

成功减肥 35 公斤的健身私人教练
亲自给你讲述 16 周身心改变课程

XUANZE JIANKANG:
WANMEI SUSHEN

选择健康： 完美塑身

王宇◎著



你是否为自己的形体大伤脑筋？
你是否为了改变形体不敢随便吃喝？
你是否快速减肥后很快反弹了回来？
你是否每天刻苦运动，却见不到该有的曲线？



電子工業出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

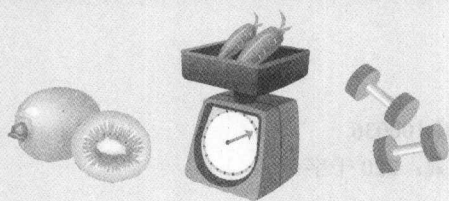
成功减肥 35 公斤的健身私人教练

亲自给你讲述 16 周身心改变课程

XUANZE JIANKANG:
WANMEI SUSHEN

选择健康： 完美塑身

王宇◎著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

作者以“要塑身，先塑心”的思想观点为方针，以自身成功的形体改变实践为示范，结合先进的健身理念和多年的健身教练工作经验，从了解人体及形体改变的基础入手，讲述了形体改变过程所需要掌握的一切，让大家学会科学健身，快乐健身。内容包括：拿什么来拯救你，我的形体；明确目标；走出误区；了解你自己，运动更轻松；健康原动力；雕刻形体的利器；决定成败的细节；科学饮食；武装到牙齿；开始行动吧。

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。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

选择健康：完美塑身 / 王宇著. —北京：电子工业出版社，2008.5
ISBN 978-7-121-06451-7

I. 选… II. 王… III. 健身运动—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 057213 号

责任编辑：韩丽娜

印 刷：北京智力达印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

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：720×1000 1/16 印张：15.25 字数：220 千字

印 次：2008 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.00 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。

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。

服务热线：（010）88258888。

推荐序

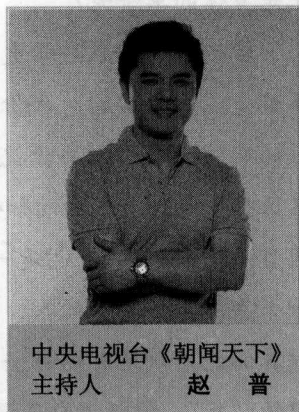
当改变悄然降临

第一次见到的王宇：寡言少语、基本不笑、少年老成。简言之：酷！

现在的王宇：话有些多，常不由自主地笑，年龄感回到轨道上。要言之：酷！当然，此酷非彼酷，见过这两个“王宇”的，当知我所言不虚。

王宇是我的私人教练，也是教练部的经理，他在俱乐部里相当于林冲当年在汴梁城的角色。他的身心变化本与我不相干，但他是我的教练，某种意义上还是我重塑身体信心的导师，如此，他的变化就不是一个人的私事了。而当你翻开这本“心得”，聆听他心灵与肉体的交响时，他可贵的经验还会成为我们都能分享的财富。

我主持的《朝闻天下》是中央电视台每天直播时间最长的新闻节目，我通常四点半起床，工作至九点。以人体生物钟而言，这个时段差不多是直播节目里最考验耐受能力的时段。没有强健的体魄和坚强的神经系统，是很难长时间在这个岗位上工作的。因此，我选择在健身房定期训练并聘请私教，首先是出于为职业生涯注力的考虑。当然，做决定容易，长期坚持却并不容



中央电视台《朝闻天下》
主持人 赵普



选择健康：完美塑身

易，这其中的内心挣扎非亲历者不能体会，而看完王宇的书你会发现，即使健身教练也不例外。

与其他健身方式比，健身房运动的综合性、安全性、经济性和时效性（单位时间里取得的成效）是相对优越的。想在短时间内看到自己的变化，健身房是个好去处。但就像罗马不是一天建成的，肥肉也不可能一天就减掉。仅有健身教练帮你设计周详完备的健身计划是不够的，你还得持之以恒地坚持，而初涉健身房的朋友最难过的就是这一关。往往刚开始时豪气干云，未至中程便不了了之，几番重启后再无进益，沮丧的烙印绝不会只打在身体改变这一处，挫败感会在你毫无察觉的情况下如影随形。从这个角度看，健身又岂止是身体的革命呢？

我们知道，在科学史上，特别是医学史上，很多伟大的创造、突破和变革都是以人体实验为代价的，这其中最令人敬仰的是实验者以自己的身体所做的实验。看看本书你就会知道，王宇做的正是这样的尝试，虽然他不是一名医生，却有着医者的知性与谨严。他的16周改变课程使一个“王宇”变成另一个“王宇”，也是一个“王宇”对另一个“王宇”的解析。其实，任何一个立志身心改变的人，都可能要经历这种残酷的面对面。读完本书，假若你真的能勇敢地开始并坚持，当某一个早晨醒来，你面对镜子，看到似曾相识的“我”，惊讶于自己深刻的改变时，须明白，你的美妙旅程不过才刚刚开始……

前言

INTRODUCTION

各位朋友，很高兴你拿起了这本书。与那些同样因形体而自信心受到困扰的人相比，你已经迈出了行动的第一步。这将是完成减肥瘦身目标、实现形体重塑，并且迈向成功人生的重要起点。

因为需要你做的仅仅是按照精心设计的16周改变课程的引导，一个阶段接着一个阶段地认真行动，那么16周之后，巨大的改变就将发生在你的形体、心态、事业与生活的方方面面。而这种改变已经发生在我本人以及我所指导的众多需要帮助的人们身上。

在国内健身私人教练行业兴起之初，我就投身其中。作为一家国际知名的合资健身中心——中体倍力的健身私人教练，我和我的同事每天不断地帮助指导他人进行形体改变，并且沉浸于使别人获得快乐的喜悦中。与其他健身书籍的作者不同，我的故事有一点特别：因为我不仅仅是一个指导他人的私人教练，更是一个曾经肥胖、体重最高时达到117公斤的人，而我现在的体重是82公斤。我很欣慰自己在8个月的时间里亲历了减肥35公斤，有了令人羡慕的身材，也有了一次切身的体会，而不仅仅是纸上谈兵地指导别人。在“后记”中有我对那段经历的描述，或许在那里你也可以找到自己的影子。相比于一个人获得收获，我更愿意将自己成功改变形体的心得与大家分享。



选择健康：完美塑身

“要塑身，先塑心”是贯穿本书始末的核心指导思想，这个领悟源于我大量地阅读书籍。除了健身专业的书籍外，我还读过很多心理学方面的书，很多讲述如何获得成功和自我激励的书。站在巨人的肩膀上能让我们看得更远。在自己曾经多次减肥受挫后，我开始重新审视体育运动和健身减肥这个行业，发现单纯的运动、节食的方法往往取得不了长期的效果，并且盲目地减轻体重有可能给你的身体和心灵带来不可逆转的伤害。

“态度决定一切。”一个安于现状、选择平庸、没有梦想、不再渴望人生辉煌的人，一定无力改变周围的一切，当然也就无法改变自己的健康和形体状态，因为他没有足够的动力让自己有毅力将健身进行到底。

当一个人面对着社会的责任、家人的目光，以及为实现人生价值而设立的目标时，健康的身体、健美的身姿和积极的心态，在这一过程中有着重大的意义，我想每一个人都会感同身受。这时候，你就绝对不会再马马虎虎地对待健身减肥，甚至半途而废。我曾为自己确立的一个目标是：做一个积极向上，不断进取，合理支配好自己的生活，并且拥有阳光般心态的人。而要达到这一目标，我必须从形体的改变开始。

追求成功的巨大动力，使我更加自觉地遵循科学的生活方式，合理地安排每一天的运动和饮食。正如大家在书中看到的，8个月后，我彻底改变了自己。现在的我，健康、自信，外表充满活力，内心充满激情，就像一次新生。

作为一名系统地掌握了健身和营养理论的私人健身教练，尤其是经历了35公斤减肥的实践后，我总结了其中的经验，去粗取精，设计了这套16周的形体改变课程。但在这里我绝非只是给大家推荐一本教科书、一套训练计划或者一个食谱。我更想告诉大家的是：健身是人生快乐和幸福的基础，它是一种生活的态度，而并非只是一种运动；一个人要善待自己，树立一个追求更高目标的生活理念，从而找到一个可以从内心深处激发自己决心改变形体的理由。就是我前面说过的：要塑身，先塑心。这是一个可以简单遵循的成

功轨迹：人生的目标激励着你，使健身和改变形体不再痛苦不堪；而形体的改变则让你心灵快乐，做事信心十足。

为了让更多的朋友享受到从改变形体成功开始，进而得到各个方面都成功的喜悦，我不愿独享自我成功的乐趣，我决心让更多的朋友加入其中，将这个阳光一般的理念传递开来，让更多的人感受到它的温暖。这就是我写这本书的目的。

本书一开始就结合“16周形体改变课程”给出了大多数人都会提出的一些疑问，帮助你解决目前心中的许多疑虑。随后通过“确定目标”、“走出误区”，带你走上科学合理的塑身征途。一切先从“塑心”开始。第4章的“自我评估”一定要看，只有更好地了解自己，才能更有针对性地塑身，这就像是运动前的热身运动，必不可少。

请坚信，这不是一本普通的介绍运动训练和饮食的书籍，这将是一条能够让你从重塑自我开始，迈向成功的道路。让我们一起燃起心中那团向往成功的火焰吧！让我们用成功、健康、自信去拥抱美好的生活吧！

在此，我要特别感谢中央电视台《朝闻天下》主持人赵普为本书作序，还要感谢同事张闰、摄影师王刚（炫时）及中体倍力健身俱乐部金玉店对本书配图的大力支持。

好了，你现在可以翻过这一页了。

让我们共同期待16个星期之后的你，是一个全新的你吧。请记住我们的约定，并祝你成功。

王宇

2008年4月于北京

目 录

CONTENTS

第 1 章

拿什么来拯救你，我的形体



关于 16 周形体改变课程的问与答

1

第 2 章

明确目标



指引你成功的方向

9

2.1 让目标激励行动

9

2.2 换个角度看问题，别让目标失去方向

11

2.3 给你一个激励自己的行动方式，向成功的方向 勇往直前

13

2.4 No Excuse——别给自己找任何阻碍实现目标的 借口

14

2.5 实现目标的九条成功法则

19

第 3 章

走出误区



让成功与你牵手

23

第 4 章

了解你自己，运动更轻松



16 周形体改变中我们要了解的生理常识及自我评估 36

4.1 与健身相关的生理常识 36

4.2 容易引起肥胖的几种因素 49

4.3 身体评估 54

第 5 章

健康原动力



让你活力四射的有氧运动 60

5.1 好处多多的有氧运动 60

5.2 FITT——让你有法可依 62

5.3 要贯穿训练始终的超负荷和循序渐进原则 62

5.4 依据 FITT 科学安排有氧运动 64

第 6 章

雕刻形体的利器



神奇的力量练习 78

6.1 16 周形体改变中力量练习的 14 个原则 78

6.2 分部力量训练 87

第 7 章

决定成败的细节



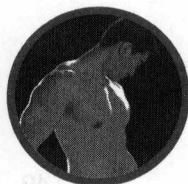
关于运动中的呼吸、休息及恢复 156

7.1 为你的身体加个 Turbo——学会运动中的呼吸 156

7.2 运动的补给站——休息与恢复 159

第 8 章

科学饮食



吃出好的形体与健康 165

8.1 饮食原则 166

8.2 营养基础 169

8.3 如何去吃 189

第 9 章

武装到牙齿



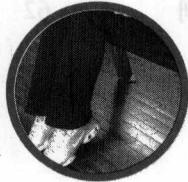
健身的装备指南 196

9.1 马上就要出发了，你装备好了吗？ 197

9.2 健身活动开始了，你了解有关器材装备吗 200

第 10 章

开始行动吧



16 周形体改变课程的安排 206

10.1 科学健身的主要组成部分 207

10.2 制订 16 周形体改变课程的训练方案 217

后 记



太阳每天都会升起，希望就在这里诞生 225

参考文献

232

第 1 章

拿什么来拯救你，我的形体

关于 16 周形体改变课程的问与答

相信有很多的朋友，拿到这本书的同时，就迫不及待地想投入到 16 周形体改变当中。为了让朋友们能够始终把握形体改变旅程的核心，准确理解各种概念，我搜集了一些使用这种方法进行身体改变的朋友们经常提出的问题，并加以解答，来方便大家体会。看看这些是否也是你关心的问题。

◆ 问题 1：哪些年龄段的人适合这些课程？

答：在身体正常的状况下，任何年龄段的人都可以。中年人进行力量运动的意义是不必多说的。老年人进行适当的力量运动可以提高骨骼密度，延缓衰老。青少年时期，过度肥胖会影响身高的生长，因此，18 岁以下的少年或儿童，应及时采取有针对性的力量练习达到减肥的目的。很多家长想等孩子长大后再减肥，这样的想法是消极的。因为人体的细胞数量只有在成年后才不再增长，而青少年时期肥胖，则会增加脂肪细胞的数量。当骨骼为了承受压力开始变宽和变粗后，形体就会逐渐定形。



◆ 问题 2：16 周后我能减掉多少脂肪？

答：这是一个很多急于减肥的朋友最关心的问题。但一定要注意：我们要减掉的是纯脂肪重量，而不是单纯的体重。如果每个月体重减少 5 公斤以上，那就意味着肌肉也在跟着减少，这可不是我们想要的结果。正常状态下，16 周后脂肪可以减少 7~15 公斤。这肯定是一个不小的收获。如果这些还没有达到你的要求，你可以调整后继续进行一次 16 周的周期训练。

◆ 问题 3：是不是 16 周后我达到了目标就可以不用运动了？

答：如果你今天是第一次翻到这本书还情有可原，但如果你已经完成了一个 16 周改变课程，并且达到了自己的阶段目标后再提出这样的问题，恐怕你自己都不会原谅自己了。因为到了那个时候，你就会发现，每周不超过总时间 5% 的运动就像吃饭喝水一样简单自然，已经是一种习惯了，并不需要什么特别的毅力来坚持，因为你已经彻底地喜欢上了运动。

如果在 16 周后对自己的效果比较满意，就可以开始保持期的运动计划，让运动种类与娱乐结合在一起。比如选择一些自己有兴趣的体育项目参加，也可以减少整体练习强度和次数。总之，16 周后，你已经是一个可以指导别人运动减肥和塑造形体的老手，完全能够自我调整身体状态了。所以这个问题也不需要什么特别的回答，你自己会体会的。

◆ 问题 4：每天早起进行的 20 分运动，让我很难坚持，可否改在其他的时间？

答：经过统计，很多朋友早晨醒来后，会赖在床上 10~20 分钟。其实这个阶段人们经常因担心起得晚而上班迟到，结果睡也睡不好，起床后反而会觉得更加没有精神。显然，这是在浪费时间。如果起床后的第一时间进行 20

分钟的有氧练习，或者干脆不用出门，在床上进行腹肌练习，足够让你一整天保持精力充沛，并且能够养成合理利用时间的生活习惯。

早起进行这样的运动还有一个目的，就是因为空腹了一夜，体内糖原储备消耗殆尽，血糖水平较低。选择这个时候运动可以直接调动脂肪储备为你提供能量，达到消耗脂肪的目的。如果这个时间实在保证不了，还有一个时间可以选择——下午或者晚上。前提是要空腹3小时以上，并且在运动后1小时内不能进食。从几个方面综合起来比较，早晨要比其他时间便利。如果在刚开始时没有形成固定的作息规律，最好要求自己不论几点起床，都在起床后的第一个20分钟做运动。这样就很容易坚持下去，直到形成习惯。

◆ 问题5：我开始16周改变已经三个星期了，为什么我的体重没有降低反而增长了？是否这个方法不合适我？

答：有这样问题的朋友，请不必担心。16周形体改变课程的基本原理是改变基础代谢指数，力量练习是其中的必修科目。在力量练习的初期，很多人肌肉增长速度快于脂肪的消耗速度，因此从体重的读数上来看，自然是体重有所增长。这是一个很正常的阶段，超过半数的人都会出现这样的局面。但在接下来的两个星期，体重会趋于稳定。这是因为肌肉增长速度与脂肪消耗速度出现了动态平衡。下一阶段就是我们的目的所在了：增长的肌肉开始帮助我们消耗多余的脂肪，到那个时候体重自然就会下降。好多只看读数不大看镜子的朋友请记住：多看镜子少看体重，多听听大家所看到的关于你的变化的评价，不要总是为1~2公斤的读数吓唬自己。

◆ 问题6：健身俱乐部中动辄几十上百种器械，我该怎么去用？

答：在这本书中，会介绍一些常用器械的使用方法，但并非每一种器械都能够适合你。因为固定器械都有它们的局限性，选择哪一种，确实要慎重。



选择健康：完美塑身

我想告诉大家的是：健身俱乐部中的各种配重的杠铃哑铃，以及可调节角度的训练椅可以适合各种需求的人；从运动效果的角度出发，我也向你推荐使用上述自由重量训练器械。当然，在有条件的情况下，用固定器械训练再配合自由重量训练，也能取得不错的效果。

◆ 问题 7：我经常出差，如何保证完成这 16 周的课程？

答：在为期 16 周的改变过程中，一定会有很多需要你去处理的事情要做。如果经常在课程和工作之间取舍和犹豫的话，确实是一件让人不愉快的事情。不过还好，我们的 16 周课程最基本的原则就是快乐原则。想要获得快乐的最大诀窍就是尽量适应新的环境，并且根据当时的条件设计出合适的运动方法。例如，每次出差前在包里放一根拉力绳，既节省空间又能够满足力量训练的要求；而有氧运动就更简单了，空闲的时候沿着陌生的街道跑跑步，哪怕是散散步都是很好的选择。如果你要说出差很忙，没有时间做这些事情，那请你仔细规划一下时间吧。早起 20 分钟，中间再抽出 20 分钟，不是什么有难度的事情。你会发现，这加起来不足每天 5% 的时间，其实比你漫无目的地发呆所用的时间要少得多。

◆ 问题 8：我曾经用过一些按摩或者针灸的方法进行减肥，当时体重下降很快，但后来就反弹了，使用这个 16 周的课程我就不会反弹了吗？

答：很多开设了按摩或者采用类似方法减肥的地方，总是把他们的做法宣扬得神乎其神，保证几天能够减几斤，达不到退款。很多朋友在刚开始的几天见到效果不错，便大喜过望，和这些地方签订了长期的协议，但结果却又大失所望，到最后都是越减越少，直到通通反弹。大家都很诧异到底是什么原因。其实，只要分析这些减肥的过程，你就会明白。所有减肥者在开始

阶段都被要求少吃，或者用少量的水果代替正餐。因为主食摄入量少，消化系统暂时就不需要平时那样多的水分。那就可以肯定地说——减下去的是水分，而水分的丧失是很容易补充回来的。当水分回归到正常水平，脂肪却根本就没有减少过，所谓的体重反弹便不足为奇了。

可以让你信赖的是，16周形体改变课程没有神秘的面纱。区别就在于它是16周，而并非什么16天。因为用十几天的速度来减肥，只能是减少水分。这个课程强调的是基础代谢的提高，并把所有健康的饮食和运动习惯都贯穿到生活当中。当你养成这一良好的生活方式后，这一切都会变得很自然，就不会出现所谓的反弹现象。在16周结束后，你只要每周三次，每次一小时的运动就会让你保持得很好。

◆ 问题9：我的体重已经减少很多了，但是个别身体部位还是不满意，能够局部地进行减肥吗？

答：首先要说明，除了吸脂手术等医学手段有可能做到局部减肥外，其他的方法手段都不能实现局部的减肥。因为人成年后脂肪细胞的数量不再增加，增加或者减少的都是细胞的体积。这些脂肪细胞的体积是根据你的整体脂肪含量调节的，不会出现个别的部位大，个别的部位小。如果在你的形体中还有不满意的身体部位，你可以在缩减脂肪的同时，重点对那个部位进行力量训练，通过刺激肌肉生长来改善形体。业内人常说的一句话就是，虽然没有局部的减肥，但针对局部的塑造不仅是可能的，而且是可行的。

◆ 问题10：我在减肥时做到不吃不喝，是不是效果会更好？

答：回答是否定的，不会更好，只能更差。即使是少吃少喝，也要看少到什么程度。过度地降低热量摄入只能缩减肌肉，降低基础代谢，使脂肪的分解减缓，存储能力反倒加强。这非常容易进入一个恶性的循环当中，并且



选择健康：完美塑身

降低你在运动中的表现，只能说是得不偿失，因为我们的最终目的还是要让身体达到一个高代谢的状态。人总不能一辈子控制自己的食欲吧？凡是与自然规律和人类本能相悖的尝试都不可能持久，所以，还是规规矩矩科学地安排饮食吧。

◆ 问题 11：我以后是否要完全放弃自己特别喜欢的“垃圾食品”？

答：有调查显示，想吃，但是控制自己不去吃，结果却因为没有控制住而导致多吃，使其更加肥胖的人所占比例相当的大。所以，如果你真的对某种食物有特别的偏爱，其中包括一些不健康的食物，也不必在每次吃之前都带着心理压力，吃过后又负罪般自责。因为当你能正确认识一种食物的时候，往往就不会多吃了。对于我们每天的热量而言，只要总热量不超过你的标准，在保持营养均衡的前提下，可以吃任何种类的食物。也就是说你不用放弃自己的偏爱，但要对每天的摄入有一个大体的计划和了解。

◆ 问题 12：我是否要每天用天平称量食物，并靠选择超市里价格较高的低脂食品来度日？

答：确实，有人使用天平和试管称量食物，把厨房变成了实验室，以此来减肥或者增加肌肉。如此烦琐，生活还有乐趣吗？我还见过这样的朋友们，每次去超市买的食品全部是脱脂牛奶、全麦面包，以及其他不含脂肪的食物。回家后开始放心地大吃大喝，最后再抱怨自己天生就是那种瘦不下来的体质。事实上，我们并不需要精确地掌握每种食物的热量，也不用参照热量表去选择食物，而是在 16 周改变过程中按照科学饮食的要求，简单地把每天所吃的食物大体地分成几份，核对总份数就行了。再说，一些去脂加工的食物同时也去除了一些我们身体所必需的脂肪，就像纯净水中去除了矿泉水中的矿物