

INSTINCT TO BURN FAT

本能 减 脂

用科学的方法破译
人类基因中的瘦身密码

张景琦 孟令超 著

INSTINCT TO BURN FAT

本能减脂

用科学的方法破译
人类基因中的瘦身密码

张景琦 孟令超 著

图书在版编目(CIP)数据

本能减脂/张景琦,孟令超著.--北京:中信出版社,2017.5(2017.6重印)
ISBN 978-7-5086-7472-8

I. ①本… II. ①张… ②孟… III. ①减肥—普及读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第078467号

本能减脂

著者:张景琦 孟令超

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:北京盛通印刷股份有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:26.5 字数:380千字

版次:2017年5月第1版

印次:2017年6月第3次印刷

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-7472-8

定价:48.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

名人推荐

吴樾 现代社会生活节奏快，对于很多人来说，每天拿出 60 分钟进行运动都是不太现实的事情。书中介绍的很多减脂方案非常适合忙碌的上班族，每天抽出 20 分钟运动一下，就可以获得意想不到的效果。

杜淳 “硬朗的肌肉线条”早已成为当今男性魅力的代名词，健身不仅可以释放压力和负面情绪，更能让你随时随地男性魅力爆棚，散发出健康的气息。此外，通过健身你还可以获得硬朗的线条和有型的肌肉，无论是衬衫还是一件简约的T恤，你都可以把它们演绎得淋漓尽致。而这一切，只要坚持运用科学的方法进行锻炼就能得到。你会发现变身没那么难。

佟丽娅 身材可以称得上是一个人很重要的一张名片。我们无法决定自己的基因，但却可以通过后天的努力来让自己看起来更好。书中提到的减脂塑形方法非常适合忙碌的上班族，推荐给大家看！

贾玲 很多人都想瘦下来，想拥有马甲线，但又很懒，还一枚资深吃货，怎么办？这本书介绍了很多减脂的王牌动作，还有科学的饮食指南，很实用！

陈赫 这本书真的就是我的菜。没有晦涩的专业术语，不需要动脑子自己制订减肥计划，只需要付出你的时间与坚持，剩下的一切就交给这本书吧，它会告诉你怎样科学有效地瘦身。

周冬雨 如果你是健身小白，体能较弱，不知道如何开始健身，推荐你看这本书，书中的运动方案你会用得上！

莫小棋 在减脂界我也摸爬滚打了好多年，吃过减肥药，试过节食，表面上看似乎有点效果，但对身体造成的伤害远远超乎想象。后来开始尝试运动，不但瘦下来了，整个人的气色和心情都变好了。所以，建议大家看看这本书，运用书中科学的方法瘦身，尽快抛弃不健康的减肥方法，让自己变得越来越好！

蒋劲夫 书中讲到了很多减脂方法，其中的高强度有氧间歇训练真的超级有效，耗时短，见效快。作者很贴心，根据不同层次的健身人群推荐了不同强度的训练计划，想要变美的妹子拿走不谢！

窦骁 只要拥有一副好身材，哪怕只是简单的牛仔加T恤都能穿得超有范儿。好身材不是靠节食得来的，拥有好身材的前提是，吃好睡好，还要合理运动。打开书，约起来吧！

杜海涛 运动本来就不是一件容易坚持的事，不知道何时我跟运动这件事情有了很好的关系，我变得喜欢运动，我变得喜欢分享运动，因为真的每次听到有人说我瘦了的时候，我都迫不及待地告诉大家把自己变得健康这件事情有多么重要。让自己爱上自己，让别人羡慕你，这感觉难道不好吗？所以我羡慕每一个对自己身体苛刻的你，你需要一股强大的力量，才可以让自己与众不同。看完这本书，你应该有一种马上冲出门去改变自己的冲动，不要压抑自己，一起来打卡。

沈梦辰 相信每个女孩子都有过减肥的经历，节食过也运动过，但都逃不过反弹的噩运。按照这本减脂手册操练起来，真的会脱胎换骨！

申波（咕咚创始人） 健身减脂是一件立体的事情，要有科学的方法、丰富的知识，或者辅以适当的智能装备。《本能减脂》便是一本立体的、可以解决健身减脂中各种问题的指导书籍。作者通过运动、饮食和睡眠等多个层面的科学解析，帮助读者了解自身的特点并找到适合自己的健身方法。

王萱（DMS国际梦肌肉学院创始人） 作为资深业内人士，第50届亚洲健身健美锦标赛总监，我郑重向大家推荐这本减脂书籍。本书将专业高深的减脂方法转化为适合大众学习的通俗文字，力荐爱美的你一定要珍藏。

迈克尔·比斯平（Michael Bisping，UFC中量级冠军，Myprotein运动员） 在MMA格斗领域，刻苦训练是成功的关键，但充足的营养供应同样重要。本书的“第五部分”将为大家带来专业的健身补剂使用指南！

曹宇（IFBB国际健美冠军、中国国际救援队军外体能教练） 我健身近20年，体会特别深刻的就是任何运动都会有效果，然而，是正面效果还是负面效果则取决于是否选择了适合自己的运动方式，这点对于健身小白尤为重要。正确的引导不仅能够让你避免很多弯路，还能够帮助你更快地达到目标。这就是本书对你的意义。

罗伯特·布尔科夫斯基（Robert Burkovski，Nutrabolt全球高级副总裁） 《本能减脂》不仅能够让你学会如何通过运动和饮食科学健康地减脂，还可以让你看到自己真正的蜕变，这就是本书的特别之处。

民强才能国强

“没有全民健康，就没有全面小康。”党的十八大以来，在党中央、国务院的高度重视下，全民健身已经不再是单纯的体育概念，越来越多的普通群众从体育运动的旁观者变成了健身运动的爱好者，用奔跑与汗水构筑了健康中国的美丽风景线。与此同时，大众参与体育锻炼也存在诸多误区，人们日益渴求关于科学健身方面的指导。

健康的身体来源于体育锻炼和良好的生活方式。锻炼身体的过程就是在工作与休息之间寻求平衡的过程，有助于我们饱满精神、调节情绪，更好地完成各项工作任务。本书从合理运动、健康饮食和改善睡眠三个部分指导大家如何实现减脂目标，更提供了一种科学健康的生活方式——动静相宜、内外结合，方能修身养性、行之千里。

本书的创作团队具有扎实的专业技能和优秀的职业素养，他们会用最专业、最实用的技术助你走上科学减脂的道路，带你领略健身运动的激情与魅力。在充分保障内容权威的同时，本书做到了语言风趣幽默、图文并茂，极具可读性，这在体育文化建设上也是里程碑式的创新，用一种新的形式展现了全民健身运动的精彩。

2014年10月，国务院印发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，首次提出将全民健身上升为国家战略，把全民健身事业从体育工作的一个环节推向了更高的发展平台。2016年6月，《全民健身计划（2016—2020）》正式印发，结合中央全面深化改革及政府职能转变，为全民健身计划提供了新思路、明确了新方向。本书的出版正是体育理论工作者为全民健身计划献计献策的生动实践，为全民健身计划融入群众体育事业提供了新的平台，其影响应当是重大且深远的。

中国健美协会是中国健美健身运动的管理机构，职能包括贯彻落实《全民健身计划》，指导群众科学健身。本人参与体育宣传与群众体育工作十余年，深刻感受到了大众愈加强烈的健身需求，在此谨代表中国健美协会向本书创作团队多年来在健身行业的精耕细作表示感谢，希望未来能有更多有才华、有梦想的年轻人将专业能力与创新精神相结合，满足大众健身需求，推动全民健身发展。

生命在于运动，民强才能国强。全民健身是体育事业发展的根本任务，是提高全民族身体素质和生活质量的基础保障。最后，祝愿我国全民健身事业蒸蒸日上，为全面建成小康社会贡献力量！

国家体育总局宣传司原司长、中国健美协会主席

张海峰

2017年4月

没有谁天生如此

我是黄晓明，是一名演员，同时也是一个健身爱好者。接触健身已经很多年了，一开始纯粹是因为工作的缘故，身为演员的我必须时刻提醒着自己把最好的一面带给观众。

还记得 2011 年冬天拍摄《精忠岳飞》的时候，戏里面有很多岳飞打斗的特写镜头，记忆犹新的是“岳母刺字”这场戏，需要我赤裸上半身被郑佩佩老师刺下“精忠报国”四个字。为了拍出更加震撼的画面，唐季礼总监制要求我呈现出一个孔武有力的脊背，来契合岳飞这个角色。

那段期间，我开始疯狂健身。老实说，封闭式的健身过程是很枯燥乏味的，可当我坚持下来以后，就发现自己已经慢慢爱上了这种“自虐”的生活。现在，健身已经成为我生活中不可或缺的一部分。每天到健身房跑步、举哑铃、仰卧起坐……看着自己身体线条越发硬朗，肌肉越来越明显，我会觉得心里特别踏实。

在我看来，健身是一项最好的投资。它不会辜负你，你只要努力了，就一定会有成果。付出多少努力，就会有多少成果。

对现在的我来说，健身还有另外一层重要的意义，它可以让我成为一

个好榜样。作为演员，我的生活作息本来就很不规律，如果再不注意运动和锻炼，身体肯定会扛不住的。而健身给了我一个更强壮的身体。同时，我的意志，也在健身的过程中慢慢磨炼了出来。当工作中遇到压力的时候，我时常会想，眼前的困难就像健身时遇到的瓶颈，只要坚持下去，就一定会迎刃而解。健身和演戏一样，你必须能忍，能熬，能扛。

我喜欢让自己变得更强大、更有力量。男人就需要这样。只有这样，才能更好地保护家人，做他们最坚强的后盾。身为父亲，我更要起到好的示范作用，要让孩子看到，男子汉要有怎样的身体，要有怎样的意志。

在多年健身的过程中，我慢慢发现健身不能蛮干，必须要掌握正确的方法。光靠运动来维持身材效果未必好，一定要结合科学的饮食和睡眠。如果吃得不合理、睡眠质量不佳，有可能会让你事倍功半。只有采用系统的健身方法，才会让你的身材达到理想的状态。

所以，在这里我推荐《本能减脂》这本书，里面介绍了非常实用的健身方法，针对不同人群提出了科学的建议以及相应的健身计划，也希望这本书里的内容可以帮大家改善身体状态。两位作者是我非常信赖的朋友和老师。景琦是微博知名的运动科普博主，同时也是健身营养专家，经常为我和朋友们提供专业瘦身餐饮建议。另一位作者孟令超，是我的私人全职训练师兼营养师，我能一直保持良好的身体状态，与他的科学指导密不可分。

健身不仅是为了保持良好的外貌，也是一种积极的生活方式，它会影响我们的思想，帮助我们更好地发现自我、表达自我。

诚意推荐《本能减脂》，希望我们都能拥有更强健的身体，更健康的状态。

没有谁是天生完美的，但我们可以一直努力呈现更好的自己。

共勉。

演员
黄晓明

美丽人生的秘诀

电影《美丽人生》里有这样一句话：“没有谁的人生是完美的，但生命的每一刻都是美丽的。”

每个人对美丽人生都有自己的要求，从外表至内心，各不相同。作为演员，我当然首先希望自己拥有一个优美的银幕形象，可以让喜欢我的观众、影迷赏心悦目。与普通人比起来，演员这一行对外在形象的要求可能更加严苛。

众所周知，镜头里的人像会略显肥胖、臃肿，所以对演员形体的要求不是瘦，而是匀称，是健美。通俗地讲，演员最青睐的是通过运动减脂，而不是简单地减肥。比如我特别喜欢的女明星妮可·基德曼，尽管年届五十，银幕形象依旧光彩照人，这与她坚持身体塑形运动息息相关。

可对于普通人来说，由于现代生活水平日渐提高，不良的生活习惯常导致他们肥胖、体脂过高。别说塑形，可能连基本的身体健康都保证不了。肥胖，不仅会破坏外在形象，也会使社会生活的其他方面受到影响，造成不必要的精神压力。有些青春期的女孩儿，就是因为肥胖而自卑，影响社交。

但是，当减肥成为流行话题的时候，减肥的方法又变得尤为重要。减肥就是挨饿吗？至少我不这么认为。节食减肥最直接的副作用就是皮肤粗糙。要知道，食物里含有很多人体必需又易于消化吸收的营养。从事演员这个行业，常年赶戏，作息时间不规律，需要比普通人有更旺盛的精力和体力。单纯节食不仅造成精神萎靡，而且即便瘦了，整个人也不会显得更漂亮。

本书的好处就在于，它为大家破解了一些减肥谣言，科普了正确有效的减脂瘦身方法。书中内容细致到为不同人群量身打造适合的减脂方案，告诉你正确的运动姿态、方法，在饮食健康和身体调节方面都给出了合理建议。如果读者朋友们既想获得理想身材，又想保持健康的体格，更好地爱护家人的话，可以跟着这本书操练起来。

锻炼身体，除了掌握正确科学的运动方法，贵在坚持。假设从现在开始，我们每天锻炼一小时，或者每周去练习一次瑜伽、普拉提，那么20年以后，同龄人也许不得不接受身体衰老、体力不支，甚至疾病缠身的生活现状，而你依旧健康良好，身材依旧靓丽迷人。

不如我们想得再远一点儿，40年后呢？同龄人要么垂垂老矣，要么在与病魔做斗争，而你仍然可以周游世界，安度晚年。这个话题，不由让我想起了美丽的奥黛丽·赫本，她的姿容被世人誉为“人间天使”。但很遗憾，年仅63岁，就香消玉殒。不仅无法再将镜头下的美感带给影迷们，全世界人民也失去了这位充满爱心的联合国慈善大使。

也许美丽留不住人生，可人生却留得住美丽。通过我们每个人对于运动的认识、学习和体验，以及坚持，拥有美丽人生将不再是梦。美丽人生的秘诀，就在这本书里。

演员

Angelababy 杨颖

健康减脂真相

微博和健身都是 2016 年的热词，两者相遇，更是火花不断。

随着全民健身如火如荼地开展，健身、跑步类话题不断登上微博热搜，健身爱好者也多了微博这样一个崭新的社交平台。微博非常重视健身板块，近期启动的“运动教室”品牌活动更是联合了超过 50 个运动健身机构及 App（应用程序），只为给大家带来优质的健身视频教学和在线互动直播。不论你想要练人鱼线、瑜伽或是街舞等，都能得到老师们热心的指导和帮助，都能找到一群志同道合的小伙伴。

微博拥有海量用户，近年来，利用其自身的传播性和平台的优势，扶持了一批高素质的健身自媒体人，这些各展所能、创意无限的自媒体人也极大地提升了微博健身的专业性和趣味性。本书的第一作者张景琦这样的微博博主就是其中的优秀代表，每天与数十万粉丝诚意满满地分享原创健身科普最强干货，解答不同年龄、不同需求健身爱好者的疑难困惑。

据微博运动健身官方发布的《2017 网民减肥心理白皮书》，55% 的被调查者倾向选择“运动+饮食控制”这样一种健康的减肥方式，但是“管不住嘴、懒和不能坚持”依旧是阻碍其减肥大计的三座大山；另外，夜猫

子族睡眠质量普遍较差，甚至 26% 的人宁愿无理地耗着也仍然习惯晚睡。倡导一种健康的生活方式迫在眉睫！这就是你选择本书的理由——过去获得的碎片化健身知识在这本书里得到梳理和整合，并趋于系统化和全面化；从运动、饮食和睡眠三部分入手，带来科学实用的健身知识，给你源源不断的健身动力，实现本能减脂的最优选择。

微博热点及体育高级运营总监

张喆

2017 年 4 月

要生活而不是活着

电影《肖申克的救赎》中我最喜欢这句话：“汲汲而生，或者汲汲而死”（Get busy living or get busy dying.）。大家都在努力地活着，都市生活节奏越来越快，钱永远赚不完。年轻时花时间换金钱，老了用金钱换时间。看透了循环怪圈，便懂了我们要的是生活而不是活着。

品质生活就是要有好的状态！身边大多数人呼唤的品质生活无非就是逛逛街、买买衣服，间隙跑去咖啡馆来一杯下午茶，仿佛品质不过如此。他们看不见啤酒肚、大象腿、蝴蝶臂……，更看不见自己满脸的疲态和抹了几层粉都遮不住的蜡黄脸色。

你是你自己的招牌。一家挂着灰败招牌的店，谁会进门一探究竟呢？

身边还有一些开始意识到健身营养重要性的朋友，每天在朋友圈“立志”减肥健身，“立志”忌口各种美食，之后便开始三天打鱼，两天晒网。“最近太忙了，明天再说吧”；“昨天锻炼之后浑身疼，下周再继续吧”；“练了一星期也没什么变化，就这样吧”；“天天吃‘草’也太难受了，受不了了”；“自己做饭太麻烦了，还是叫外卖吧”；“配餐太复杂了，搞不懂”……他们有太多的借口，有太多的困难。

如今人们越来越关注那些将生活过得令人艳羡的人。40岁辣妈的皮肤和身材宛若20岁的少女，60多岁的奶奶拍摄杂志封面迷倒无数读者，80岁的爷爷还保持着令年轻人羡慕不已的八块腹肌！我们到底是要每天羡慕别人，做一个仰望者，还是成为一个被仰望的人？

景琦跟令超的这本书是给摇摆不定的人们的营养健身指南。越来越多的马甲线女神、人鱼线男神以及明星开始引领健身潮流，向人们传递健康的理念和对生活的热情。翻开这本书，里面有着正确、科学的指导方法！练得对，才能改善身体线条；吃得合理，搭配均衡，才能控制体重，由内到外散发魅力。想解决对训练的困惑，对饮食的疑问，解决之道就在这本书中！

相信大家跟我一样，看到这本书都很开心，翻开第一页，就打开了美好生活的大门！让我们坚持采用科学的方法，相信专业的人士，成为最好的自己！

“食悟练”品牌创始人

梁馨予

前言

本能是生物趋向某一特定行为的内在倾向。本能无须通过学习获得，是一种与生俱来的能力：海龟生来就会朝着大海的方向前进；蜘蛛生来就懂得如何织网；蜜蜂生来就掌握建筑蜂房的本领。而人类生来就拥有燃烧脂肪的本能！

实际上，在我们还未出世前，身体就已经自我设定好了燃脂程序：人体的 639 块肌肉会协同工作，通过日常活动与体育锻炼帮助我们消耗多余的热量，避免脂肪堆积；缩胆囊肽（CCK）和酪酪肽（PYY）等荷尔蒙会控制我们的食欲，告诉我们何时应该进食，何时应该停止，这样我们就不会因为摄入过多热量导致脂肪增长；在睡梦中，身体会分泌褪黑素，帮助我们抵抗自由基，保护细胞内的线粒体，提高能量利用率，促进脂肪的燃烧！

然而，现代社会的生活节奏正在不断侵蚀人类的燃脂本能：薯条、糖果、炸鸡等加工食品，扰乱了身体的进食机制，使我们的食欲无限放大。要知道，食用甜食与吸食毒品一样，都会让人上瘾！随着食欲的增大，每天摄入的热量越来越多，致使脂肪迅速增长；由于生活的安逸与交通的便利，我们的日常活动与体育锻炼越来越少，健康下滑，新陈代谢下降，脂肪自然会逐渐堆积；手机、电视机等电子产品扰乱了人类的自然作息，人

们的睡眠质量大幅度下降，内分泌紊乱，脂肪最终反噬身体。

无数人夜以继日地寻找最科学、最健康的减肥方法，而答案早已存在：只需要重新激活身体的燃脂本能，使错误的习惯被正确的习惯所代替，哪怕一点点，都会产生巨大的影响，这就是本能的力量。