

# 燃脂运动方案

减重期间，合理的运动是必不可少的。运动能提高整体新陈代谢水平，在增加体脂消耗的同时，增加肌肉量，同时运动能增加肠道瘦菌、减少肠道胖菌，达到瘦身塑型的效果。高血压人群建议选择持续时间长、低强度的有氧运动。如快步走、慢跑、骑自行车等注意循序渐进、量力而行，不可操之过急。每次运动时间保持在30分钟以上，每周运动4次以上。

计划	训练内容	时间	训练部位	注意事项
周一 周五	快步走	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼；快走的状态为微微喘气
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周二	骑自行车	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼；运动时保持微微喘气的状态
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周三 周六	登山	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼；运动时保持微微喘气的状态
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周四 周日	休息日			



全身拉伸



全身拉伸



全身拉伸