

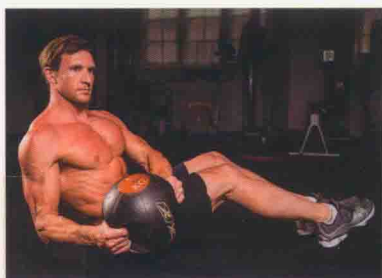


Body Transformation Manual

好身材进化 完全指南

12周燃脂增肌塑形健身计划

【英】肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill) 著 黄海枫 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

**Body
Transformation
Manual**

好身材进化 完全指南

12周燃脂增肌塑形健身计划

【英】肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill) 著 黄海枫 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

好身材进化完全指南 : 12周燃脂增肌塑形健身计划 /
(英) 肖恩·勒威尔著 ; 黄海枫译. — 北京 : 人民邮电
出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-115-43405-0

I. ①好… II. ①肖… ②黄… III. ①健身运动—指
南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第226743号

版权声明

Originally published in English by Haynes Publishing under the title: The Body Transformation manual written by Sean Lerwill © Sean Lerwill 2014.

内 容 提 要

在我们的生活中,完美的身材令人向往。本书向读者介绍了健身的基础知识、以减肥为目标的健身误区、什么人适合哪种运动类型以及如何通过设定可操作的计划达成合理的健身目标。全书从基础练习讲起,包括起步、锻炼的基础知识、营养、补充剂、训练计划、膳食计划,以及如何突破在训练过程中可能遭遇的各种瓶颈。书中的训练内容都采用高清真人实拍图展示,详细的动作分解步骤和完备的12周训练计划易于理解和使用,是所有梦寐以求拥有好身材的人士不可或缺的健身指南。

-
- ◆ 著 [英] 肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill)
 - 译 黄海枫
 - 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>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 10.5 2016年10月第1版
字数: 357千字 2016年10月北京第1次印刷
-
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-7168号

定价: 58.00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: 京东工商广字第8052号



目 录

1 引言 4

- 打个比喻…… 5
- 你可以期待什么? 6
- 训练误区 7
- 目前是否感到满意? 8
- 最后的误区: 以减肥为目标 8

2 起步 10

- 关于什么是真正可行的 14
- 时间管理: 规划和训练 16
- 全新的开始 18
- 记录进展 20
- 学习 21

3 锻炼的基础知识 22

- 运动类型 23
- 变量 24
- 强度 25
- 承受张力的时间 27
- 腿 28
- 训练搭档 30
- 训练准则 31
- 实现身体改造 32
- 休息 33
- 热身和放松 34

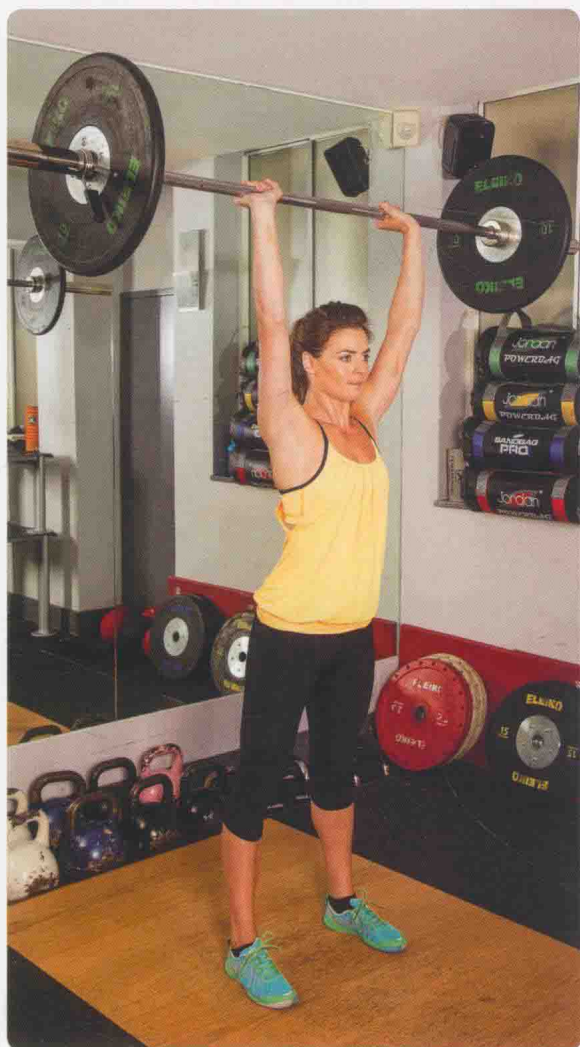
4 营养 36

- 时间就是一切 38
- 吃着减肥 39
- 脂肪 39
- 改变饮食方式 40

碳水化合物循环	44
替代方法	48
其他因素	50

5 补充剂 52

要补充剂还是不要补充剂?	54
蛋白粉	55
其他补充剂	59



6 训练计划 62

阻力训练	65
心肺功能训练	65
腹肌和局部瘦身?	66
改造方案	67

7 降级和升级 124

8 膳食计划 142

低(无)碳水化合物日的日常膳食 示例	144
高碳水化合物日的日常膳食示例	145
中碳水化合物日的日常膳食示例	146
食物选择和替代品	147

9 训练日记 150

训练记录表范例	153
---------	-----

10 结束语 156

改造规则	157
------	-----

词汇表 165

**Body
Transformation
Manual**

好身材进化 完全指南

12周燃脂增肌塑形健身计划

【英】肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill) 著 黄海枫 译

人民邮电出版社
北京



目 录

1 引言 4

- 打个比喻…… 5
- 你可以期待什么? 6
- 训练误区 7
- 目前是否感到满意? 8
- 最后的误区: 以减肥为目标 8

2 起步 10

- 关于什么是真正可行的 14
- 时间管理: 规划和训练 16
- 全新的开始 18
- 记录进展 20
- 学习 21

3 锻炼的基础知识 22

- 运动类型 23
- 变量 24
- 强度 25
- 承受张力的时间 27
- 腿 28
- 训练搭档 30
- 训练准则 31
- 实现身体改造 32
- 休息 33
- 热身和放松 34

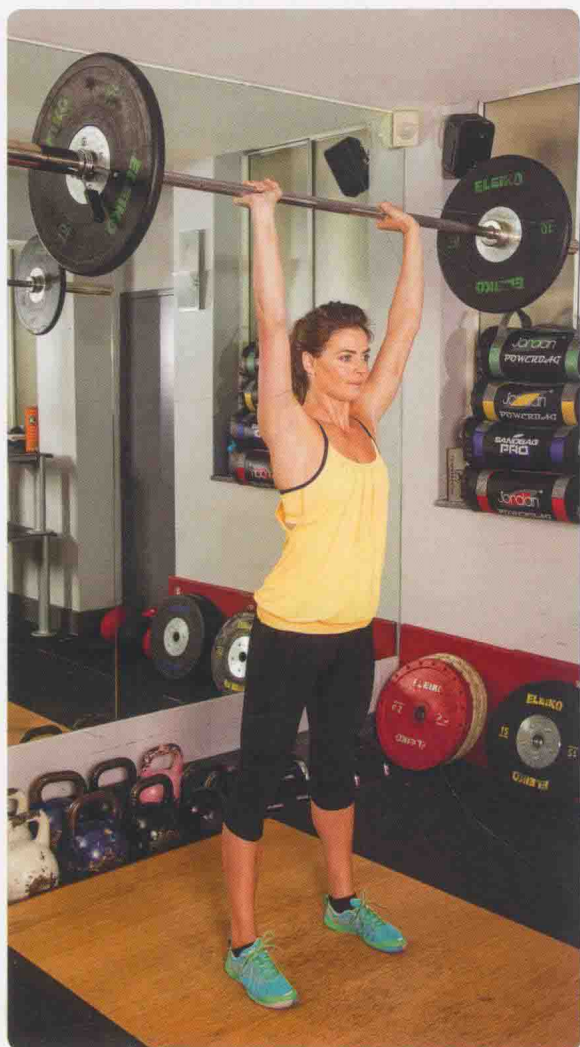
4 营养 36

- 时间就是一切 38
- 吃着减肥 39
- 脂肪 39
- 改变饮食方式 40

碳水化合物循环	44
替代方法	48
其他因素	50

5 补充剂 52

要补充剂还是不要补充剂?	54
蛋白粉	55
其他补充剂	59



6 训练计划 62

阻力训练	65
心肺功能训练	65
腹肌和局部瘦身?	66
改造方案	67

7 降级和升级 124

8 膳食计划 142

低(无)碳水化合物日的日常膳食 示例	144
高碳水化合物日的日常膳食示例	145
中碳水化合物日的日常膳食示例	146
食物选择和替代品	147

9 训练日记 150

训练记录表范例	153
---------	-----

10 结束语 156

改造规则	157
------	-----

词汇表 165

第1章

引言



欢迎阅读本书。如果你想通过燃烧脂肪和增加肌肉来实现身体成分的变化，从而改造体格或身材，本书几乎涵盖了你所想知道的一切。

打个比喻……

作 作为一名教师（事实上，是作为人类的一员），我非常喜欢使用比喻。我认为，在解释事物时，比喻是一种非常好用的工具。无论是想让自己的观点横扫对手赢得辩论，还是在健身房中教导那些初学者，比喻都能简单快速地让对方明白（通常更重要的是感觉到）你的观点，让他们理解他们在做、没做或试图做什么。

当我知道这本书选题获批时，我一直在思考介绍这一主题的最佳方式。起初，我想过写一段文字介绍我们为何痴迷于自己的外形；从好莱坞到《热度》（*Heat*）杂志，几乎每天都有“完美”身材和体格的图像在冲击我们的视觉，在这些宣传的引导下，我们都认为自己看起来就应该是那个样子。然而，这种引导似乎不得要领，如果你正在阅读这本书，你可能已经知道了这一点。我并不是暗示这是一件坏事——每个人都有权希望呈现出自己最好的体形。同样地，如果拥有好看的身材或体格可以让自己树立信心，得到鼓励，并帮助自己成为更健康、更快乐的人，那么我个人认为，这真的很棒。我很高兴地承认，我几乎可以说是沉迷于锻炼和训练、健康饮食及保持良好的体形。这对我来说不仅是一种消除压力的方法，还是我作为一个作家、教练、演员和封面模特的谋生手段。

不管怎样，先回到我的比喻上来。

尝试完成身体结构的改造就像是写一本书。首先，这肯定是一场马拉松比赛，而不是短跑比赛。身体改造对于每个人都是不同的，因为每个人的生活、经历、生活方式等都会影响这个过程，并且每个人都没有固定的时间表。改造身体需要花费一定的时间，但是，越积极地改造身体，投入越多的精力，就会越快看到成果。尽

管并不总是会获得更好的成果。写一本书和进行一次改造都涉及很多东西，在工作中、在床上，甚至在试图放松时，你都会想着它们：在完成之前，它们会成为你生活的重心。但是，这对于像教练和作家这样的人而言是一件令人担心的事情，你永远不会对结果感到百分之百满意！总是感觉还能更进一步，而且我猜的确可以更进一步。

不要害怕完美——你永远不可能达到完美。

萨尔瓦多·达利（Salvador Dali）

我真的觉得，这概括了写书或身体改造的实质。

于是，我现在想问你一个问题：你愿意为此完全投入吗，百分之百地投入？

如果你觉得，“啊，也许可以投入80%~90%”，那么我建议你放下这本书，直到你可以百分之百地投入为止。作为教练，我会拒绝那些很快无法坚持下去的客户。我会在网上提供远程训练，并经常告诉人们暂时离开，在整理好他们自己的生活后再开始尝试做这件事情。这不是可以三心二意做的事情，我不喜欢浪费别人的金钱和时间，或者说，那也是在浪费我的时间。同样，我带的每一位客户都是我的活广告。他们的失败让我反思。作为一名前皇家海军陆战队突击队员，我不喜欢失败。话虽如此，不要让失败的恐惧成为你开始的障碍；你只需做好准备，在开始之前整理好自己的问题，以防止失败的发生。

完全投入，直到完成的时候，我保证，你会看到一个与现在完全不同的你。但是，你必须全身心投入。如果在生活、工作、恋爱等方面存在障碍，请先将这些问

题处理好，你不能有来自这些方面的压力……其实，我们不能让你有压力：这可能会让你储存身体脂肪（是

的，确实如此！请继续阅读，以了解更多）。
完全投入？好的，请阅读下面的内容……

不要害怕失败。对于我尝试过的任何事情，我总是愿意尝试失败。不能因为害怕失败而气馁，否则你永远无法努力向前。你要不断鞭策自己，因为你应该相信自己，坚信自己的梦想，知道这是你应该做的事情，成功终将到来。因此，不要害怕失败。

阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）

你可以期待什么？

目前有很多的训练课程、特殊食谱、脂肪燃烧计划，等等，你可以使用、尝试、赞扬或批评它们。这本书会力求不同。我试图做到“KISS”——保持简单直白（Keep It Simple, Stupid）。还记得吗，我曾是一名皇家海军陆战队突击队员，我们总是尽量保持简单。为什么要让事情变复杂呢？是的，有不少独特的新方法可以改变人的体格，让人变得更健康，肌肉增多，脂肪含量下降，等等。不过，这里列出的方法很简单，而且基于健身和增肌的基础：进展、强度、失败和差异。因此，这些方法应该能够最大限度地提高你身体的增加肌肉和减少体内脂肪的能力——这正是我们想要的！

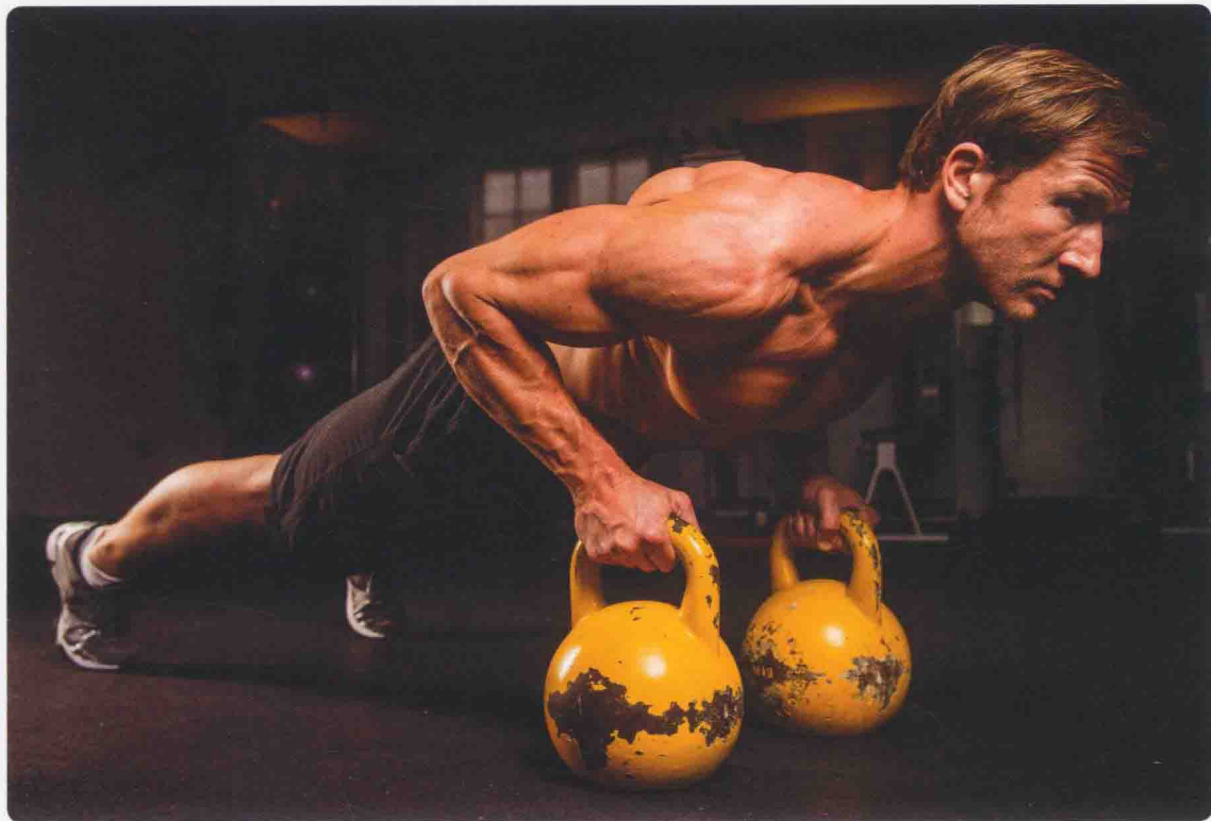
因此，虽然（希望）有科学依据（我拥有遗传学的

学士学位），但我不打算深入探讨我们做事的原因。我可以提供一点中肯的意见，因为，作为一名拥有教育学研究生文凭（PGCE）的合格教师，我相信，要让身体的改变长久保持下来，在训练方面还有很长的一段路要走；但我（再次希望！）不会让你感到厌烦。我希望这本书能简单，容易理解；最重要的是，非常有用。

说到变化，遵循本书中列出的计划和营养建议，一些男性已增加了多达6千克的肌肉，平均为3千克；同时减少了身体脂肪，可以减少6~9千克的脂肪（具体取决于你要减掉多少、开始时的情况有多糟糕，以及训练和营养调配）。

女性能增加多达4千克的肌肉，平均为2千克，同





时减少大致相同的脂肪量，4~5千克。这意味着你可能保持大致相同的体重，但是，1千克脂肪占用的体积远超1千克的肌肉。所以，尽管体重是一样的，但你会变得更紧致、更结实、更娇小。

训练误区

“紧实”

很多男人（甚至更多的女人）说，他们希望身体变得“紧实”（tone）或“更加紧实”（tone up）。就个人而言，我很讨厌这个词。这个词在健身界已被滥用。然而，这个行业对这个词是如此痴迷，以至于我一直被要求评论或撰写一些特意提到训练如何有助于女性“紧实”的文章。不幸的是，我必须顺应要求才能获得一些宝贵建议，即使这（对我来说）是一种糟糕的方式。

不过，这是我的书，所以我打算实话实说。“紧实”这个词已被滥用，具有一定的误导性，但它真的是女性想要的东西（至少是她们认为自己想要的东西）的代名词，人们总是会使用这个词。作为科学/医疗术语，对该词的最好的定义如下：“在生理学、医学和解剖学中，肌张力（剩余的肌肉张力，也写作tonus）是肌肉的连续、被动地部分收缩，或者说，是肌肉在静息状态时对

被动伸展的阻力。”

我们都有肌肉和肌张力（muscle tone）。如果你没有肌肉，就无法做任何体力活，甚至连走下楼梯或点头都不能。因此，我们每个人都有肌张力。

当有人说他们想要更加紧实的时候，他们真正想要的是“看见”自己的肌肉：看到那些肌肉的线条/形状。但是，既然我们每个人都有肌张力，为什么我们看不到它呢？很简单。因为它隐藏在一层厚厚的体内脂肪下面。我在这里并没有看不起任何人，我完全理解大家想要什么。你只是认为自己的身体不够“紧实”或“结实”，想要“更加紧实”，让这些“摇摇晃晃的肉”变得“结实耐看”。嗯，那是体内脂肪，而“更加紧实”的唯一办法就是摆脱脂肪。要做到这一点，你需要锻炼身体并改变自己的饮食方式。

将水变成酒，将脂肪转化为肌肉

据说耶稣能将水变成酒，那是奇迹！除非你是上帝的儿子，或者是炉火纯青的魔术师，否则这种奇迹不可能发生。将脂肪转化为肌肉也同样是是不可能的，反之亦然。说到点子上了：你不能把脂肪转化为肌肉。你不能让脂肪“更加紧实”，它是脂肪。这是属于你的舒适的便携式毯子。它还会提醒你，你吃得太多，锻炼得太少。

同时，如果你在增加了一点肌肉后觉得很难继续同样的锻炼水平，那么你的肌肉也不会变成脂肪。这是不可能发生的。这就像是问，你的车会不会变成一条船一样。车当然不会变成船，它们是两种不同的东西，一直都是，永远都是！你可以获得其中的一个，同时拥有两者；失去其中一个，或者同时失去两者。但它们不能成为对方。

目前是否感到满意？

身体成分的改变会让你“更加紧实”

所以，现在我们明白，当人们想“只是更加紧实一点”的时候，他们其实想看到自己的肌肉。这和男人想“成为腹肌撕裂者”实际上是一样的，都指身体成分的变化，是一个变化过程：

- 增加新的肌肉，同时保持现有的肌肉；
- 降低体内脂肪，让肌肉可以被看到。

关于第1点，很多人的训练和饮食方式意味着，他们的热量太少，而且没有足够的蛋白质，再加上过度的心血管训练，这些会导致肌肉分解。他们这样做还会减慢其新陈代谢。稍后你会看到，本书中的锻炼计划会让你做更多的阻力（力量）训练。对于男性来说，这不是什么问题，因为他们（通常）想增加一些肌肉。但对于女性来说，她们认为力量训练会让她们的肌肉过于发达。其实不会的。

想知道一个小秘密吗？维密（Victoria's Secret）模特们做的力量训练比心血管训练还要多。她们通过增加肌肉来确保自己拥有玲珑的曲线、匀称的双腿，以便在穿戴要展示的内衣时能够很好看。她们做一些心血管训练来保持身体健康，并帮助减少身体脂肪，但她们绝大多数的训练都涉及力量训练，用于塑造她们的形体，增强肌肉，从而燃烧体内脂肪。增加更多的肌肉（肌肉是新陈代谢的组织），这意味着她们每天在不运动的时候也会燃烧更多的热量。

不相信？你见过那些过于消瘦，几乎皮包骨头，完全看不出臀部的人的照片吗？他们之所以会变成那样，是因为他们已经破坏或分解了自己的肌肉，他们摄入的热量太少，没有进行力量训练，而且花费了很多时间去做心血管锻炼。他们的身体、心脏和免疫系统处于不好的状态。他们的脸色可能不好看，而且会感到无精打采和疲劳，看上去很憔悴和不健康。我不是在谴责他们，而是在为他们感到难过。我认为，商业街的连锁健身房应该去接触并帮助那些显然已经陷入这种危险的恶性循

环的人们。我不希望你也变成这个样子。因此，我现在要告诉你，肌肉是你的朋友：它可以帮助你运动、工作、娱乐和更长寿。健壮的、肌肉发达的身体对于健康有一大堆的好处，比如，有助于对抗骨质疏松，甚至预防某些癌症。随意询问一个人，看看哪一个更有吸引力：看不出臀部，无法撑起牛仔裤的女性，还是在健身房深蹲架上练出“紧实”翘臀的女性？算了，不必问了。我想你已经知道答案了。

骨感美女穿衣服好看，健康的女性裸体好看。我想，这就是维密模特进行力量训练的原因。

最后的误区：以减肥为目标

你不能以减肥为目标。就是这样。不论我们有多想，都不能以减肥为目标。你可以做无数次的仰卧起坐或板凳撑体，但那永远不会让你有6块腹肌或摆脱蝴蝶袖。人们对所谓的“局部瘦身”（spot reduction）已经争论了多年。尽管现有的一些研究显示，由于增加流到某个特定区域的血液，局部瘦身可以帮助减少脂肪，但只在全身脂肪量足够低的时候才会出现这种情况。因此，从生理角度讲，局部瘦身通常被认为是不可能的。

人体首先从最容易的地方进行脂肪的新陈代谢，将我们认为“顽固”的区域（如下腹部区域）留到最后。所以，如果你真正关心的是更纤细的大腿或平坦的腹部，那么你就必须认识到，这种“顽固”脂肪可能不会转移，除非全身的体内脂肪足够低，身体被迫要利用它们。男性体内脂肪的比例是10%~14%，女性的是15%~18%。所以，不能只是去健身房并锻炼自己想要更好看的部分，必须从大局考虑：锻炼全身，给它良好的营养，看到整体上的大变化，以及在自己不喜欢的区域中的小变化。

简而言之，必须刻苦训练，为身体提供它所需的一切（营养、睡眠和休息），同时保持热量的赤字。这样，体内脂肪就会被用作燃料，慢慢消失。但身体仍然会选择体内脂肪的来源，并决定其使用顺序，而你个人的激素和遗传学会在其中发挥巨大的作用。不管训练多么刻苦，饮食多么合理，或者吃下任何燃烧脂肪的“魔法”药丸，你都无法改变身体的选择。

“我不希望变成大块头”

男人一般不会认为有更大块的肌肉是什么问题，所以这个顾虑只适用于女孩（以及那些有成长恐惧症的家伙）。不要害怕使用更大的质量。你不会增加“太多”

的肌肉。一方面，增肌很难，特别是女性。那些健美运动员的训练其实真的很辛苦，并且大部分人靠药物来帮助自己增肌。此外，如果我制订的训练计划和营养计划可以在12周内帮助女性增加超过4千克的肌肉，帮助男性增加6千克的肌肉（并且减少等量的脂肪），那么我将成为百万富翁。可惜，我无法做到。

还是不相信？女孩们，你们的手提包有多重？你每天吃力地带去上班或逛街的那一个包包，约10千克？称一下它。你一连几小时带着它到处乱走，你的手臂或肩膀都没有变粗壮，更何况是健身房里的一小时。但是，你可能会感到腰酸背痛（既然我们说到这一点，建议你用背包吧，而不是用一个大手袋。当你50岁的时候，你会感谢我的）。

明白我在说什么了吗？你要锻炼自己的全身，而不是用一个手袋锻炼手臂；你不会变成大块头的。你将加强自己的所有肌肉，消耗热量并燃烧体内脂肪。话虽如此，这是一个缓慢的过程，可能需要几周，而不是几天的时间。你应该将获得“紧实的”身体视为一项马拉松训练，而不是一朝一夕的冲刺。

继续

我希望，现在你有些好奇，有了更多的了解，感到兴奋，并准备付诸实践。如果不是这样，我很抱歉。如果是的话，非常好。无论如何，请翻到下一页。来开始你的身体改造吧。



第2章

起步



万事开头难。试想一下，你曾经害怕所有的东西：害怕上学的第一天，害怕打开堆积如山的信用卡账单，害怕分手。最糟糕的是，一想到做这些事情，让你彻夜难眠，还让你的腹部区域感到不舒服（是的，你有腹肌，只不过此刻它们被遮住了）。

一旦面对自己必须做的事，情况似乎并不像预期的那样糟糕。这对让身体更健康和执行身体改造也同样适用。对即将发生的事情的想象往往比现实情况糟糕得多。

同样让人心生畏惧的还有第一堂训练课，说实话，第一节课很难。（可能）没有想象中的那么难，但仍然很难。问题是，一旦完成第一节课，那么，从某种意义上讲，最糟糕的部分已经过去了。你的身体现在将开始改变、适应，大脑和精神力也是如此。我常说“第一节课是最糟糕的”：它充满焦虑、期待和担忧，但完成之后，你就开始知道会发生什么，从那以后，随着训练课强度的加大，你会变得更健壮。随着训练课越来越艰苦，你的精神力和能力会推动自己变得更好，所以奇怪的是，事情似乎会变得更加容易。

工具箱里的工具

在这本书中，我会尽力传授几个宝贵的知识点，或者说将几个“工具”放进你的工具箱。我之所以收集这些工具，是因为我认为它们是无价的，可以帮助你在这个过程中获得自己想要的结果。尽管如此，这套工具实际上对每个人都是不同的。是的，有些工具是几乎每个人都需要的，我们会介绍这些工具，但还有许多工具是特定针对个人的。有些人可能已经拥有这些工具，但对其他人而言，阅读本书可以帮助他们摆脱面前的困境，遵循整体计划，同时考虑为什么自己在做这些事情以及特别需要做的训练，以实现所希望的变化。

适合所有人的工具：意志力

对意志力的定义很简单，没有争议。你可以称之为

动机，也可以称之为精神力（最近的皇家海军陆战队突击队的广告中就是这样称呼它的），你愿意叫它什么都可以，但你要明白它的意义。没有意志力是不行的。我再说一遍，没有意志力，就无法完成训练，无论是在上班之前起床去跑步的意志力，还是出去和一群朋友聚会时不喝酒的意志力（是的，这是有可能的，而且这是真正考验意志力的时候）。

最后，你买了我的书。我已经写完这本书，所以我的工作已经完成了。我对自己的体魄和健康的生活方式都感到满意。我满足于完成了自己的那部分工作，所以，强迫你做任何事情已不再是我的任务。我很高兴。如果你想要获得好身材，想做出改变，你只能亲自实践才能做到。是的，你可以和搭档或朋友一起训练，还可以聘请私人教练（尽管许多教练并不擅长自己的工作）。但在最后，决定因素在于你自己。如果你想要什么，必须亲自去得到它。

那么，你想要吗？这不是一件容易的事。如果你认为自己还没准备好，那么立刻停止。如果你没有准备好不吃甜点、戒酒并挤出时间来训练，那么，不用再继续阅读下去了。如果你准备好了，请继续阅读。

现在，我要谈到的一个工具是我曾和客户一起使用过的工具，他们和我一起完成一些训练，然后再自己完成一些训练。他们分别告诉我说，在早期阶段，他们觉得自己想要停止训练，想要放弃，或者不想去健身房的时候，不知何故，他们会听到我的声音（就像他们在训练课中听到的那样），这鼓励并帮助他们完成必要的训练。我让他们体会了“勒威尔的格言”。是的，这句格言很直白，很老套，大致是这样的：

你不能相信其他人。如果是很重要的事情，你必须亲力亲为。

尼尔·盖曼 (Neil Gaiman)

成就是天赋与后天准备结合后的产物。

马尔科姆·格拉德威尔 (Malcolm Gladwell)

虽然有点自负，但我发现这种方法是有用的。如果每当怀疑自己的时候，每当你想要放弃、赖床或吃巧克力棒的时候，我都会浮现在你的脑海中，那么这种方法是有用的。它有效是因为，虽然它有点无聊，但它在人们的脑中挥之不去，人们会记住它。

我希望你培养出在我的职业生涯中与我合作过的每一位突击队员的那种意志力，以及曾经存在过的每一位突击队员所拥有的那种意志力。一种真正的精神力量，支撑自己继续以完成自己的任务，为自己想实现的目标而努力。在健身房中也拿出你无人能够匹敌的职业道德。每一位海军陆战队士兵都有这种意志力，我相信，其原因有两个方面：

- 他们如此渴望得到自己的绿色贝雷帽，所以他们知道值得为此忍受一切；
- 他们不想让自己、自己的兄弟或自己的导师失望。

你可以采用同样的方法激励自己。你想要实现这种身体改造，并告诉人们，你这样做是为了不让他们感到失望。或者是为了不让我感到失望。

设定目标：智能训练

SMART是实现目标的一个好方法的首字母缩写词。该方法可以确保这些目标不仅经过深思熟虑，而且是现实的和可实现的。因此，SMART代表：

- S**——Specific (具体)
- M**——Measurable (可衡量)
- A**——Achievable (可实现)
- R**——Realistic (现实)
- T**——Timed (定时)

具体

“具体”意味着，目标必须是具体的，而不是笼统的。我的意思是说，你的目标不能只是“我想要强身健体”。这不够具体，所以没办法跟踪进度，或者可能做到一半你就认为“这就可以了”。“这就可以了”永远都是不可以的——请牢记这一点，并在自己每天的日常生活中运用它。

这里的关键是目标要具体。你想要多强健？强健的

目的是什么？你想要的是改善自己的体格或身材。这就是一个真实的、具体的目标，一个可以瞄准的实实在在的靶心，一个通过努力和意志力可以实现的目标，而且你会为自己这样做感到自豪。

可衡量

可衡量与“具体”密切相关：你知道自己之所以想要进行身体改造，是为了让自己能够穿上某件裙子，或者达到某个腰围尺寸，这样你的目标就会变得可衡量。例如，如果目标是“在某个日期前让身材变得更好”，这个目标是无法衡量的，如果说希望能够在7月1日之前做10个上拉，这个目标就是可衡量的。因此，请设定可衡量的目标，然后瞄准它们。如果不太能实现这个目标，这么说吧，如果人们第一次就能获得自己想要的一切，那么就沒有人去学会任何东西。即使无法按自己设定的参数去实现目标，相信我，如果最初没有设定任何参数，你的进步会小得多。

可实现

其实很简单：设定目标时，目标必须是可以实现的。例如，如果（就像我收过的一封真实的电子邮件中所提到的）你是目前体重为60千克的一个男人，那么你无法在3个月的时间内为参加橄榄球赛季而增至90千克。如果我说你做不到，那我是在开玩笑。这个人很可能在将来的某一天能够达到90千克（具体取决于他的身高、遗传基因，当然，还有动力、野心和职业道德），但这不可能在3个月内实现。同样，有一些事情对于某些人来说是无法实现的。要理智一些，对自己诚实一点，但同样不要将目标设置得太低。是让自己轻松舒适，还是制定可实现的目标，这两者之间有很大的区别。

现实

现实的目标与可实现的目标密切相关。简单地讲，设定一个完全不切实际的目标是没有意义的。例如，研究表明，许多身高不足1.85米的男人都无法在体内脂肪的比例不足10%的情况下达到90千克的体重，因此这不能算作一个现实的目标。从基因角度讲，除非你非常有天赋，或者你愿意吃类固醇（我在这里明确表示，我完全不主张吃类固醇：我从来没有吃过，也永远不会使用它们。但遗憾的是，多年来，很多健身/形体模特儿都鼓励大众产生不切实际的期望）。让自己有一个现实的愿望：这会让整个过程变得更愉快——尤其在最终实现自己目标的时候！