

现象级瘦身达人

李一休 著

5个超强燃脂动作 × **16**种低中高强度的Tabata组合，
现在，立刻，马上，让脂肪拼命燃烧，拥抱好身材！

一休陪你 一起爱瘦身

**5个燃脂动作，甩肉25千克，
线条再升级！**

**“减体重”的时代早就过去了，
大家都在讨论“减脂”！**

一休教你，每次只要4分钟，
瘦下困扰你的小腹和大腿，体脂肪再减10%！



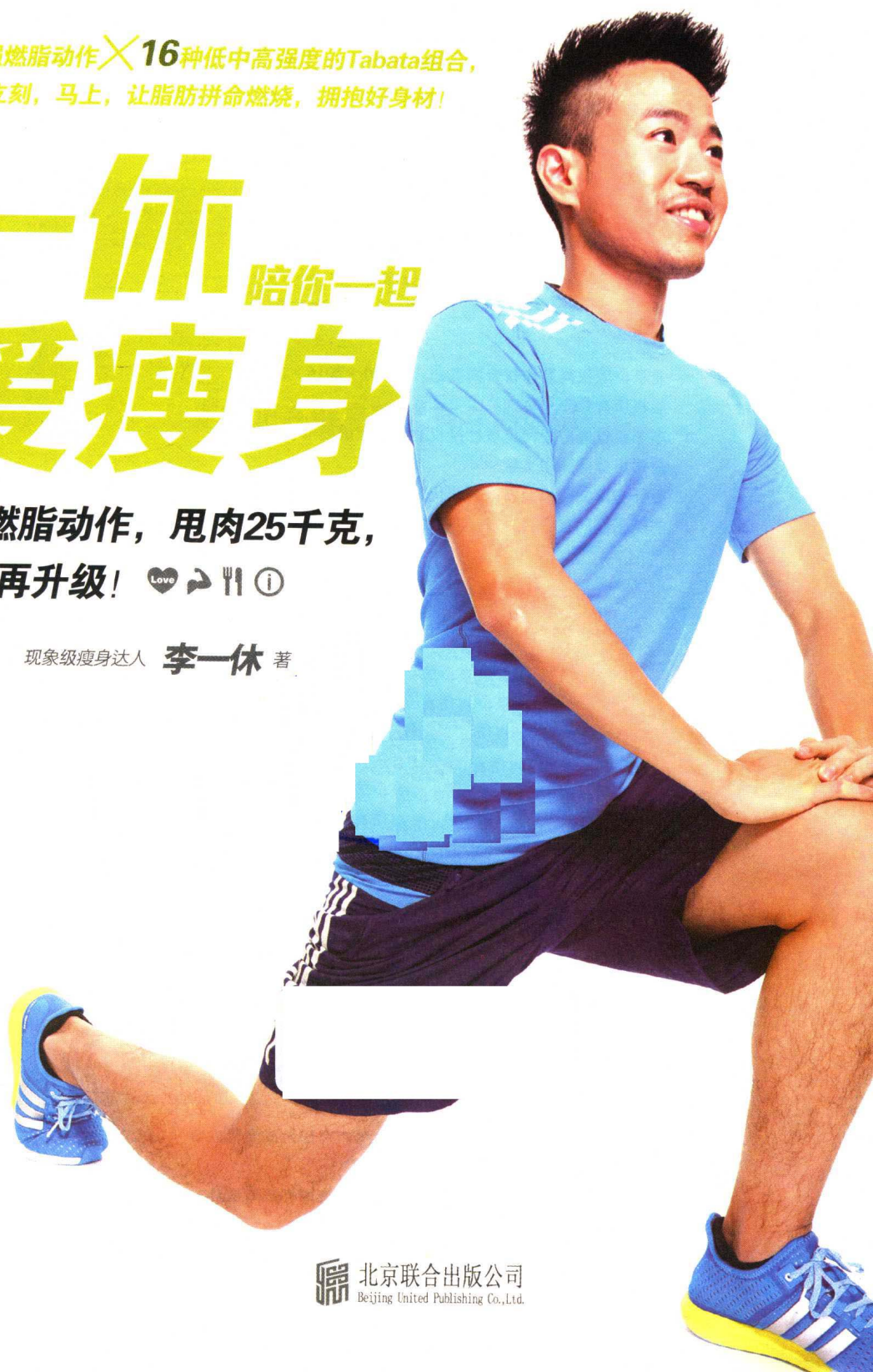
5个最强燃脂动作 × 16种低中高强度的Tabata组合，
现在，立刻，马上，让脂肪拼命燃烧，拥抱好身材！

一休 陪你一起 爱瘦身

5个燃脂动作，甩肉25千克，
线条再升级！



现象级瘦身达人 李一休 著



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

图书在版编目(CIP)数据

一休陪你一起爱瘦身 / 李一休著. -- 北京:

北京联合出版公司, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 5502 - 7745 - 8

I. ①一… II. ①李… III. ①减肥 - 基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 108071 号

北京市版权局著作权合同登记:图字 01 - 2016 - 2589

版权所有©李一休

本书版权经由如何出版社授权北京斯坦威图书有限责任公司出版简体中文版

委任安博文化事业有限公司代理授权

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载

一休陪你一起爱瘦身

项目策划 斯坦威图书

作 者 李一休

责任编辑 咎亚会 夏应鹏

策划编辑 安妮雨 简秋生

封面设计 杜 帅



北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店经销

70 千字 710 毫米×1000 毫米 1/16 11 印张

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 7745 - 8

定价: 49.80 元

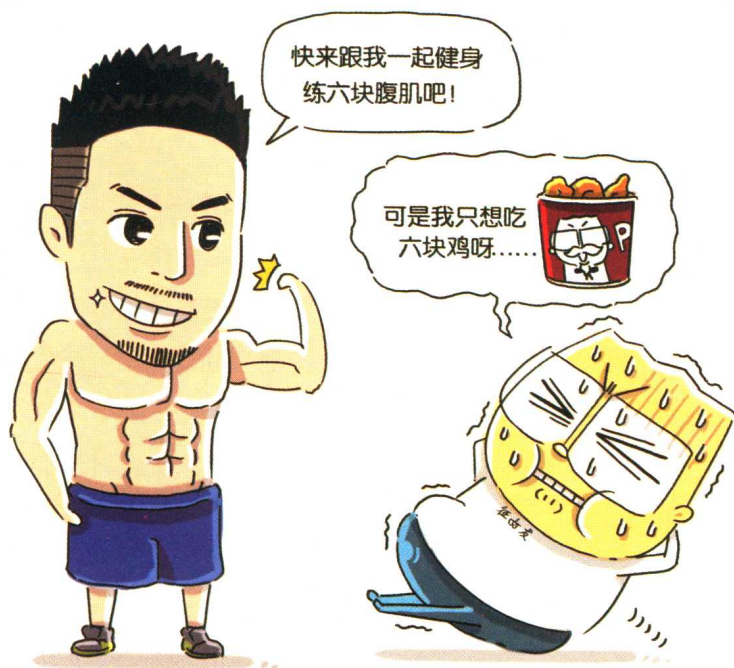
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线:010 - 82561773

恭喜一休出书了!



别找我运动呀!


Rapple

瘦身，其实也是 学会爱自己的过程

对我来说，一休是哥哥，是朋友，是老师，也是好伙伴。

记得当初我胖到厌世，第一个想到的人就是一休。我打了通电话给他，向他求救，他在几天之内火速开了一个只有我俩的脸书私人社团。他每天督促我的饮食跟运动，最重要的，还有精神上的鼓励跟陪伴。

瘦身到了后期，某天我心血来潮地跟一休说，网络上有那么多荒谬的瘦身教学，不如我们自己也来成立一个“可以传递健康运动”的平台吧！

就这样，我们两人都成立了个人粉丝团。

一休开了粉丝团以后，简直像开外挂般地努力，他为了能让更多人吸收到正确的观念跟知识，读了许多专业书（他以前是坏学生耶，怎么会爱读书），还去上更多专业课。

我在旁边翘着脚看着他，但并没有想要跟进的意思（笑）。反而我自己的粉丝团还越写越歪，开始在里面唱歌，以及写一堆脏话连篇的东西。

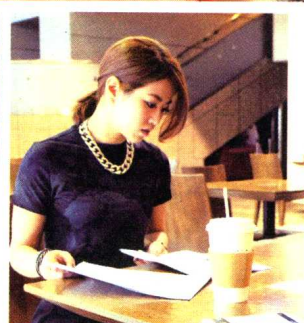
哎，本来就是啊！讲好只是轻松的粉丝团耶，搞到都出专业书了。

不知不觉中，一休成为我身边许多运动跟瘦身人必看的频道。我仍不时回想起当年在私人社团里讨论瘦身的点点滴滴。回想瘦身的一路上，我最大的收获，就是学习接受自己的不完美，也学着爱自己的各种缺点，就像我不刻意处理肥胖纹一样，没有那个胖过的自己，我们都不可能拥有今天，以及那个体会了那么多喜怒哀乐的人生！

今天一休就要出书了，替所有正拿着这本书的人开心，因为，我就是最好的见证！

各位，请放下过去那些错误的瘦身观念吧。这一次，就用最健康也最不容易复胖的方式，给自己一个翻转人生的机会，就让一休陪你一起爱瘦身！

美乐蒂



瘦身女超人 · Melody我是美乐蒂

88kg→74kg→60kg→完美的过程，我会在FB粉丝团“美乐蒂的运动日记”跟你分享我的运动菜单，以及对你不负责任的精神喊话！

平日饮食都记录在instagram: RunnerMelody

你不认识的一休小老头

你们认识的一休，
和我认识的不一样。

记得当年我认识一休时，他就是一个正经、老成、稳重的家伙，我笑称他是李老师一点儿都不为过，就算我年龄比他大，他还是比我老成！

同时，他也是好奇宝宝，对感兴趣的新事物会一头栽进去没完没了。当我们都还在逛街、血拼、夜生活时，我永远记得他掀开摩托车座垫，里头放的是很成熟的书籍，例如《商业周刊》《与神对话》。由于这种“约会咖”实在太经典了，我的记忆深刻，心里还想过：“搞不好就这种踏实男人，才是当老公的料。”想不到这个OS居然实现！

对不可能实现的赌注和梦想！

原本只是朋友间的开玩笑，我从来不觉得一休瘦身20千克会成功。没想到，他居然愿意为了和我约会而“一头栽进没完没了的用功”。他每晚跑步10千米，天天在MSN标题更新纪录，从第1天到第201、202天，他一直这样督促自己。

从朋友发展成情侣，恋爱三年

后，我们结婚，这一切对我来说好神奇；但对一休来说，都是努力的结果。谢谢他，让我认识一个充满正能量的人，连我生个女儿的梦想也实现了。

之后，他再度把“一头栽进没完没了地用功”放到饮食与运动上。一休其实是个挑嘴的美食兼外卖主义者，现在为了健康饮食加之他自己爱吃，让我又赚到一个会煮饭的老公。

一休就是对自己严格到这么夸张！

不过，现在的一休有点像精神领袖似的，总要提醒大家动一动，推崇健康饮食，甚至心灵层面的正能量。偶尔太过严以律己，常常太过头时我也会吐槽他，提醒他“请正常一点”“又不是神”。一起去夜市时，他甚至不敢乱吃，因为他都教大家不能乱吃，若自己没有以身作则被看到，怎么办？

我都直白说：“不就是因为你瘦下来，才有本钱偶尔吃吃吗？！”像我是“零食控”，到超市都会多拿几包零食放推车里，他会说，粉丝会以为他在吃零食。我都回：“所以你是



无法被控制的李太太

是太太仍要充当小姐的全职妈。小洁与李小妹的生活纪录。不想枯燥乏味，只有欢笑趣事po不完！欢迎加入粉丝团！

李小妹&妈妈太太小姐

<https://www.facebook.com/mmlee100>

打算一生都不吃零食了吗？这么夸张！”是的，一休就是这么夸张，他是按部就班的乖小孩。不像我叛逆，内心很多小剧场。

有了粉丝页，没有家庭时间啦！

刚开始我会抱怨他运动与写文章，我这个全职妈妈更不用休息，因为他加班，所以我也得加班带小孩。后来他干脆运动时都带着女儿一起。久而久之，女儿喜欢跟着他一起运动玩乐，看他们互动得很开心，我也顿时松口气，很多影片甚至因为女儿的乱入，变得更有趣。

不知不觉中，一休的运动和健康饮食融入我们的生活中。逛街少不了运动用品，女儿玩乐项目中还有Tabata，甚至到出书，真的如影随形！我总是对他说，现在你的身材与小成就，是用老婆的血汗时间换来的。在家控制女儿不能去打扰爸爸，让爸爸写书、看更多专业书籍充实自己。（这本书算是我们一家人的心

血，硬是要邀功……嘿嘿。）

从普通人开始在网络上分享减重运动，到走在路上随时被认出来，我们对一休的人气很讶异。他虽然工作劳累，但仍然每天坚持运动、埋头于计算机分享心得。

刚成为公众人物的一休难免会碰到反对者，心里多少会有些挫折感，但一休始终表现得很内敛，甚至过于理智，很少发脾气。

我曾告诉他：“一定会有不喜欢你的人，但是别让喜欢你、支持你的人失望，就够了。”看到公开活动上，大家对一休的热情，见证很多人变瘦，有正确饮食观念，难怪一休会有动力。连我都感受到那种成就感与使命感，只要他做得开心，我们都支持他。

这是一篇家庭爆料文。真心要说的是，谢谢大家对一休全家的爱，接下来继续跟我们一起运动、一起健康吃，让“一休陪你一起爱瘦身”吧！

李太太

使用说明

本书“超强效的五个基本动作”和“Tabata运动套餐”的影片，都可以经由扫描二维码方法观看：

每个动作上都有标示QR CODE，随时看着手机跟着做也OK！

你想边看边做运动，可以经由智能型手机，下载免费可扫描QR Code的软件APP，如“Quick Mark”或“Barcode Scanner”，就可以扫描“QR码”。

警告：

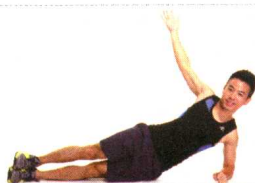
- 1.怀孕、身体不舒服或患有心脏病、高血压者，请评估自身状况，并获得医生许可再做相关运动。
- 2.膝盖、骨盆……各关节曾有受伤者，请做好防护再做相关运动。
- 3.Tabata是一种高强度间歇训练，若没有经验者，切勿直接从高阶版做起。
- 4.想跟着做书中任何运动时，请务必穿运动鞋、准备瑜伽垫或缓冲物后再做。

Step1. 找到QR码

2 侧面棒式



1 单手肘撑地，手肘与肩膀呈一直线



Step2. 用APP扫描



Q1 请问你的“甩肉 25 千克”减了多久？

A 其实我花了近一年的时间才减25千克，也就是平均一个月才减2千克而已，听起来不多对不对，但如果你能每个月都瘦掉2千克，这才厉害！其实减重不求快，重点是每个月，甚至每周都有一点儿进度！

Q2 减重时，碰到真的很想吃的东西，怎么办？

A 一休以前非常爱吃油炸物，尤其闻到油炸物香味时完全失魂，回神时已拿在手上。这时候，我通常用两种方式来处理：第一种方式，把它吃下去，但别吃太多。再给自己设一个期限，如果以前一个月吃四到五次，现在我只吃两次。

第二种就是不吃。我能坚持是因为我会记得我有瘦身的目标，这也违背自己定下的饮食原则。当你知道吃的东西无法帮助自己达标时，就很难吃下去。吃一点儿不是罪恶，只要不变成习惯，偶尔为之的放松是可以被允许的。

Q&A 一休

减重前，先看这里！找出自己心中的问题，开发能让你持之以恒的做法。



Q3 为什么我的减重速度不如预期？

A 会这样问的人，通常都有两个相同状况：一是没有做饮食控制。二是求快。我强调，饮食控制占瘦身的70%，运动只占30%，瘦得快的人，减重方法一定非常激烈，虽然减了脂肪，但同时也减掉了宝贵的肌肉，没有肌肉帮助代谢，很容易会再胖回去。



1 你是不是有良好的饮食控制？

每餐都要注意。不过，饮食难免失控，记得隔一天还是要调整回来。

2 你至少要以三个月的减重周期来检视。

冰冻三尺，非一日之寒。减重本来就会有停滞或快速减重期，一个月能够平均减重2~2.5千克，都是很不错的健康瘦身。

3 你是不是做了太多的有氧运动，而忽略了无氧运动？

大部分人最常做的运动都是跑步。跑步是能够舒缓压力又燃烧热量的运动，但是因为有氧运动对增长肌肉没有帮助，跑越久燃烧热量的效率会越差，一定要在运动中交叉有氧跟无氧的训练，减重的效率会更好。



4 减重的你，快乐吗？

减重也需要适度的休息，不要把自己绷得太紧，适量吃点想吃的东西，太大的压力也会导致体重停滞不动，快乐是瘦身中很重要的元素。



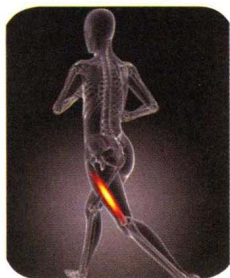
Q4 我怕我的脂肪会变成肌肉，想等瘦下来再练线条。

A 一休要来帮大家破解迷思。**肌肉是肌肉，脂肪是脂肪，这是两个完全不同的东西。**脂肪只会燃烧，不会变成肌肉，肌肉也只会退化，不会变成脂肪。

一般我们所做的肌力训练，不论是重量训练，或是利用自己体重的徒手训练，想要增肌的原理都一样，就是训练时要让你的肌肉超载负荷。因为超出负荷时，肌肉组织会有轻微的撕裂与受损，之后在好好休息、补充营养的过程中，身体会自动修补受伤的肌肉，肌纤维会变粗、变厚、变大，肌肉也会增加。

此外，肌肉燃烧热量的效率是脂肪的10倍，每1千克的肌肉一天能够消耗100卡的热量，而每1千克的脂肪一天只能燃烧4~10卡。

这就是为什么一样体重的人，肌肉比例较少者，比较容易变胖的原因。



Q5 所以，若想要增加肌肉要怎样做？

A 其他人会建议，瘦身初期先做有氧运动。但**我认为有氧无法增加肌肉**，如果你做太久的有氧运动，过程中又没有好好地补充热量，身体就会去找肌肉提供热量。

也就是说，你**容易在减脂肪的同时，一起把肌肉给葬送了**。而成年后的肌肉是非常宝贵的，肌肉要通过不断地训练与高强度地刺激才会生长。



Q6 每天的有氧运动和无氧运动该怎么分配？

A 瘦身的初期如果想要效率好，我会建议有氧运动跟无氧运动交替着做，一天有氧，一天无氧。可以增肌，运动效果也非常棒！

等到了减重后期，不想流失肌肉，只想减脂，建议专注于无氧的肌力训练就好，像我现在就是都专注于无氧的肌力训练。一个星期大约只会做一次有氧运动。

Q7 我可能遇到减重的低潮期了，怎么办？

A 最重要的就是找到减重的理由。如果理由不见了，你现在不想减，其实也不会有人怪你啊！身体健不健康，体态是不是良好，其实都只是对自己负责而已。

减不减重，要做到哪一种程度，其实我觉得对每个人来说是不一样的，不需要任何模仿。你的体态你喜欢，最重要！

记得我说过高铁跟普通车的理论吗？普通车虽然走得慢，但沿途感受众多。你甚至可以下车走走看看，发现不同风景。

人生重要的是厚度，不是速度。如果你觉得有点累，就休息一下。只要不放弃，休息一下后整装再出发，又是一条好汉。

辛苦耕耘过，才更能体会果实的甘甜。只有不放弃、坚持到底的人才有资格享用，加油！





Q8 所以，到底什么是 Tabata 啊？

A Tabata 是一种与过往截然不同的新概念，过往我们认为运动30分钟以上才会开始有瘦身效果，但现在你只需要4分钟就有可能燃脂。主要是利用增加心跳率和锻炼肌力，因为强度较高，做完之后需要分解脂肪释放出能量做修补，所以会有后燃效应。也就是说，你没在运动时，身体仍然在燃烧热量，是不是很棒？

Q9 Tabata 多久做一次？

A 建议不用天天做，一个星期3~4次即可。做 Tabata 那天就不用做有氧运动，每次只要依自己的能力挑选适合的版本就好。初入门的就做温和的，有点基础的可以做中阶，觉得前两个都太简单就做进阶版。（Tabata 套餐请看第四章）

Q10 4 ~ 10 分钟的 Tabata 和 30 分钟的拳击有氧，该做哪一种？

A 主要看运动强度。一般有氧运动的强度都在中或中低，比较难达到最大心率跟最大摄氧量，相比之下，4 分钟强度够强的 Tabata，会比 40 分钟的有氧来得好。当然，喜欢还是可以做，一个星期做 2 ~ 3 次即可。



Q11 我很好奇，跑步跟 Tabata 这些不同类型的运动，之前与之后该如何补充营养比较好？

A 通常建议运动前摄取一点碳水化合物，运动后摄取一点碳水化合物跟蛋白质。举例来说，就是运动前吃香蕉，运动后喝巧克力牛奶或无糖豆浆、水煮蛋这类食物哦！



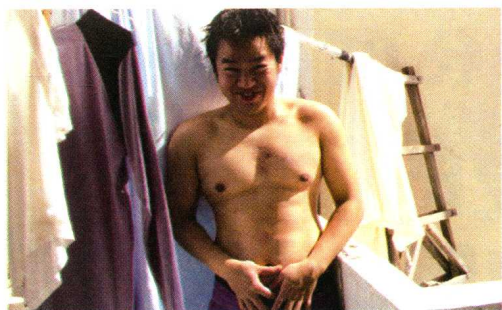
前言

亲爱的肥肉， 我们早该分手了

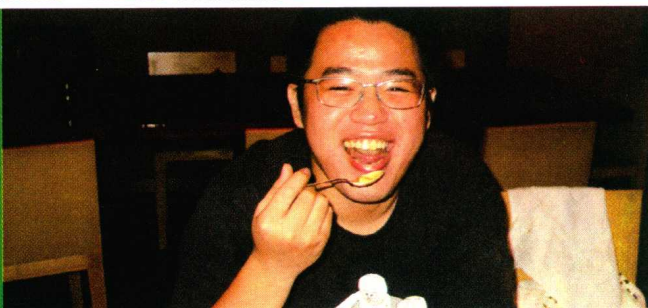
我从小就喜欢运动，小学时是篮球队队员，初中时加入了柔道队；青春期嘛，哪个男生食量不大？哪个男生不爱油炸、高热量，好吃却超不健康的垃圾食物？但青春期的我和“胖”从不曾连在一起。

直到高中时脚受了伤，将近一两年无法运动，运动量变少了，但食量没变。有大碗绝不吃小碗，薯条、可乐不离手，吃到饱是最爱，吃到走不动才划算，吃消夜来者不拒！总之，大吃大喝是我的人生乐趣！

结果，我的体重开始快速升高，身高却原地不动。



就这样在瘦身、复胖的煎熬
中摇摆，体重越减越重



才20岁，却像50岁的胖大叔！

不知不觉中养成的坏习惯，让我的体重攀上人生巅峰！这时候我想要说服自己可爱已经有点难，因为现实是残酷的。同学不留情面地说我“痴肥”“恶心”。胖子，成了我的代名词。

现在回想起来，那段日子感觉真的很黑暗。因为胖到没自信，不想出门；因为胖到很难买到合适的衣服，连衣服都乱穿，头发也不整理。反正来者不拒，大吃大喝才有乐趣。

那时身边的好兄弟看不过去，常常用言语刺激我要控制。虽然表面上我装作不在乎（其实是胖到不知所措），但幸好肥肉底层还存在着爱美的天性。我努力尝试各种我知道的极端瘦身法，可是每一次都在复胖的轮回中循环着，生理与心理承受着莫大的痛苦与折磨。