

为了遇见更好的自己！

完美蜕变

女性 12 周 塑身与营养训练计划

【英】盖文·穆雷（Gavin Morey）艾莉森·穆雷（Alison Morey）著 孙进进 译

真人实拍
运动塑身全过程
复制计划
轻松变女神

12周 = 追完一部周播剧 = 不自虐地瘦下去

- 科学减重不反弹，甩掉10斤赘肉
 - 腰围锐减10厘米，塑造性感腰部曲线
 - 脂肪率由32.1%降至21.3%，迈向理想身材
- 努力12周，改变看得见！



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

完美蜕变

女性 12 周 塑身与营养训练计划

[英] 盖文·穆雷 (Gavin Morey) 艾莉森·穆雷 (Alison Morey) 著 孙进进 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

完美蜕变：女性12周塑身与营养训练计划 / (英)
盖文·穆雷 (Gavin Morey), (英) 艾莉森·穆雷
(Alison Morey) 著；孙进进译. — 北京：人民邮电出
版社，2017.8

ISBN 978-7-115-45703-5

I. ①完… II. ①盖… ②艾… ③孙… III. ①女性—
减肥—方法—图解 IV. ①R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130456号

版权声明

© Gavin Morey and Alison Morey 2014 with the following acknowledgment: 'Twelve Week Fitness and Nutrition Programme for Women: Read Results – No Gimmicks – No Airbrushing is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书根据作者真实的减肥塑身经历、结合女性的身体和运动特点，向你演绎如何在短短的12周获得意想不到的塑身效果。全书共分8个部分，为读者呈现了12周内如何训练与饮食。在训练部分，涉及全面了解自己的身体、训练要领和准备训练器材、开始训练、各部位肌肉及针对性训练等内容，详细介绍了近百余种训练方式，每种方式都配有图片说明、动作指导及每周更新的训练效果照片；在饮食部分，涉及健康的饮食、12周营养计划及制作运动营养餐等内容，为读者讲解如何配合训练计划制定合理的营养计划，从而获得更好的训练效果。本书适用于希望拥有曼妙形体的女士参考使用。

-
- ◆ 著 [英] 盖文·穆雷 (Gavin Morey)
艾莉森·穆雷 (Alison Morey)
译 孙进进
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：22 2017年8月第1版
字数：575千字 2017年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-8304号
-

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目 录

前言 5

1 健康的生活方式和不健康的生活方式 9

2 全面了解自己的身体 17

3 健康的饮食 39

4 训练要领和准备训练器材 51

5 开始训练 61

6 营养计划和训练日程 75

7 各部位肌肉及针对性训练 291

8 舒缓压力：按摩和拉伸 339

完美蜕变

女性 12 周 塑身与营养训练计划

[英] 盖文·穆雷 (Gavin Morey) 艾莉森·穆雷 (Alison Morey) 著 孙进进 译

人民邮电出版社

北 京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

完美蜕变：女性12周塑身与营养训练计划 / (英)
盖文·穆雷 (Gavin Morey), (英) 艾莉森·穆雷
(Alison Morey) 著; 孙进进译. — 北京: 人民邮电出
版社, 2017. 8

ISBN 978-7-115-45703-5

I. ①完… II. ①盖… ②艾… ③孙… III. ①女性—
减肥—方法—图解 IV. ①R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130456号

版权声明

© Gavin Morey and Alison Morey 2014 with the following acknowledgment: "Twelve
Week Fitness and Nutrition Programme for Women: Read Results – No Gimmicks – No
Airbrushing is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with
Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医
疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或
医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、
建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与
个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书根据作者真实的减肥塑身经历、结合女性的身体和运动特点,向你演绎如何在短短的12周获得意想不到的塑身
效果。全书共分8个部分,为读者呈现了12周内如何训练与饮食。在训练部分,涉及全面了解自己的身体、训练要领和
准备训练器材、开始训练、各部位肌肉及针对性训练等内容,详细介绍了近百余种训练方式,每种方式都配有图片说明、
动作指导及每周更新的训练效果照片;在饮食部分,涉及健康的饮食、12周营养计划及制作运动营养餐等内容,为读者
讲解如何配合训练计划制定合理的营养计划,从而获得更好的训练效果。本书适用于希望拥有曼妙形体的女士参考使用。

-
- ◆ 著 [英] 盖文·穆雷 (Gavin Morey)
艾莉森·穆雷 (Alison Morey)
译 孙进进
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 22 2017年8月第1版
字数: 575千字 2017年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-8304号
-

定价: 88.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目 录

前言 5

1 健康的生活方式和不健康的生活方式 9

2 全面了解自己的身体 17

3 健康的饮食 39

4 训练要领和准备训练器材 51

5 开始训练 61

6 营养计划和训练日程 75

7 各部位肌肉及针对性训练 291

8 舒缓压力：按摩和拉伸 339



前言

我叫盖文，是一名专业的私人健身教练。作为一名资深的私教，我发现越来越多的女性朋友因为肥胖而失去光泽，从而与很多机会失之交臂。为此，我创制了12周塑身和营养训练教程。这是专属女性朋友的瘦身良方，专为女性量身定制。只要你按照书中的方法坚持锻炼，持之以恒，一定能收获意想不到的减肥效果。

根据女性特有的身体特点，我独创了12周塑身和营养训练教程，只需短短的12周就可以为你重塑魔鬼般的身材，还能帮你养成良好的饮食习惯，一举两得，何乐而不为呢？本书适用于所有希望拥有曼妙形体的女性朋友。如果你是微胖，它可以帮你增添一些韵味，展现运动给你带来的活力。如果你还算苗条，那么锻炼可以让你更富有曲线感。如果很不幸，你有点太过于丰满，那么更需要擦亮眼睛赶紧把它带回家。拥有了它，小蛮腰、大长腿不再是遥不可及的梦想，只要按照书中的锻炼方法循序渐进地训练，你也能拥有美好的身姿。这个教程必将给你带来让别人惊叹不已的改变，让你拥有完美形体的想法不再只是一纸空谈。你想没想过自己要变成什么样子？在

这里，只要你想得到，这个训练教程就能帮你实现。还在等什么，赶快把它带回家，潜心研习，说不定下一个瘦身达人就是你。

如此具有挑战性的任务是如何完成的呢？

我注意到市面上绝大多数的短期健身塑形教程都在展示健身前后判若两人的对比照片。这些照片虽然效果惊人，但对于普通健身爱好者来说，要想达到这种结果是遥不可及的。因此，我就尝试设计一套更加简单易行的教程。这样，每个人在家里就可以跟着锻炼。只要愿意尝试，你就会发现瘦身效果真的可以这么好。我认为使用未经任何修饰处理的照片才能显示真实效果，因此，你在这本书中看到的每张

照片都是百分之百的真实照片，没有经过任何美图技术的修饰处理，没有夸大瘦身效果，也没有虚假的噱头宣传。

在整个训练周期中，我们使用到一些家用健身器材、自行车、血糖测试仪、胆固醇测试仪和血压测量仪这样简单的家庭健康检测设备，还有一些在网上就能买到的器材，如身体脂肪比率测量仪、皮脂钳、软尺、峰值流量测定仪。我们还进行折返跑测试和用自制铅垂线检测站姿。此外，还需要家人或朋友帮你拍摄照片。

书中为你呈现了至少 55 种锻炼方法，每种方法都有详细的说明并配有插图示范，还向你展示了艾莉森每周拍摄的塑身效果照片。书中还介绍了 80 多种特定肌肉的锻炼，都进行了详细地说明并配有真人示范照片，每一种都详细注明了锻炼后可以得到的效果，并详细阐述了如何才能有效地完成。

12 周塑身和营养训练教程对我有效吗？

毋庸置疑，答案是肯定的。12 周塑身和营养训练教程适合每个想要瘦身和塑形的女性朋友。在完成了整个训练过程后，艾莉森获得了理想的瘦身效果，这就证明了 12 周塑身和营养训练教程确实是有效的。

现在，让我郑重地向你们介绍一下艾莉森。我之所以选择艾莉森作为这个教程的第一个受益者，是因为她迫切想要甩掉赘肉、变得更有曲线感、让自己感觉更棒、看起来更有魅力。艾莉森在一家主流 SPA 会所工作，她知道塑形和营养的重要性。虽然艾莉

森每周都会去打一两次排球，但是她经常需要倒班，加上业余时间也不充裕，艾莉森发现想要在健身房锻炼瘦身真的很难。

当我问艾莉森是否愿意作为原型，在我的书中展示 12 周塑身和营养训练教程的塑身效果，艾莉森想都没想就拒绝了我。然而，当我肯定地告诉她，一旦她完成整个训练教程就能获得书中提及的瘦身塑形效果时，艾莉森欣然同意了。所以，我很高兴地告诉大家，艾莉森对这次的塑身效果很是期待。

像大多数人那样，艾莉森之前没有任何训练经历，所以一开始我们的训练节奏较慢，之后慢慢增大训练强度。我们先从简单的负重训练开始，进而是全身运动。我鼓励艾莉森慢慢跑起来，而不只是简单的步行。之后，再结合不同重量的负重训练帮艾莉森甩掉赘肉，变得更曼妙、更有魅力。我告诉艾莉森，有氧训练会帮她甩掉赘肉，变得更加苗条。最后，我向艾莉森介绍了循环训练方法，用于进一步甩掉赘肉、改善心肺功能、增强肌肉耐力。

训练教程使得艾莉森的形体变得更加曼妙，但这只是一个方面，训练之余一定还要有合理的营养计划作支撑，不然训练效果不会如此惊人。

损伤和免责声明

虽然我对肌肉训练及相关损伤有所研究，但是在开始任何一项剧烈运动之前，你一定要咨询相关的医生。借助医学途径避免受到伤害。





健康的生活方式和 不健康的生活方式

1

什么样的生活方式是健康的？

相信你一定了解不少关于健康生活方面的信息。随着生活水平的提高，越来越多的人意识到健康的重要性，开始注重饮食和运动。

什么样的减肥方式是科学有效的呢？

或许你也像很多人那样认为只要能够瘦下来就行，方法不重要。

难道减肥方法真的不重要吗？

如果为了快速瘦身，就盲目选择一些极端的瘦身方法，这些方法不但不科学，而且不符合人体规律，虽然能够成功瘦身，但是对人体的伤害很大。有些人认为只要管住自己的嘴，严格控制饮食，不吃高热量、高脂肪的食物，甚至只吃水果，身体自然会瘦，可是这样严苛的饮食要求，你能够坚持多久，一个月还是一年？等你恢复正常的饮食，很快就会反弹变胖。相信还有很多人寄希望于电视上宣传的减肥产品，认为自己只要按时服用，自然就能像广告上的模特那样，瘦身前后判若两人。可是又有多少人能够在减疗程结束后，瘦得像广告上的模特那样呢？

我独创的 12 周塑身和营养训练教程与这些减肥方法不同，它只需要你改变现有的不健康的生活方式、坚持健康均衡的饮食并严格按照训练计划锻炼。如果你能够做到这三点，那么你也会像艾莉森那样，在短短的 12 周就能成功塑身。

为了向你们展示真实的塑身效果，在每周训练结束时，我都会帮艾莉森拍照和进行健康测试。

你可以参照艾莉森的训练方案，制定适合自己的训练方案。你还可以参考艾莉森的训练日程，完善自己的训练日程。

下面，我们来大致了解一下塑身前艾莉森的生活方式、健康状况和饮食习惯。

塑身前

塑身前艾莉森的生活方式

虽然我的骨架很小，但是从18岁后开始变胖，这是因为从那时起，我开始爱吃甜食和油炸食品。后来我工作了，长达8年的办公室文职工作导致我的大腿和臀部长出很多赘肉。后来，腰也变粗了。当我意识到自己变胖了，就积极参加户外活动、有意识地控制饮食，不敢再吃那么多甜食和油炸食品了。除此之外，我还报名参加了户外运动俱乐部，每周会去打两次排球。可是，坚持了一段时间之后，我失望地发现自己竟然没变瘦。

为了改变长时间坐着的工作方式，我特意换了份工作。现在我在SPA会所的工作比较灵活，但是却需要经常倒班。如果上晚班，我需要吃很多东西，这样才能为我提供足够的能量。如果某天锻炼和上班时间冲突，我只能放弃锻炼去上班。还有，SPA会所属于服务行业，周末较忙，所以大部分周末我需要上班，这样我就不能跟家人和朋友一起过周末。不久，我就发现新工作与我的期望相差太多，这也让我的减肥计划变得更难了。

另一方面，我患有哮喘，不敢参加剧烈运动。即使是比较轻松的运动，只要我感到累了就会马上停下来，因为我害怕这会让我哮喘发作。经过盖文的劝说，我参加了12周塑身和营养训练。在盖文的指导下，我循序渐进地锻炼，体质也得到改善。现在，我才意识到运动的重要性；只要锻炼方法得当，就可以改善体质，获得健康匀称的好身材。

艾莉森对塑身训练的最初印象

我不喜欢自己的身材，大腿那么臃肿，腰部也没有曲线感。我知道是甜食和油炸食品让我变成现在这个样子的。由于身材变差，我已经好长时间不穿比基尼了。当盖文希望我穿着比基尼展示自己的塑身效果时，我的第一反映就是拒绝。

我知道自己身材不好，也特别讨厌自己



第一周



第十二周

腰部的赘肉。我一直以为是长久的办公室工作和不规律的作息让我变胖，因此我特意换了份工作。我曾经错误地以为每个人都会发福。现在我才意识到，我变胖主要是因为我的生活方式不健康。

我从不关心自己的体态问题，我认为随着时间推移，身体就会变成这样。由于我之前就职的公司的办公桌设计不科学，在工作了8年后，我的颈椎前倾、出现轻微驼背，还经常腰疼。这时，我才意识到自己的身体出现了问题。

塑身前艾莉森的饮食习惯

参加12周塑身和营养训练前，我觉得自己的饮食习惯还不错。我每天都吃早饭。有段时间我会在早餐时吃几片面包或者泡点麦片，但是当我知道它们含糖量很高时就不敢再吃了。不过，我爱吃甜食，经常烘焙一些犒劳自己。

因为我对奶制品过敏，所以我不吃任何奶制品，也不用担心因为奶制品而变胖。午餐，我通常吃三明治或者工作餐，如薯仔、意大利面等含糖量很高的食物。午餐后，我还会吃个甜布丁。

工作中，我还会吃一些小糕点、糖果和薯片。晚餐时间，如果不上班，我通常在家吃意大利面或者类似的高热量食物。如果上夜班，我会吃得跟午餐一样多。我喜爱烘

焙，每当我想吃甜食了，就自己烘焙一些，并全部吃掉。其实，我也知道这是造成我身材臃肿的主要原因。

我本认为自己的饮食习惯还不错，可是当我按照这样的饮食习惯生活了十几年后，我发现自己已经发福，颈椎前倾，腰还经常疼痛。经过盖文劝说，我参加了12周塑身和营养训练，接受了更加均衡、更加多样化的饮食方式。

展现真实的塑身效果

我在书中为你呈现了艾莉森训练时拍摄的照片和每周拍摄的塑身效果照片，通过查看这些真实的照片，你会发现这是真实的塑身效果。这么惊人的塑身效果同样向你表明：只要你下定决心按照塑身计划执行，你也可以完成自己设定的塑身目标。

或许你觉得需要12周才能瘦下来，周期太长，自己等不了。你希望自己可以像很多减肥书和塑身杂志里说的那样，在短短两周就能瘦下来。可是你知道这么惊人的瘦身效果是怎么实现的吗？你必须执行严苛的饮食方案，这通常包括健美运动员才会采用的赛前饮食方案。当然，这么严苛的饮食方案会帮你瘦下来，但是我还有更加人性化的方法。作为教练，我也训练过不少业余健美运动员，不过他们从不需要执行如此严苛的饮食方案。

我相信，当你看见他们展示的瘦身前后的照片时，你也不敢相信这是真实的瘦身效果。瘦身前后的照片差别很大，这些照片明显经过美图处理。你甚至会发现某些“瘦身后的”照片的实际拍摄时间比宣称的拍摄时间晚很多。

我郑重地告诉你们，在这么短的时间甩掉赘肉并不好，因为身体需要时间适应新的生活规律。要记住，使用溜溜球节食方法减肥，往往你会比减肥前还胖。

人工美黑还是自然晒黑？

当你看到下面的照片，或许会怀疑我特意把艾莉森的肤色修成棕褐色。请放心，因



为我一直坚持呈现真实的塑身效果，所以书中艾莉森的照片都未经任何处理。艾莉森喜爱户外运动，她的肤色本来就是棕褐色。如果你仔细对比艾莉森所有的训练照片，你会发现后面几周拍摄的照片中，艾莉森的肤色更深。这是因为我们经常户外锻炼，甚至夏天也不例外。

另外，阳光对我们的身体健康很重要。阳光可以帮助人体转化成维生素D，从而帮助身体吸收和利用钙元素，巩固自身免疫系统。不过，长时间暴露在阳光下会损伤皮肤，诱发健康问题。当你长时间在户外训练或者紫外线指数较高时，一定要

做好防晒措施。

真实照片还是修饰美化后的照片？

亲爱的读者，当你看到这两张反差巨大的照片时，请静下心来思考，怎样才能甩掉赘肉。如果我为你们呈现的是修饰美化后的照片，这不仅是欺骗，而且还向你们展示了一些根本不可能实现的塑身效果。



与你平时在健身杂志上看到的类似，这两张照片也向你展示了塑身后惊人的对比效果。而不同之处在于，当你仔细观察，你会发现艾莉森身上的缺陷，这表明图片没有经过任何修饰美化。这两张照片分别拍摄自艾莉森参加 12 周塑身和营养训练的前后。多么大的变化啊！

照片

我们在每周同一天的同一时间段拍摄塑身效果照片，这样可以向你真实展示艾莉森的塑身效果。同样，通过每周拍照可以证明塑身后的照片确实是在 12 周训练后拍摄的，这样你就可以对照艾莉森的塑身效果，制定明确的训练目标。只要你坚持按照训练计划执行，你也可以获得类似的塑身效果。

所有艾莉森的照片都是我拍摄的。此外，拍摄时艾莉森没化妆，也没有专业灯光照明，这可以向你展示更真实的艾莉森。

膳食补充剂

现在，很多书都在宣扬代餐奶昔或膳食补充剂的重要性。这些书中指出，要想成功塑

身，必须饮用代餐奶昔或者食用膳食补充剂。这些说法很荒谬，也让我很气愤，因为这两者并没有直接关系。12 周塑身计划结束后，我和艾莉森都按照计划重塑了形体，然而我们并没有食用任何膳食补充剂。

如果你还是想在塑身时辅以膳食补充剂，那么请在能力范围内购买最好的。我不反对食用膳食补充剂，只是不支持滥用。如果食用得当，它确实可以帮你快速塑身。不过，我还是建议只用膳食补充剂辅助均衡健康的饮食或补充体内缺乏的某种物质。只有食用得当，膳食补充剂才会帮你获得良好的塑身效果。

通过阅读下一章节关于身体反馈的健康信息，你会全面了解自己的身体。你会知道不合理的饮食、缺乏维生素或矿物质会影响自身的健康。如果你恰巧缺乏某种物质，那么你必须摄入含有这种物质的食物、食用膳食补充剂等快速补充。不过，我会在书中向你证明不需要食用膳食补充剂、代餐奶昔或代餐蛋白粉，你也可以得到期望的塑身效果。你只需正确的训练方法、合理的营养方案、不懈的坚持、坚定的决心和积极乐观的态度。

按照教程训练

当你仔细阅读本书并且着手书写自己的训练日记时，你会发现这个 12 周教程并不简单。你需要在训练日记中记录训练项目、训练次数、举重的重量、训练的主观体力感觉评定（RPE）等。当你参照本书塑身时，一定要按照步骤循序渐进。此外，训练日记是你特有的塑身计划，你可以随时都带在身边。

艾莉森在训练日记中记录了她参加的训练项目。这样，当艾莉森再进行同样的训练时，她就可以尝试比上一次做得更好，哪怕只是很小的进步。

每周训练结束时，你可以像艾莉森那样，在训练日记中写下当时的感受。你还需要填写健康测试，这样可以直观地反映每周的进步。你也可以将你的结果与艾莉森同

期的数据进行比较。每月要测量血糖和胆固醇，分析站姿等。每周要测量身体各部位的尺寸、体重、体重指数（BMI）等。

训练

为了防止过度训练，我在第一周只安排了3次训练。之后，训练的次数会逐渐增多。这么做还可以给你留出足够的休息时间，让身体充分休息和恢复。

在教程进行到一半或者接近尾声的时候，我会使用突击训练的方法帮你最大限度地释放肌肉的潜力。经过这12周的训练，你会发现自己可以在规定时间内跑完更多里程，可以骑自行车穿越更远的距离。在教程结束时，你很轻松就能跑完10000米，很容易就能骑自行车15英里（1英里约合1.61千米，余同）。

一共要参加多少次训练？

在这12周的训练中，艾莉森一共参加了57次训练，平均每周至少要训练4次，只是后面几周的训练次数比前面的多一些。第一周，艾莉森只参加了3次训练，而在这个教程的最后一周，艾莉森参加了7次训练，其中包括遛狗。

一般情况下，每周的训练内容如下：

- 2次有氧运动
- 1次负重训练
- 1次循环训练

怎样选择锻炼方法？

我在书中详细讲述了80多种锻炼方法。虽然有些锻炼方法在12周塑身教程中并没有用到，但我还是罗列在书中供你选择，便于你了解更多特定肌肉的锻炼方法。锻炼时要记住，尽可能多地选择不同的训练方法。

一共有多少休息日？

每周你大概可以休息两天。在这12周塑身过程中，艾莉森一共休息了28天。

每次训练的时长是多少？

平均训练时长为一小时两分钟。当然，这只是个平均值。短一些的训练只有20分钟，而长一些的训练则多达5小时，比如步行。由于艾莉森需要倒班，她一般是上午10点或者下午6点开始训练。

假期锻炼

当你外出度假时，你仍然需要坚持锻炼。度假时，你可以享受很多美味的食物，因此更要加倍努力锻炼。度假时，你可以完成更多的步行训练。此外，大多数酒店都有健身器材，你可以根据自己的训练进程自由选用。参照第3章“健康的饮食”，你会知道当你在外就餐时如何正确地挑选食物。

营养方案、锻炼和休息同样重要

我制定营养方案是为了向你表明，它能够满足你所有的营养需求，能够帮你塑造完美的形体，而不是让你节食或者规定什么能吃、什么不能吃，不是为了控制食物的摄入量，也不是让你避开碳水化合物和脂肪。

训练过程中，艾莉森关注身体反馈的信息，了解自己的压力状况和疲劳程度。你也应该像艾莉森那样关注自身反馈的信息，然后通过调节生活方式改变自身的状态。因此，我在训练初期设置了很多休息日，这样你就可以充分休息和恢复，为接下来的训练做好准备。

无论什么状态都坚持锻炼

当你不想参加训练的时候，你总能找到借口偷懒；但是当你迫切想要实现自己的塑身目标时，不管处于什么状态都会坚持锻炼。

设定目标

我们都知道目标的重要性。它会激励你完成整个计划，会带给你意想不到的收获。因此，目标应该设定得大一些，比如说跑完10000米。此外，你还需要许多小目标不断激励自己朝着大目标前进，比如说，每跑完