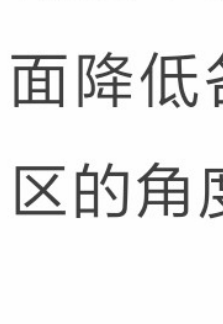
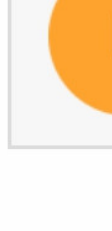


# 实增加了减肥难度？



说说减肥。



## 成肥靠锻炼

动量来减肥效果是最差的，因为运动耗能特别慢，可是运动之后，我们马上又都想吃饭，基本上只要吃一口你平时爱的，这次运动的效果就全抵消了，要吃上两口，这效果就是负的了。后天燃脂吧。

我们用数据来说话：

掉1斤的脂肪，这个折合就是消耗3850大卡的热量，平分到每一天就是要减去550大卡。

550大卡合算到运动上，相当于慢跑1小时，不分刮风下雨，不分累与不累，每天晚上都慢跑1小时，这个本身就是很难坚持的一件事。但是跑完了，回家洗完澡，身体一放松，肯定会觉得饿，然后吃了个巨无霸的汉堡，其实仅仅就这个巨无霸汉堡包含的热量就接近500大卡了，然后再来半瓶

可乐，这差不多就是  
费了550大卡，结果

你说我不这样，我特地控制，运动回来顶多喝一点水，可是大多数情况你还是有饥饿感的，你的身体不会欺骗自己的，你就会在之后一日三餐里不自觉地多吃一点，把这一个汉堡，一瓶可乐的热量均匀地增加到三顿饭里。所以你虽然克制了自己在运动之后瞬间的食欲，但还是容易在之后

的饮食中吃过量。

所以，通过运动减肥的人，其中很高的比例就是运动一段时间之后体重没减，反而还增加了。

这个问题想解决，只能靠毅力，就是任何情况下都不多吃，这是非常难的。因为饮食上的坏习惯已经养成了，现在不止要克服它，还要克服运动之后产生的饥饿感。但没有办法，谁让身体就是这么运作的

力到来的时候能够有效地应对。

运动减肥还有一个问题，就是只看运动效果的话，1个月后的效果都会减弱的，因为人体适应能力很强，同样节奏的慢跑在1个月之后，消耗脂肪的效率已经不如最开始那么高了，这个问题想解决也容易，就是你可以调整一下强度和节奏。比如慢跑增

跑调整成多组的中速跑，或者是增加一些力量的肌肉的训练，这样让你的身体总是不适应，最终的效果就是增加消耗脂肪的效率，增加基础耗能。

然效果不好，但是即使你经历了几个月的锻炼，体重基本没减下去，可你依然收获的非常非常多，你的身体各项指标都会增强。长期运动就算没有减肥，它的好处总是非常大的。

第二个误区：迷信这个世界上有各种超级有效的减肥饮食法

类似的饮食法太多了，比如生酮饮食、原始人饮食，也叫旧石器时代饮食、高脂饮

一日一食法、食醋饮食法等等，要是真列全了，估计上百个都不止。我要说的是，不要迷信其中任何一种方法，就算是有人说自己用了以后体重减了，也不用信。

这些饮食法可以分成两大类。

| 第一类：对身体有危害的

这类饮食中最极端的就是提倡只吃肉，不吃主食，也不吃蔬菜等其他东西。当然，这一类的花样有很多，我刚才说的是最极端的。还有一些胆子比较小的不敢这么提倡，怕产生的负面效果太多，所以中间型的就是提倡多吃肉，然后蔬菜和谷物尽量

含量远远高于营养学主流认同中健康饮食中蛋白质的比例。

这种饮食的害处就是增加肝脏和肾脏的负担，如果这个人本来肝功能和肾功能就弱，那就真有可能发病。

另外一个坏处就是它大幅改动了每天吃下去东西的原料的配比，肠道的微生物会抗议的。因为微生物平时吃到的东西没有了，多半就会导致很多微生物就饿死了，

还有的坏处就是在消化蛋白质的过程中会出现酮类的积累，造成酮中毒的现象。这种中毒轻度的时候表现就是体能下降，大

就是粮食的话，最终的恶果就跟糖尿病晚期这种病人死亡的情况是类似的。

这种饮食在现在大行其道，而没有出现大面积恶性事件的报道，主要就是因为，就算它是极端型的，命令你只吃肉，可是真正能够严格地按照最极端的饮食方法吃饭的人，微乎其微。就算他当初下定了决心只吃肉，但基本上只能坚持一两天。所以害处虽然有，但大都因为这些人意志力不够坚定而弱化了太多太多。但弱化它依然是有坏处的，就像一管硫酸稀释了再多的水，它依然是酸性的，它也不会变成碱性。

| 第二类：对身体无害的

这一类只是起了一个另类的名字，然后再配合一些颜

制定一种听上去特别有意

食物成分的配比组合出好几种方案来，这样的饮食法咱们可以随便起名，比如说我现在起名叫“熵增防御者饮食法”，这个名字听上去高大上吧。

具体内容就是周一到周日都吃不同的东西，比如：

- 周一我给你配牛油果加火龙果，然后配甘薯，还有小牛排，还有无糖的饮料。
- 周二到周日我就不具体讲了，反正是其他

然后每天分成2份吃，但是吃的时候要求你要控制在10分钟之内吃完。这些食物不是不好买嘛，比较罕见嘛，那就全都由我来提供，配好了寄给你，一周的价格是899

的东西，6周之内我承诺你瘦10斤，如果不达标，全额退款。

这种方法其实最终也不会有退款的，因为实际我在配餐的时候，食物包含的热量的最大值我都已经算过了，比如男人我给配的就是1400大卡一天，女人就是900到

过，你就会发现每天给你配的食物量都特少，你如果真的严格地这么吃，当然是每天都会饿得不行，6个星期下来，热量亏欠合算成脂肪大约就是9斤，然后再加上喝水的多少、排便的多少变化，造成体重的浮动，就确实能实现10斤减肥的目标。

那有人说，我怎么没减掉10斤，只减了2斤呢？

我作为商家，就照着公式给你算，你全都

的，那你现在只减了2斤，你一定还是没有按我的方法吃，我用数学方法证明了你没有按要求来，你不满足退款的条件。

所以，第二类提供各种饮食法的，在有些人眼中它是一种有价值的服务。你想，我已经挖空心思用罕见的食材，给要减肥的人提供一种新鲜感，这种新鲜感抵消了他们一提到减肥就有压力的感觉，我通过知识提供了可行的方案，而且还用退款做诱惑，侧面起到了一个监督作用。

那你说这是不是值得多付一些钱呢？

而实际上，我还有一种更省钱的办法，也

惯，只不过凡是主食你  
70%，菜和肉不变。这样

来，其实你跟吃那些899块钱一周的效果是一样的，而且也不会有什么健康风险，这样做还省钱。


但是它需要你另外掏出一些成本，是什么呢？

就是意志力。假如你意志力不强，那你就


用钱去买，如果意志力要是足够，那就自己来。所以在减肥10斤这件事上，你大概合算一下，这意志力大概能折合2500块

Aa


字号



写留言



79



请朋友读