

# Do positive things. - 我是如何在两个月内瘦30斤的

 <https://www.changgy.com/blog/weight-loss>

None

Sat Aug, 28 18:34

因此我每天大概摄入1500卡左右即可快速减重。实际上因为我想要更激进地减脂，我给自己每天设计的卡路里摄入上限其实是600卡，在很多时候甚至只摄入不到400卡。其实这样对身体并不好，半夜有的时候会因为饿到睡不着，白天有的时候因为没有能量而倒在床上睡觉，还是建议大家维持至少1000卡的摄入。

在减重期间为了减少热量消耗，我没有进行任何重量训练。实际上你也可以稍微增加一些热量摄入，并进行一些对等的重量训练来减少掉肌肉的程度。

第二步：制定食谱。为了实现最大程度的快速减脂，我的饮食非常简单：

- 鸡胸肉。我通常会买walmart或者costco的熟鸡胸肉或者火鸡胸肉的肉片，一片50-75卡，其中脂肪约5-10卡。熟肉片比较便于想吃就吃，在冰箱里也比较耐放。
- 蛋白质棒。推荐[Pure Protein](#)，一块175-200卡，含蛋白质20-21克。这款蛋白质棒味道很好，我通常会从costco一次性搬很多箱。因为它还是含有一部分的糖分，所以很适合在运动前后来一块补充体力。
- 复合维生素片。因为我在减重期间不吃蔬菜水果，需要通过维生素片来补充每日必须的其他营养元素，善存和One a Day都可以。注意购买前检查一下产品是否缺乏某些营养元素，比如善存的某些款式是不含维生素B的。
- 非必须：无糖水果茶/奶茶。每次打球中间休息的时候我通常会买一杯水果茶/奶茶补水和热量，虽然会要求不加糖，但是因为本身会含有糖分，大概算是50-100卡。
- 非必须但强烈建议：无糖汽水。因为吃的很少的话身体会很容易饿，我会买很多无糖汽水来填满自己的肚子。如果你在减重过程并不做大量运动，我个人不建议喝很多无糖饮料，可能会给身体和肾带来一些不健康的压力。

另外我朋友也推荐Fage Total Greek Yogurt，热量90卡，18克蛋白质，5克碳水，比Pure Protein更“健康”一些。

第三步：身体状况检测。我购买了一款[蓝牙体重计](#)，每天早晨起床排泄后，在不饮水的情况下测量自己的体重、体脂率等数据，可以让你一方面知道目前的身体状况，另一方面在看到数字降低时给你坚持下去的动力。如果你选择了并不激进的减重计划，可能会发现经常好几天体重无变化，甚至有的时候反而增加了，这些都是正常现象。由于我每日都是大量的热量净亏，因此几乎可以做到体重和体脂的单调递减。

第四步：尽量不要奖励自己。在减重过程中一顿2000+卡路里的火锅或者In & Out可能会让你需要连续饿肚子好几天才能恢复体重，会有些得不偿失。馋了怎么办？喝点无糖可乐吧。

第五步：坚持、坚持、还是他妈的坚持。当你看到自己（重新）拥有八块腹肌/人鱼线时，一定会很开心的。