

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

****訓練 B (週三) ****

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

****訓練 C (週五) ****

1. 前蹲 4 組 x 8-12 下
2. 上斜臥推 4 組 x 8-12 下
3. 滑輪下拉 4 組 x 10-15 下
4. 三頭下壓 3 組 x 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
- 热量赤字：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 x 15-20 下

****全身/核心（週六）****

1. 前蹲 4 組 x 8-12 下

2. 臥推 4 組 x 8-12 下

3. 划船 4 組 x 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 x 2g

- 休息日：體重 x 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.