

现在，立刻，马上！每天一小时，
让奇迹悄然发生

活成一个有型的人，而不是一堆肉

女人明白要趁早之

和潇洒姐塑身

100天

Training
in
Style

王潇 绘著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

Training in Style

女人明白要趁早之



和潇洒姐塑身

100天

现在，立刻，马上！每天1小时，让奇迹悄然发生。

王潇○绘著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

女人明白要趁早之和潇洒姐塑身 100 天 / 王潇绘著.
—北京: 北京联合出版公司, 2013. 12
ISBN 978-7-5502-2076-8
I. ①女… II. ①王… III. ①健身运动—通俗读物
IV. ①G883-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 247473 号

女人明白要趁早之和潇洒姐塑身 100 天
作 者: 王 潇
选题策划: 北京时代光华图书有限公司
责任编辑: 王 巍
特约编辑: 卢倩倩
封面设计: 肖 勇
版式设计: 肖 勇
责任校对: 高志红

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号 9 层 100088)
北京海纳百川旭彩印务有限公司印制 新华书店经销
字数 100 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9.5 印张
2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-2076-8
定价: 58.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

目录
Contents

和潇洒姐塑身
100天

前言 变身游戏 /4

本书使用说明 /6

身体管理坐标轴 /9

定制全新的自己 /10

Stage1 正视自己 /11
Day100~Day91

Stage2 戒掉零食 /45
Day90~Day81

Stage3 调整饮食结构 /71
Day80~Day71

Stage4 现在，立刻，马上 /97
Day70~Day61

Stage5	随时随地消耗热量 /123
	Day60~Day51
Stage6	光瘦不行 /149
	Day51~Day41
Stage7	拼死保持腰围 /175
	Day40~Day31
Stage8	在家就能完成 /201
	Day30~Day21
Stage9	从体系出发思考问题 /227
	Day20~Day11
Stage10	塑身是一种习惯 /253
	Day10~Day1
	附录 动作大合集 /279
	后记 100天，一年，一生 /297
	致谢 /302

100

时间看得见

You can see time

目录
Contents

和潇洒姐塑身
100天

前言 变身游戏 /4

本书使用说明 /6

身体管理坐标轴 /9

定制全新的自己 /10

Stage1 正视自己 /11

Day100~Day91

Stage2 戒掉零食 /45

Day90~Day81

Stage3 调整饮食结构 /71

Day80~Day71

Stage4 现在，立刻，马上 /97

Day70~Day61

Stage5

随时随地消耗热量 /123

Day60~Day51

Stage6

光瘦不行 /149

Day51~Day41

Stage7

拼死保持腰围 /175

Day40~Day31

Stage8

在家就能完成 /201

Day30~Day21

Stage9

从体系出发思考问题 /227

Day20~Day11

Stage10

塑身是一种习惯 /253

Day10~Day1

附录 动作大合集 /279

后记 100天，一年，一生 /297

致谢 /302

前言 变身游戏

打开这本书，就意味着从今天起，你决定和我一起，来玩一个为期 100 天的变身游戏。

这是一个游戏，它意味着你可以选择玩，或者不玩，中途退出或者继续。当然，你的每一个选择会直接影响游戏的结果。我作为游戏的设计者和通关者，只为内容负责，而你作为游戏的参与者，要为自己的结果负责。

至于启动这个游戏的动机，是因为从小时候起，我就幻想过不知多少次一夜变身的奇迹，想象那些梦寐以求的好模样、好身材、好运气突然降临，瞬间点亮与改写我的生活。我幻想过自己可以紧实有型，眼睛和皮肤闪闪发亮，故事精彩隽永，见者难忘。

当然，后来我明白了，一夜变身没戏，但是幻想 + 执行力 + 时间 = 小奇迹，小奇迹 \times n = 大奇迹。还有，就是我 34 岁生孩子，幻想生完半年内就能变身回到从前。所以，这个游戏的起点很低，一般参加者都不能比 34 岁刚生完孩子起点还低了吧？

这个游戏我已经玩过一遍且基本通关，所以可以大概告诉你游戏过程可能会出现的感受：

通常，你会兴致盎然地开始。

最开始的 10 天，你觉得很好玩。

第 21~30 天，你会有点儿累，但好像看到不同了，觉得还不错，打算玩下去。

第 31~60 天，有点烦躁，有点怀疑，好像也就那么回事儿。80% 的人这时候会退出游戏。嗯，这个时期和这个比例，就是人群的分野。

第 61~80 天，你开始进入良性循环，享受游戏，觉得生活本来就应该这样度过。

第 81~100 天，你已胜任，举一反三，触类旁通，你甚至会甩开这本书按自己的方式升级游戏。有人见到你发出了惊叹的声音，有人开始妒忌。妒忌其实是敬仰的另外一种方式。

这个游戏是现实世界里的，所以玩起来需要投入成本。成本的组成结构为：

1. 这本书的售价；

2. 健身衣和辅助工具（如果没有的话，其实很可能是你都有但长期闲置）；

3. 每天 60 分钟的时间成本（玩四天歇一天的节奏）。

不过，未来很可能产生追加成本：

4. 因为身材变化而去买新衣；

5. 因为社交增多而消费（难说，因为很可能并不需要自己付账）。

这个游戏的产出我无法预估，因为大多会超乎我和参加者的想象。这么说吧，又好看又努力的人总是生活得更精彩，更容易得到全部。

说到好看，有些人一定会觉得这本书立意很肤浅——想说深邃了也可以——要先学会使用身体，然后才是灵魂。所以，那些身体都没使用好的人，就别在这里奢谈灵魂了。

还有，有人说“要么瘦，要么死”，我觉得不至于，顶多是要么有型地活着，要么像一摊肉那样活着。自己选择好了，自己站队，身体是自己的，人都靠自救，谁也甭逼谁。我倒是建议，既然参加了这个游戏，就横下一条心玩这 100 天吧！100 天在生命的长河里算事儿吗？如果你真的渴望变身，那么过去的那个你，是时候可以去死了。

本书使用说明

和潇洒姐塑身 100 天 # 活动发起原因

1. 34 岁生完问问后，我的身材变形了，且变形集中在腰腹部。
2. 这种变形和变胖又不同，是局部松软突兀衰老。我了解到许多人因为没有能够及时和成功地恢复，后面很多年都还在和赘肉做斗争。
3. 从产后 36 天起，我决定通过有计划的训练恢复身材。
4. 既然我一定要做这件事，不如和大家一起做这件事。如果我胜利，一个胜利可以同期复制成很多很多胜利。

本书使用步骤

准备工作

1. **测量**：脱光立于镜前，自我观察，充分了解自己需要修正的部位。测量起始这一天的胸围、腰围、臀围等重点部位，并在“定制全新的自己”的表格中认真记录。
2. **拍照**：穿短衣裤为全身正、背、侧面拍照留底，妥善存储照片。这将成为健身杂志里面那种叫作“Before”的照片。确切地说，应该叫作“Goodbye”的照片。以此照片为证，你将与过去的自己告别。
3. **目标**：在表格上填好目标数值和身材榜样。也可以附上榜样照片：可以是巅峰时期的自己，也可以是与你的外表身形本来就有几分相似的

公众明星。总之，你要有明确的方向。当然，数值和榜样一定要合理。

4. 深信：以上工作都做好后，请注视整个表格，目光掠过未来的每一天，想象每天都更加精致有型的自己，想象目标中你的样子，深信你会实现，深信。

塑身如何开展

1. 三件事：改良身材无外乎三件事：一是减脂，二是增肌，三是规范饮食。所以，100天表格仅用于记录这三件事：减脂、增肌、规范饮食。

2. 精简：有关减脂、增肌和规范饮食的理论从来非常庞杂，我根据自己的经验以及塑身良师益友的建议，尽量将执行方法精简化。

3. 阶段性目标：本书共分为十个阶段，每个阶段都有一个既定目标。设定目标的意义在于，既易于坚持，又能够有针对性的训练。

基本规则

1. 时间：每十天为一个阶段，其中有两天休息时间，可根据实际情况自行安排。

2. 休息日：休息日可以不进行训练，但应谨记：自己在100天塑身计划内，依然应频繁关注自己的身材、感受，尤其是——规范饮食。

3. 地点：所有的训练都是在家中即可完成的训练（个别训练需要简

单器材)。

4. 训练：减脂对应着有氧训练，增肌对应着力量训练。每一次，我将进行 20 分钟的有氧训练和 40 分钟的力量训练。根据部位的不同，训练内容会随之发生变化。

理念

1. 负能量食品：在表格中，所有不利于塑身的食物统称为负能量食品，它们是所有正餐外的零食、油炸食物、烧烤食物、淀粉与奶油混合的甜食、甜味碳酸饮料，等等（其实你都知道）。如果很难戒除，你可以少吃它们，但必须忠实地记录它们。

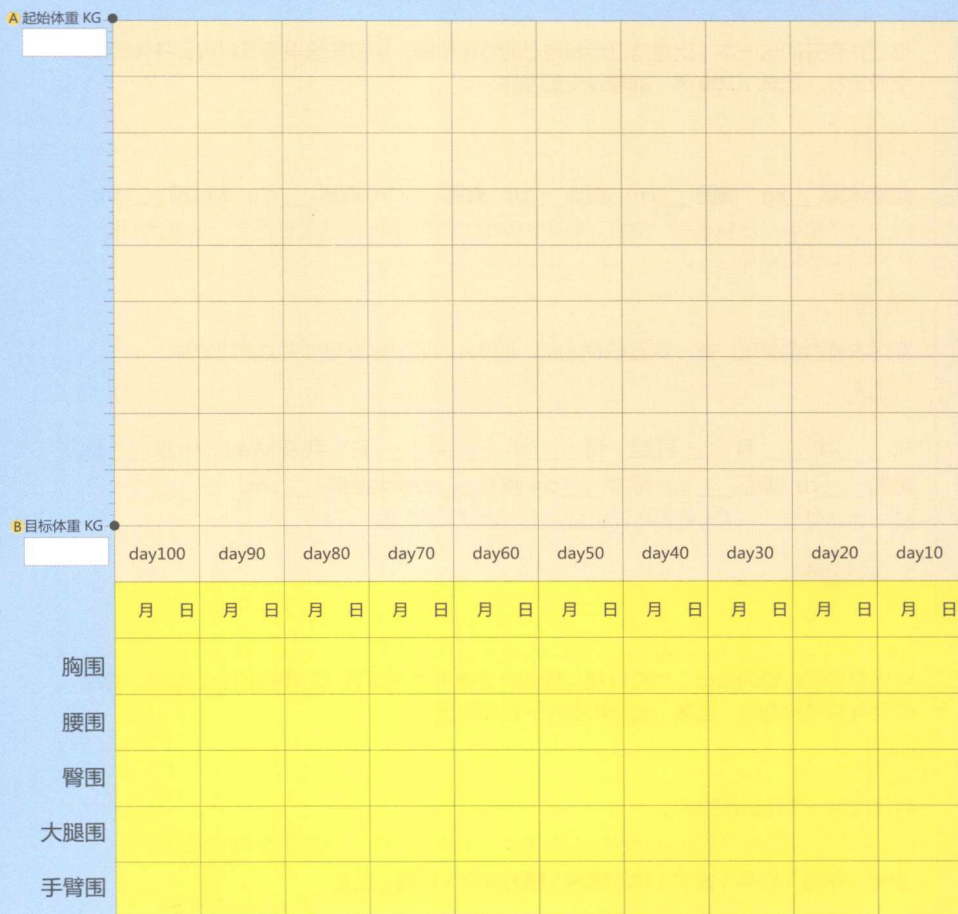
2. 吃饱与不饿：请自己回忆，自己是长期把吃撑作为吃饱的标准，还是把不饿作为吃饱的标准。如果是前者，尝试开始养成吃到不饿就停止的习惯，尝试体验自我控制的快感。

3. 个性调整：我的计划完全基于我的自身情况：由于产后 36 天启动塑身尚在哺乳期，我的塑身计划强度不大，且以塑身为主。如果是减脂需求更大的使用者，有必要将每天的训练时间增加。

4. 改变：启动之时，我并不知道我在 100 天后会有多大改变，但我确信一定会有正向的改变。每一个使用者也不一定都能通过 100 天让自己变成明星般的身材，但一定会是更好、更有型的自己，好的程度总是与努力的程度成正比。当习惯形成，100 天延伸到 1000 天，整个人焕然一新绝不是问题。

5. 真理：还是那句话，时间用在哪里，是看得见的。

身体管理坐标轴



- 填上你此时此刻的起始体重 A 和你的目标体重 B
- AB 之间的刻度规划 (具体每一格是 1 公斤还是 1 斤) 请根据你和目标之间的差距自行把握, 围度请保证在同一个部位取值
- 坚持每十天标注, 你将清晰地看到你的体重在自己的掌控中如何变化
- 给自己一个越来越好的趋势, 你会看到许多事都会随之发生奇妙的变化

定制
全新的自己
Brand New Self
和潇洒姐塑身
100天

定制全新的自己

你正在翻开的这一本，就是自己定制自己的专用手册。你将在这里写下对自己身体的预期，然后执行、记录，100天，静观改变的发生。

测量

起始体重 ___kg，胸围 ___cm 腰围 ___cm 臀围 ___cm 腹围 ___cm 大腿围 ___cm。

脱光立于镜前，自我观察，充分了解自己需要修正的部位。测量起始这一天重点部位，并在表格上认真记录。

拍照

穿短衣裤为全身正、背、侧面拍照留底。此照片为证，你将与过去的自己告别。

目标

从 ___年___月___日起，至___年___月___日，我要达到：体重 ___kg，
胸围 ___cm 腰围 ___cm 臀围 ___cm 腹围 ___cm 大腿围 ___cm。

量化你的愿望，一切事物都可以有数值、有进度、有期限。

身材榜样

可以是巅峰时期的自己，也可以是与你的外表身形本来就有几分相似的公众明星。总之，你要有明确的方向。当然，数值和榜样一定要合理。

想象

我想成为一个什么样的人。

闭上眼睛，想象理想中的你自己和人生状态，然后用你能想到的形容词描述出来。

参考：优雅\轻盈\紧实\轮廓清晰\精力充沛\性感\坚定

为了以上的计划实现，从这一刻起，我将做到：

1. 让节制和理性进入我的生活。
2. 不再自欺欺人，半途而废，重新探求自己的边界。
3. 每天1小时，让改变发生。

这里填写的内容将落实到100天中。当你理性地控制自己的欲望，你会有一种非常有力量
的感觉；当习惯形成，100天延伸到1000天，你会焕然一新。



Stage1

正视自己

Day100~Day91

了解你的身体

一个人生活在哪里？

一个人首先生活在他自己的身体里。

人人都盼望在现有基础上改善生活条件和环境，而身体，是生活的第一个条件，第一个环境。改善的前提一定是了解，了解它的规律、特性、优势和劣势，才谈得上如何下手。可惜，我们其实不怎么了解自己的身体。

我们总是以为天然拥有它，就必然了解它，但很多时候，情况并不受控制。比如，我们几乎搞不清它的疲劳、疼痛、疾病的发生原因和持续时间，每一次我们都是到处查找方法，尝试做点什么，然后傻呆呆地被动等着；还有，我们稍不注意，身体就会默默长成我们意想不到的形状，出现那些奇怪的圆形，莫名的突起；当吃了好多、坐了好久之后，我们却没法预测它的变形方向——等它已经变到你无法接受的时候，你才会想起之前应该做点什么——因为从没有真正了解过它。

那么，从哪些方面入手了解你的身体呢？

1. 基础代谢

通俗点儿说，基础代谢就是一个人躺在床上一动不动一整天，整个生理机能正常运转（正常的呼吸、心跳、体温、血液循环等）所需要消耗的最少热量。基础代谢水平越高，热量消耗就越多。人们常说的“容易胖”和“不容易胖”和基础代谢有直接的关系，这就是为什么明明俩人在几天中有一样的作息和饮食，甲变胖了，但乙却没有。实际情况是乙有较好的代谢水平。所以，想有漂亮身材，需要先考量自己的基础代谢。如果偏低，就通过生活方式、锻炼和饮食逐渐改变它。生活方式和基础代谢如果改写成功的话，就根本不会存在反弹这回事儿。

2. 那些不能改变的地方

有一些东西是天生的，但总有一些不是。同样身高、同样骨骼结构的人在三十岁之后会因为生活习惯而在外形上越走越远。如果你习惯归咎于自己的先天不足，那这一次应该换个角度问：“在先天条件的基础上，现在的状况是不是我能够做到的最好状况？”如果不是，就需要停止抱