8-12 下
4. 二頭彎舉 3 組  $\times$  12-15 下

5. 面拉 3 組 × 15-20 下

### **\*\*全身/核心（週六）\*\***

1. 前蹲 4 組 × 8-12 下
2. 臥推 4 組 × 8-12 下
3. 划船 4 組 × 8-12 下
4. 核心訓練 5 組
5. 有氧 20 分鐘（可選）

### **\*\*訓練重點\*\***

- 持續漸進式負荷
- 確保動作品質
- 記錄每次訓練數據

### **### 進度追蹤**

#### **\*\*每週記錄\*\***

- [ ] 體重
- [ ] 腰圍
- [ ] 體脂率（如有測量）
- [ ] 訓練重量
- [ ] 照片記錄（每 2 週）

#### **\*\*預期成果\*\***

- 體重下降 4-8 kg
- 腰圍減少 4-8 cm
- 肌肉線條明顯
- 力量持續進步

---

## **## 🔥 第 13 週後：攻克頑固脂肪**

### **### 目標**

- 攻克下腹和下背脂肪
- 達到理想體態
- 維持長期習慣

### **### 飲食策略**

#### **\*\*更嚴格的控制\*\***

- 間歇性斷食 18:6 或 20:4
- 熱量赤字：TDEE - 500 大卡
- 碳水循環更嚴格：
  - 訓練日：體重 × 2g
  - 休息日：體重 × 0.5-1g

## **\*\*飲食細節\*\***

- 每餐都要有蛋白質
- 多吃綠色蔬菜
- 控制鈉攝取（減少水腫）
- 充足飲水（每日 3-4 公升）

## **### 訓練計畫**

### **\*\*週 4-5 次訓練 + 有氧\*\***

### **\*\*重訓（週 4 次）\*\***

- 維持第 5-12 週的訓練計畫
- 增加訓練強度和密度

### **\*\*有氧策略（重點！）\*\***

- **\*\*重訓後立即做有氧\*\***
- 中低強度（心率 130-150）
- 持續 20-30 分鐘
- 週 3-4 次

### **\*\*為什麼順序重要？\*\***

1. 重訓先消耗肝醣
2. 釋放腎上腺素
3. 活化燃脂受體
4. 有氧才能真正燃燒頑固脂肪

## **### 進度追蹤**

### **\*\*每週記錄\*\***

- [ ] 體重
- [ ] 腰圍
- [ ] 體脂率
- [ ] 照片記錄（每週）
- [ ] 鏡子檢查（視覺變化）

### **\*\*預期成果\*\***

- 達到理想體態
- 頑固脂肪明顯減少
- 腹肌線條清晰

---

## **## 📊 12 週進度追蹤表**

### **### 週 1-4（內臟脂肪期）**

週次	體重	腰圍	精神	睡眠	備註
-----	-----	-----	-----	-----	-----

1						
2						
3						
4						

### ### 週 5-12（皮下脂肪期）

週次	體重	腰圍	體脂	力量	備註	
-----	-----	-----	-----	-----	-----	
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

---

## ## ⚠ 常見錯誤

### ### 錯誤 1：只做有氧

✗ 只會減掉肌肉，代謝越來越慢

✓ 重訓為主，有氧為輔

### ### 錯誤 2：過度節食

✗ 身體進入「飢餓模式」，反而囤積脂肪

✓ 適度熱量赤字（300-500 大卡）

### ### 錯誤 3：忽略順序

✗ 想直接攻克頑固脂肪，結果內臟脂肪還在

✓ 按照順序：內臟 → 皮下 → 頑固

### ### 錯誤 4：沒有追蹤數據

✗ 憑感覺訓練，不知道是否進步

✓ 記錄體重、腰圍、訓練重量

### ### 錯誤 5：睡眠不足

✗ 睡不好會影響荷爾蒙和恢復

✓ 每晚 7-9 小時高品質睡眠

---

## ## 💡 成功關鍵

### ### 1. 持續性

- 不是 12 週就結束
- 而是建立長期習慣
- 慢慢來，比較快

### ### 2. 數據追蹤

- 定期記錄數據
- 根據數據調整策略
- 不靠感覺，靠數據

### ### 3. 耐心

- 減脂需要時間
- 不要急著看到成果
- 相信過程

### ### 4. 調整

- 如果 2 週沒進步
- 檢討飲食和訓練
- 適時調整策略

---

## ## 📞 需要個人化指導？

這份計畫表是通用版本，每個人的身體狀況不同。

如果你想要：

- 根據你的數據客製化計畫
- 即時調整訓練和飲食
- 突破減脂平台期
- 學習正確的動作技巧

**\*\*歡迎透過 LINE 預約免費諮詢\*\***

掃描下方 QR Code 或搜尋 LINE ID：

👉 <https://lin.ee/dnbucVw>

---

## ## 免責聲明

**\*\*這是個人訓練經驗分享，不構成醫療或營養建議。\*\***

每個人的身體狀況不同，在進行任何飲食或訓練計畫前，請務必諮詢專業醫師或營養師。本計畫提到的訓練方法和飲食策略僅供參考，不保證對所有人都有相同效果。

---

**\*\*製作 : Howard Chen\*\***

CSCS 認證體能教練 | 高雄醫學大學運動醫學系

網站 : <https://howard456.vercel.app>

IG : @chenhoward

---

© 2026 The Howard Protocol. All rights reserved.