

终极 塑身计划

12周 打造完美体形

**Your Ultimate Body
Transformation Plan:**
Get into the best shape of your life
in just 12 weeks

[英] 尼克·米切尔(Nick Mitchell) 著
田琳 译

WEEK12

WEEK0



尼克被誉为“欧洲一流私人教练”
亚马逊健身类书籍TOP 7畅销作者

[专攻塑身和减脂]
[首创12周终极健身]

高效 / 全面 / 专注于结果
带你打造完美体形



中国工信出版集团



电子工业出版社
http://www.phei.com.cn



终极塑身计划

12周打造完美体形

Your Ultimate Body Transformation Plan:
Get into the best shape of your life
in just 12 weeks

[英] 尼克·米切尔(Nick Mitchell) 著
田琳 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

目录 Contents

00

别找借口，看结果 _ 8

01

端正态度 _ 20

02

会跑之前先学走 _ 30

03

训练基础知识 _ 42

04

有氧难题 _ 56

05

终极塑身计划：训练计划 _ 68

06

塑身营养指南 _ 178

07

饮食计划 _ 204

08

健身补剂和保健品 _ 238

09

常见问题解答 _ 252

术语汇编 _ 260

致谢 _ 263

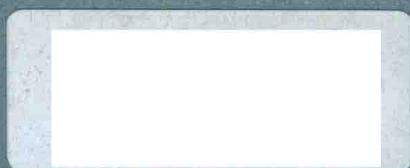


终极塑身计划

12周打造完美体形

Your Ultimate Body Transformation Plan:
Get into the best shape of your life
in just 12 weeks

[英] 尼克·米切尔(Nick Mitchell) 著
田琳 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

英国著名健身教练、极限能力(Ultimate Performance)创始人尼克·米切尔在本书中记录了他的健身学员乔·华纳在12周内的体形蜕变过程,并以此为蓝本,提出了适用于大多数健身者的终极塑身计划。作者从心态、训练、饮食、睡眠等方面做出了详细而具体的指导,向读者传授了在最短时间内产生最大锻炼效果的生活法则,教会读者思考并制订适合自己的独一无二的训练计划。

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title Your Ultimate Body Transformation Plan: Get into the best shape of your life in just 12 weeks © Nick Mitchell 2015

Translation © Beijing New World Champion Culture Co., Ltd. 2017, translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

Nick Mitchell asserts the moral right to be identified as the author of this work.

本书中文简体字版专有翻译出版权由HARPERCOLLINS PUBLISHERS LIMITED正式授权,由电子工业出版社出版。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权贸易合同登记号 图字:01-2017-2046

图书在版编目(CIP)数据

终极塑身计划:12周打造完美体形/(英)尼克·米切尔(Nick Mitchell)著;田琳译.——北京:电子工业出版社,2017.6

书名原文:Your Ultimate Body Transformation Plan: Get into the best shape of your life - in just 12 weeks

ISBN 978-7-121-31527-5

I. ①终… II. ①尼… ②田… III. ①形体—健身运动 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第102217号

责任编辑:张毅 zhangyi@phei.com.cn

特约审稿:张猛

印刷:北京嘉业印刷厂

装订:北京嘉业印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:710×1000 1/16 印张:16.5 字数:294千字

版次:2017年6月第1版

印次:2017年6月第1次印刷

定价:49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:(010)57565890, meidipub@phei.com.cn。

终极塑身计划

12周打造完美体形

Your Ultimate Body Transformation Plan:
Get into the best shape of your life
in just 12 weeks

[英] 尼克·米切尔(Nick Mitchell) 著

田琳 译

目录 Contents

00

别找借口，看结果 _ 8

01

端正态度 _ 20

02

会跑之前先学走 _ 30

03

训练基础知识 _ 42

04

有氧难题 _ 56



05

终极塑身计划：训练计划 _ 68

06

塑身营养指南 _ 178

07

饮食计划 _ 204

08

健身补剂和保健品 _ 238

09

常见问题解答 _ 252

术语汇编 _ 260

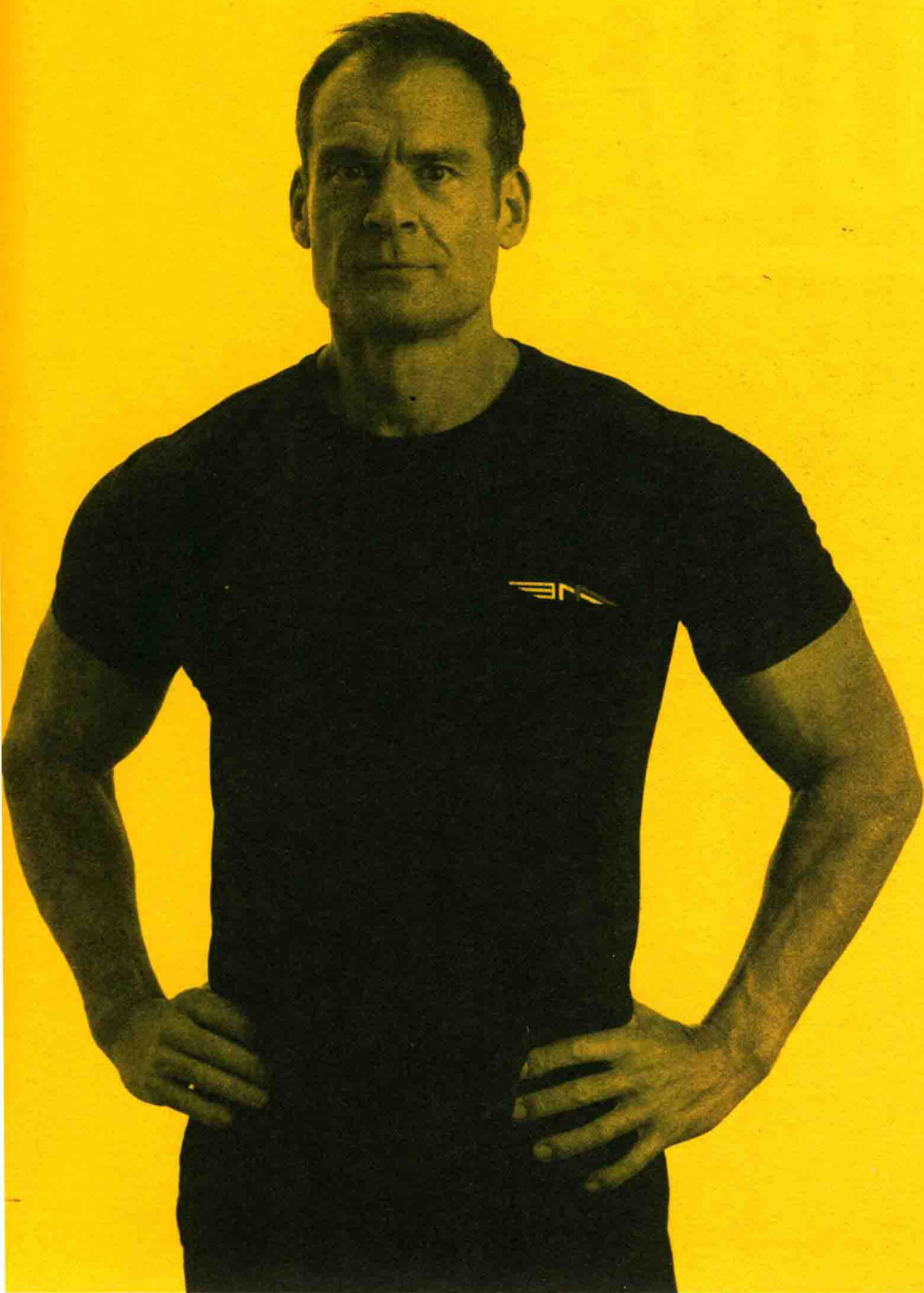
致谢 _ 263

尼克·米切尔

我叫尼克·米切尔，是极限能力（Ultimate Performance）（www.upfitness.co.uk）的创始人，这里有全世界为数最多的健身专家，他们都是擅长改造身体成分的私人健身教练。这本书的写作目的和灵感在于指导你循序渐进地进行全面塑身。实际上，我是唯一一位将体形糟糕的“普通人”，改造成能登上英国领先的健身杂志封面的教练，这为所谓“塑身”的收获开辟了一片新天地。告诉你吧，你可以实现你想要的结果。

但这不是轻松就能达到的。这本书里不会有甜言蜜语似的建议，这里没有废话。把各种借口和自我怀疑统统埋藏起来，接受挑战，塑造你平生最好的身材吧！

所以，你还在等什么？



00



——别找借口，看结果——

本书是为那些想要达成有点儿特别的目标的读者写的，是为那些曾经在改善体形上浪费过时间、现在想要一份行之有效的计划的读者写的。这份计划曾经一次次地帮助了成千上万的人，他们都是普通人，并不常去健身房，也不痴迷于控制饮食。

本书不是为那些永远只沿着阻力最小的道路前进的人写的。如果你是这样的人，现在就把它放回书架上，去找那些只会说你爱听的话——而不是你需要听的话——的书看吧。

因为现在你进入了我的世界。

对于一个外人来说，这是个有点儿陌生的世界。

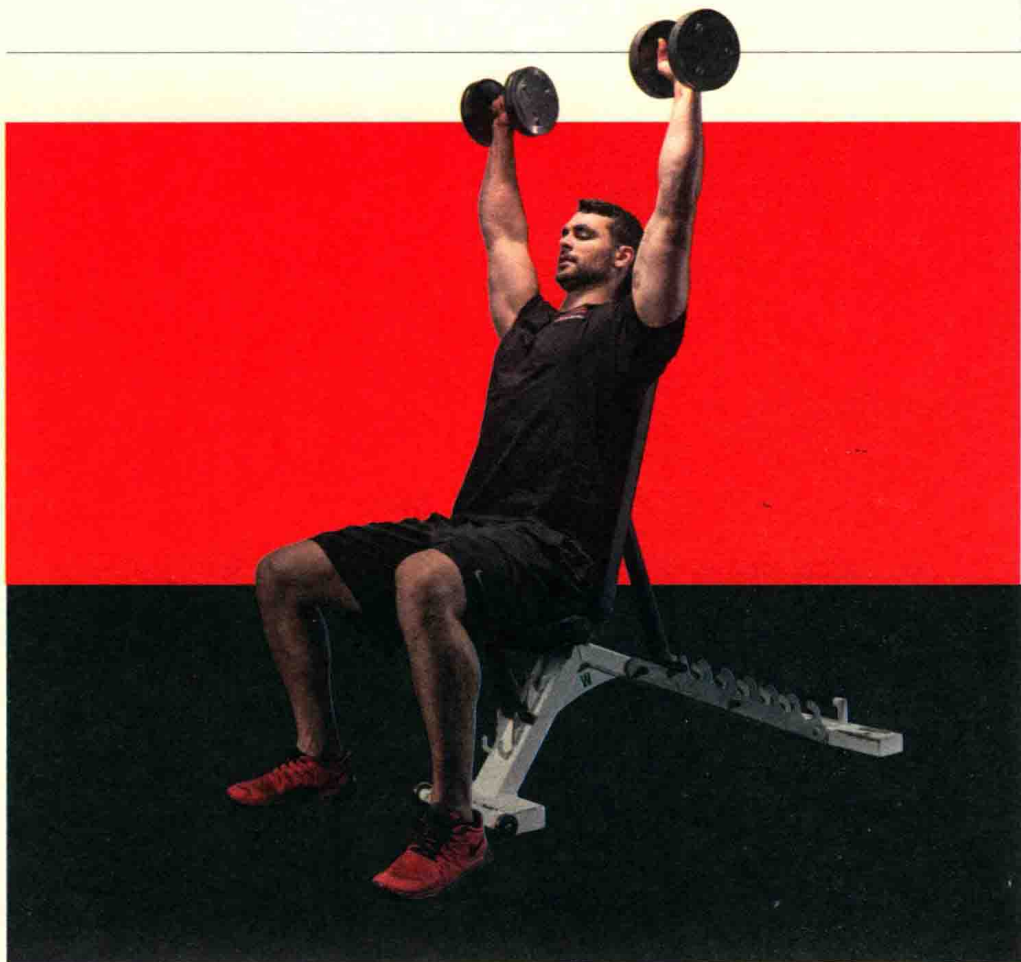
在这个世界里，我们不鼓励平庸，也不会向你兜售轻松的捷径。

这里的每个人都是平等的，只要他愿意刻苦努力，全力以赴。

不管你在“现实世界”里是谁，踏进我的领域就得听我的，否则你就会失败。

我们没时间辩论和争执了，也没有这样的余地。就让社交媒体爱好者们把生命浪费在喋喋不休——而不是亲身实践上吧。

这是个绝对由结果决定的世界，机会只留给那些愿意采取行动，并最终做出改变的人。



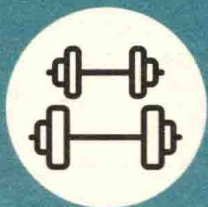
你们中有些人会全力以赴，彻底改变自己的。

其他人则无法付出这么多，因此只能取得一定的进步。你付出多少，就会得到多少，如果你的目标平庸，那么结果也会反映出这一点。我不是来评判这一切的，我是为了让你获得配得上你的努力的体形。

我希望本书能反映我在自己的私人健身房（www.upfitness.co.uk）里都做了些什么，它革命性地把健身行业从“轻

松的玩闹”变成了严肃可靠的结果制造机器。如何使用这台机器由你自己决定；只是要记住一点：尽管这本书里的建议是我一生事业中相当重要的一部分总结，但除非你有勇气投入行动，否则知识本身是完全没用的。

而且这种行动不能只有寥寥几天，当我们身体里那个懒惰、拖延、屡找借口的自我昂起丑陋而消极的头颅时，要无情地背过身，坚持下去。



我会是你纸面上的私人教练

有人说我是这个世界上最成功的私人教练。

我真的不在乎这种夸张的说法，但我确实在乎两个彼此联系的目标：

1. 我一直想在私人教练行业内做到独一无二。

2. 我相信，能做到这点的唯一途径是始终坚定地追求结果。这意味着我们不提供柔软的毛巾，不会花一分钱在公关营销上，我们的更衣室和所谓竞争对手的更衣室在奢华程度上相去甚远，你投入的每一分钱、每一秒钟都只是为了实现一个目标——在最短时间内获得最大的效果。我的理念是只专注于提供有形的、有价值的回报。

在最短时间内获得最大的效果

本书的精髓就在于在最短的时间内获得最大的效果。如果你能理解这一点，我们就已经向着实现你的目标迈出了重要的第一步。

我希望——不，我要求——你变得急躁起来。如果你缺乏紧迫感，就会三天打鱼两天晒网，想尽办法找各种借口，最终导致失败。

在以下各章里，我们会为你画出一份蓝图，教你如何塑造自己想要的体形。这就是我的男性“终极塑身计划”——它涵盖了所有内容，从初学者在健身房应该做什么，到你想要平稳推进时应该如何保持训练成果；从怎么吃才能最大限度地增肌，到怎样安排饮食才能迅速减脂；而本书的核心是一份为期12周的训练指南，这是全世界所有健身书籍里第一份能让你自己控制想要重点训练和改善的身体部位的计划。这不是让你自己彻底另起炉灶，而是让你发现一种让训练计划为你服务的新方法。

我希望在自己能做到的能力范围之内成为你的私人教练。

现代科技的美妙之处在于：比起只是提供这本书让你自生自灭，现在只需要多一点儿额外的努力和关心，我们就能提供