21天iMono瘦身计划

iMono

页 / Pages	内容/ Contents:
3	**健康瘦身概念**
4	-为什么要减肥
5	-去除脂肪
5	·a .实行卡路里摄取不足
5	·b. 燃烧脂肪
6	-减肥前要明白的道理
6	-注意事项
6	- 健康瘦身必备基本条件
7	- 食物类别
8	- 饮食量分配
8	- 食物分量建议
9	**饮食时间搭配瘦身配套**
9	-TuTu
10	- D 360
10	- 早餐
11	- 午餐/ 晚餐
11	-下午茶
12	**运动及锻炼**
12	-锻炼计划
13	-重量训练
13	-有氧锻炼
13	-瑜伽
14	**准备好了吗?**

健康瘦身概念

每次提到瘦身，大家都会看着体重秤的数字而定，每次都以多少公斤为目标。其实体重只是瘦身过程要看的一部分而已，不能用来定义肥瘦作参考哦。因为每个人的体型和体格都不一样，骨头的大小，水分，器官，肌肉和脂肪的比例等，这些都是会影响体重的元素，所以不要再单靠体重来衡量一个人的肥瘦了。

有些人试过以各种方法减肥（比如挨饿，服用减肥药，扣喉），把体重减轻了，但是会发现体型不好看，还是有很多肥肉，甚至不健康，包括营养不良，验血报告不佳，而且一旦恢复过往生活，体重就立刻打回原形，甚至更肥胖。这些都是经常发生的瘦身失败案例，因为实在太多人搞不懂什么叫“**瘦身**”，尤其是健康瘦身。

左图是让大家看看2公斤的脂肪和肌肉的比例。

很明显的，同样的重量，但是脂肪的体型大过肌肉。如果只靠重量衡量，是不能认定一个人的肥瘦哦。

这证明了不是体重减了就是瘦了。很多人挨饿来瘦，而不是健康的瘦，那可称谓体型“缩水”罢了。

健康瘦身概念

在很多健康瘦身的案例中，往往体型瘦了，身材好看了，反而体重没变或体重增加了。
因为身体脂肪减少了，肌肉增加了，这就是肌肉代替肥肉，把身体的各个部位瘦下来而有线条的原因。
而且这种瘦身结果不会那么容易反弹，因为身体有足够的肌肉消耗卡路里（稍后会详细讲解）。

为什么要减肥？

每个人的定义都会不一样，他们的心里是这样想的：

“减肚腩”，“瘦大腿”，“减掉手臂的bye bye肉”，“只要穿衣服好看”，“不在乎体型，只要身体健康”，“因为有三高，所以要减肥”，“身体虽然瘦，但是内脏脂肪高”等等。

这些所有的答案，其实都是在讲着同一个答案，那就是：
“如果我健康的瘦下来了，我穿什么衣服都好看（外在美），我会很健康的生活过这辈子（内在美）。”
这是人人都想要的目标，这样人生才会精彩！

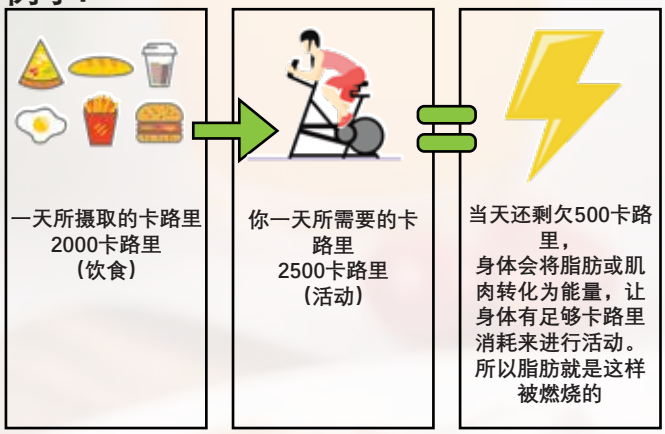
健康瘦身概念

怎样去除脂肪?

两个主要概念

A.实行卡路里摄取不足

例子:



这个只是一个概念,在现实生活中,不是所有人都会花时间在计算食物的卡路里上。

那么要怎样去衡量呢?

其实只要留意食物上的**营养分配和分量**就可以了,如碳水化合物,油脂,蛋白质,纤维类这些营养的食材。切记尽量少吃加工食品,因为添加了很多化学物和反式脂肪,这些食物的卡路里非常高,偶尔吃一点是可以接受的。

所以不要太过压力在这个过程,之后有课题会给大家了解一些关于饮食的参考。只要搞懂了这些饮食的概念,

B.燃烧脂肪
(这两种运动可以有效燃烧脂肪)

1) 重量训练

- 重量训练可以增加肌肉,肌肉是燃烧卡路里的源头,因为肌肉越多,代谢率越高。尤其是进食后,燃烧卡路里的效果。所以可以看到肌肉多的人不容易胖。这就是如果缺少重量训练的人,就算瘦了,随便吃东西一阵子就复胖了。

- 女生不要以为一直做重量训练会变的'大只',其实是不会的,你所看到那些很'大只'的大多数是健美比赛的特殊情况,她们是经过特别的训练,饮食和服用健身保健品才会有这样的效果。所以按照正常的重量训练,只会让女生的各个部位结实而有线条,减少赘肉,穿衣服特别好看。

2) 高强度锻炼(有氧)

- 高强度锻炼(有氧)其实是比普通的有氧运动更激烈,Tabata是其中一种。这类运动主要让身体到极端的阶段,当心跳加速到顶点和短时间休息,重复至10到20分钟就足够了。

- 好处就是身体会反应出一种叫'持续燃烧'脂肪状态,就是说,过了这个短时间的运动,之后的24小时身体会继续燃烧脂肪,无论过后是在吃饭还是睡觉。这就是省时间又有效的运动,所以没时间减肥不是借口哦!还有一个好处就是除了燃烧脂肪,它是不会让你的肌肉流失。(普通的有氧运动如慢跑会燃烧脂肪,也燃烧肌肉)。

- 初学者开始时需跟着自己的能力极限,不可以过度逞强,如果可以接受就慢慢加强激烈程度。

· 有些人刚开始做锻炼时,之后会感觉肌肉酸痛,这是正常的,尤其是强度锻炼或激烈运动。

· 这是因为运动时,长期没运作的肌肉会把葡萄糖转化为能量,这个过程会产生乳酸,然而,当肌肉缺氧时,乳酸堆积,这就引起肌肉酸胀的痛感。

· 当肌肉适应了这个程度的运动,就不会引起酸痛感了。

· 这是正常的现象,通过休息和拉伸就可以缓解全身酸痛了。

· 加上饮食方面,可以补充多点蛋白质,好让肌肉修复的更快。

健康瘦身概念

减肥前要明白的道理

【过去到现在的你】&【接下来的你】:

这两个【你】都要注意，因为整个瘦身过程中，你在帮【过去到现在的你】减去所留下来的肥肉(脂肪)，通过高强度锻炼(有氧)运动来提高新陈代谢，燃烧顽固的脂肪，加上TuTu和D360产品的帮助下，效果更快更有效。

那么【接下来的你】就不要再给【过去到现在的你】加重负担了，也就是说，饮食方面要调整，控制卡路里摄取，营养摄取和做重量训练。也就是说吃健康的食物和增加肌肉，因为肌肉越多，燃烧卡路里就越多，那么就可以更容易的帮助【过去到现在的你】燃烧已经住在你身体的脂肪，而且【接下来的你】也不会增加脂肪了。

当你明白这个道理后，你就懂得怎样开始你的健康瘦身旅程了。

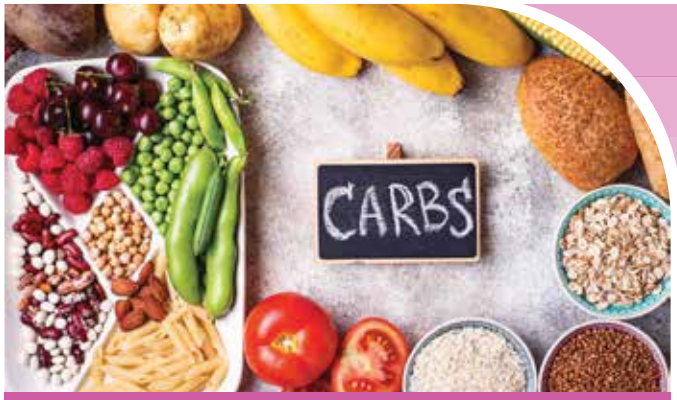
注意事项:

- 效果都会根据个人体质而定。
- 如果单靠产品来瘦身，需要比较长时间，如果没控制饮食和运动，效果会不理想。
- 如果产品，饮食和运动都一起配合，效果会事半功倍，很快就看到效果。
- 在过程中，如有身体不适请立即停止项目，或询问专业人士或医生了解状况。
- 运动项目可以随着个人能力更改，如果可以跟上就加多为佳或提高难度，以达到最佳效果。
- 饮食方面的食材可以随着情况更改，但是营养分配最好跟着为佳，以便达到最佳效果。
- 本项目会以素食餐为饮食。
- 开始之前，把目前体重，腰围等资料记录下来，可以的话，每一个星期的第一天早上做记录。还有整体拍照（前面，侧面，后面）。记得写下日期来追踪进展。

健康瘦身必备基本条件:

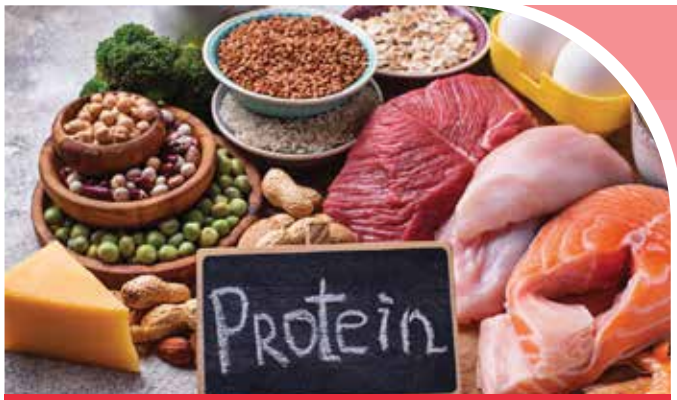
- 每天至少6-8小时睡眠。
- 每天喝至少2-3公升白开水，避免冷水，多喝温水。
- 挑战期间不能吃糖食，不健康加工食品，不健康零食。
- 只喝无糖饮料，如水，绿茶，黑咖啡，柠檬水，蔬果汁。
- 保持积极和正面的心态，要做瘦身计划就要做到最好，如果马马虎虎的做，倒不如不做。
- 准备一本笔记，在开始前，必须计划接下来每天的饮食，写下来，然后买食材。那些没时间准备食物的，就必须买有营养的食物，避免加工食品，少盐少糖少油，选择食物很重要。（建议：可以在周末准备一星期的食物，放进冰箱，要吃时，加热就可以了，省时间又健康）
- 最好把家里的零食清除，这样可以避免在瘦身期间“犯规”。

食物类别



碳水化合物

- 小米
- 南瓜
- 燕麦
- 马铃薯
- 健康面类
- 全谷类面包
- 地瓜，紫薯
- 白米，糙米，五谷米



蛋白质

- 豆类品（豆腐，豆皮等)
- 豆类（ 黄豆，红豆，·绿豆，鹰嘴豆，扁豆等等）
- 藜麦
- 嘉种子
- 鸡蛋
- 牛奶等乳制品

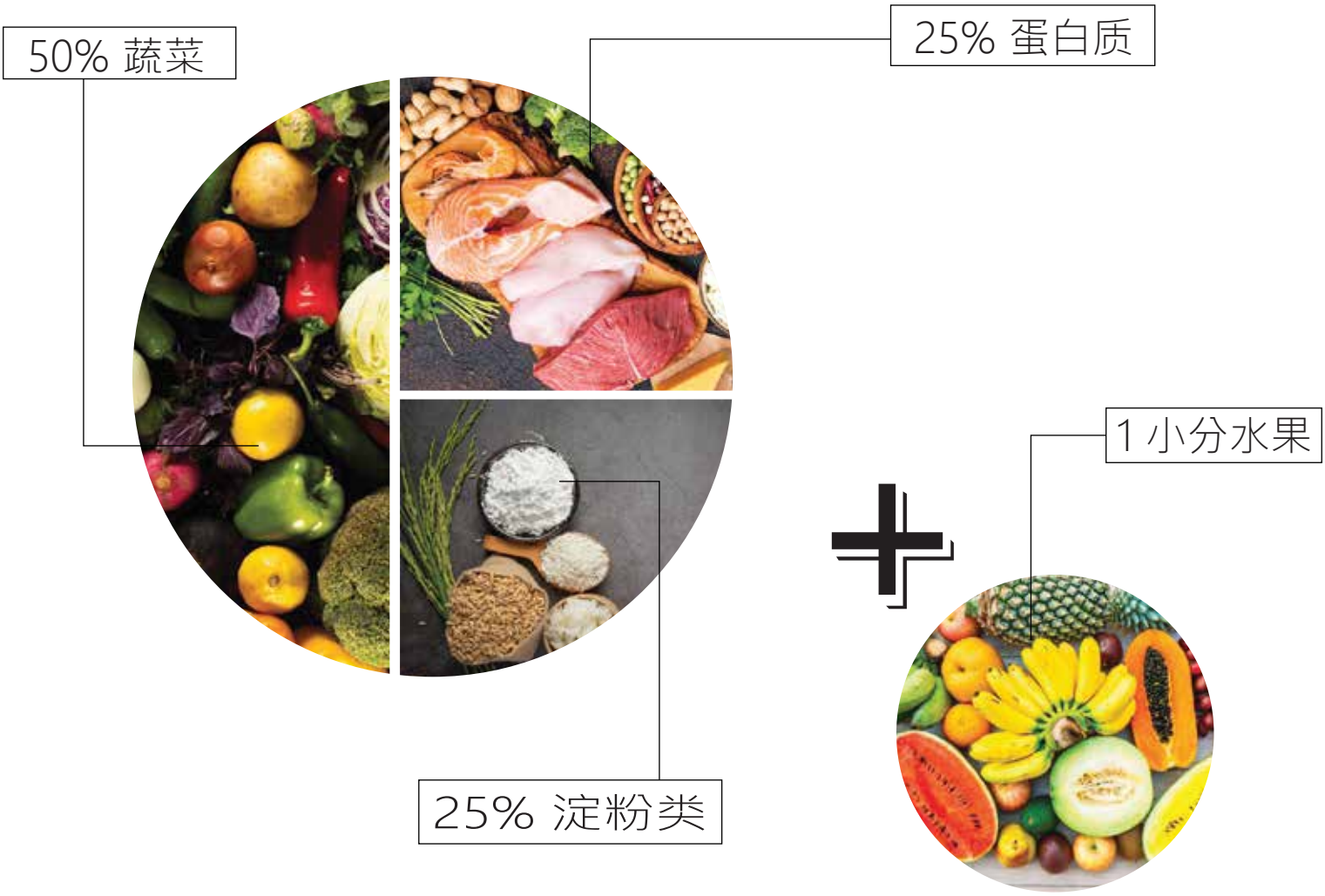
蔬果

- 各类蔬菜
- 各类水果
- 菇类

油脂

- 坚果类
- 牛油果
- 蛋黄
- 橄榄油
- 葵花籽
- 毛豆
- 芝麻

饮食量分配



淀粉类：1个手掌(杯)

油脂：1个拇指

蔬菜：1个拳头

蛋白质：1个手掌

饮食时间搭配瘦身配套

TuTu

TuTu的主要成分有燕麦纤维，柠檬酸 ，山楂浆果，决明子。。。等等

1. ）**【燕麦纤维】**可以帮助祛水肿，消脂肪肝和促进肠道蠕动，减少食物在肠道停留的时间。它还可以给予饱足感哦!

2. ）**【柠檬酸】**有分解体内各种硬脂肪，抑制脂肪合成功效，同时还能清脂和加速排除体内废物的功能。

3. ）**【山楂浆果】**助于降低胆固醇，增强心肌收缩力，及改善高血压。

4. ）**【决明子】**有助于润肠通便和降血压降血脂作用。

建议午餐前或晚餐前喝1杯，如果肠胃不好的可以餐后才喝，适合素食者服用。

产品官方网站:
https://www.imonoglobal.com/tutu

D360

D360的主要成分有青羊参，大豆蛋白，小麦草，燕麦纤维。。。等等

1.)【**燕麦纤维**】可以帮助祛水肿，消脂肪肝和促进肠道蠕动，减少食物在肠道停留的时间。它还可以给予饱足感哦!

2.)【**柠檬酸**】有分解体内各种硬脂肪，抑制脂肪合成功效，同时还能清脂和加速排除体内废物的功能。

3.)【**山楂浆果**】助于降低胆固醇，增强心肌收缩力，及改善高血压。

4.)【**决明子**】有助于润肠通便和降血压降血脂作用。

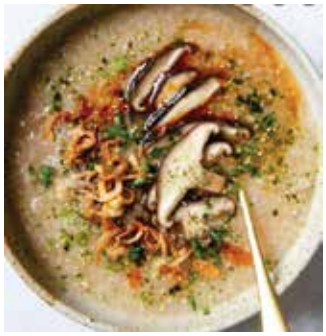
每天睡前吃1-2颗，咀嚼后喝水就可以了。

产品官方网站:
https://www.imonoglobal.com/d360

早餐 这些例子只是提供参考，可以随着个人喜好更改(健康)食材.

午/晚餐

这些例子只是提供参考，
可以随着个人喜好更改(健康)食材.



下午茶

这些例子只是提供参考，
可以随着个人喜好更改(健康)食材.

运动及锻炼

重量训练/ Strength Training	
1	需要热身才开始
2	锻炼肌肉
3	只有肌肉才可以燃烧更多卡路里
4	穿衣服会更好看
5	体格和线条更好看
6	让心脏更健康

高强度锻炼(有氧)/ High Intensity Interval Training	
1	需要热身才开始
2	只需10到20分钟
3	高效燃烧顽固脂肪
4	锻炼后继续燃烧卡路里，长达24小时

瑜伽/ YOGA	
1	让肌肉和体格放松
2	训练后的肌肉更快修复
3	提升血液循环
4	提升肌肉弹性

锻炼计划

请根据个人耐力进行锻炼阶层，如有不适，请延长休息时间或直接停止。

	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
第一个星期	重量训练	有氧锻炼	瑜伽	重量训练	休息	有氧锻炼	瑜伽

第二个星期和第三个星期一样，但是将运动量或次数加多，最好到极限。

重量训练
Strength Training

	热身5-10分钟
	深蹲 10-15次
	平板支撑20-30秒
	超人支撑20-30秒
	臀桥 10-15次

整个过程重复3-5个环节

完毕后可以做些有氧运动或体操，
或者可以做些拉伸动作放松肌肉

有氧锻炼
High Intensity Interval Training

	热身5-10分钟
	跳千斤顶 20秒
	高膝跳 20秒
	登山式运动 20秒
	休息 20秒

整个过程重复3-5个环节

如果身体能力还可以就继续加多几个环节。
加快速度来加强难度。
如果觉得过累就加长休息时间致30秒。
完毕后可以做些拉伸动作放松肌肉

瑜伽/ Yoga

主要让肌肉更快修复以达到更高的技能水平。
拉伸可以放松肌肉，放松心情，血液循环等等好处

Adho Mukha Savasana

Anjaneyasana

Bitilasana

Utkatasana

Virasana

Ustrasana

Balasana

Salabhasana

Kumbhakasna

Virabhadrasana

以上只是举例，你可以自行选择自己的瑜伽锻炼或者可以在网上搜寻更多瑜伽课程。

准备好了吗？ 21 天瘦身配套

只需坚持21天，你会发现除了瘦之外，体格会有线条，穿衣服特别好看。除此之外，健康方面肯定大大提升。

在这21天里，**服用瘦身配套TuTu & D360**）会加快效率，更快感受到健康瘦身效果。再加上正确的饮食和运动，健康瘦下来就在**3个星期**后。

之后也希望大家可以继续这样的生活习惯，将这些饮食和运动加以更改，适合自己以便提升健康及生活品质，这是一个终生的习惯。

踏出你的第一步，就是你人生的一大步！