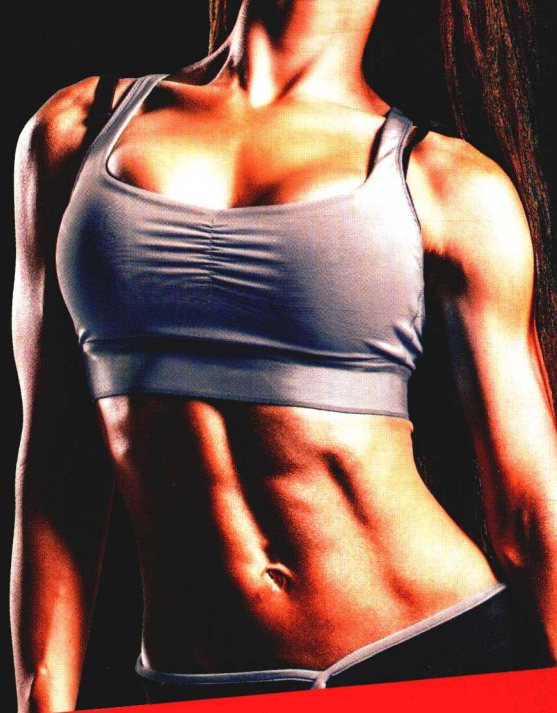


[美] 汤姆·韦努托◎著 王亦飞◎译

BURN THE FAT FEED THE MUSCLE



燃烧脂肪，喂养肌肉



畅销欧美
16年

精准熔化体脂的
营养方案与多重训练

4周掌握健美冠军雕刻身体的秘诀
30年严格测试 500,000人验证有效

燃烧脂肪，喂养肌肉

BURN THE FAT FEED THE MUSCLE

[美] 汤姆·韦努托◎著 王亦飞◎译

 北京科学技术出版社

声明：本书提供的信息仅供参考，不能取代医生的医嘱和治疗方案。您在实行本书介绍的所有饮食计划和训练计划前应该向医生咨询，以确保它们适合您的体质。年龄、性别、健康状况和整体饮食状况不同，营养需求也会不同。本书作者和出版商明确声明，对使用本书提供的信息造成的副作用概不负责。

Burn the Fat, Feed the Muscle

Copyright © 2013 by Tom Venuto

All rights reserved.

Published in the United States by Harmony Books,

an imprint of the Crown Publishing Group,

a division of Random House LLC,

a Penguin Random House Company, New York. www.crownpublishing.com

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2016-5941

图书在版编目 (CIP) 数据

燃烧脂肪，喂养肌肉 / (美) 汤姆·韦努托著；王亦飞译. —北京：北京科学技术出版社，2019.9

书名原文：Burn the Fat, Feed the Muscle

ISBN 978-7-5714-0221-1

I . ①燃… II . ①汤… ②王… III . ①减肥—普及读物 IV . ① R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 047814 号

燃烧脂肪，喂养肌肉

作者：〔美〕汤姆·韦努托

策划编辑：郑京华

出版人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经销：新华书店

开本：720mm×1000mm 1/16

版次：2019年9月第1版

ISBN 978-7-5714-0221-1/R·2611

译者：王亦飞

责任编辑：代艳

责任印制：李茗

图文制作：天露霖文化

邮编：100035

0086-10-66113227（发行部）

网址：www.bkydw.cn

印刷：河北鑫兆源印刷有限公司

印张：21.25

印次：2019年9月第1次印刷

定价：89.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

前言

我的故事：从胖男孩到减脂专家

我并非一直都是一个畅销书作家、私人教练和减脂专家，一个可以登上《男士健身》(Men's Fitness)和《奥普拉杂志》(The Oprah Magazine)的人。一开始我也没有获得过健美比赛的冠军或者被人邀请拍照。我获得这一切的时候，年纪已经相当大了。

最初，我做到了诚实地面对自己，承认自己变胖了。尽管算不上肥胖，但我仍体会到了那种憎恨自己身体以及缺乏自信的感受。

14岁上初一的时候，那种感受深深刺痛了我。我的腰上有一圈肥肉，还有十几岁的热血男青年都不想要的东西——肥大的乳房。我痛恨脱衣服上游泳课；当我们一起在运动场上打篮球的时候，我祈祷可以穿着T恤衫，而非光着膀子，那样就不会有人看到我的乳房和腹部上下乱颤了。

就在那一年，我看了阿诺德·施瓦辛格(Arnold Schwarzenegger)主演的电影《王者之剑》(Conan the Barbarian)。当我看到阿诺德的时候，我的整个世界都停止了。我盯着他，满怀敬畏之心。我曾经在卡通片和超级英雄的漫画中看到过那样的身体，但是我不能相信，一个现实中的人也可以如此。他拥有媲美角斗士的胸肌，肌肉足有几英寸厚；他的肩膀像炮弹一样，V字形的背部逐渐向下收窄直至与紧致的腰部融为一体；6块腹肌轮廓分明，犹如雕刻的一般；他强壮的手臂——这是最令人兴奋的——巨大、肌肉发达、如岩石般坚硬，肱二头肌像山峰一样。那是我见过的最完美的身材。就在那时，我意识到，我需要减脂增肌。

第二天，我在报刊亭拿起一本杂志，杂志的封面是阿诺德饰演的柯南的照片。

他身着盛装，手握长剑，肱二头肌高高隆起。我一页页地翻看着杂志，再一次被震撼了。这本杂志展示了几十个男人的照片，他们看起来都像阿诺德那样，而杂志中的女性看上去则像直接从科幻小说中走出来的“女战神”一样。他们体内好像没有一丁点儿脂肪。

当看到阿诺德写的《阿诺德：一个健美运动员的成长》(Arnold: The Education of a Bodybuilder)后，我立即购买并在一天内读完了。这本书的内容包括自传和训练部分。一放下书，我就立刻开始按照书中的方案进行训练。

第一个训练方案由各种自重训练——阿诺德称之为“徒手练习”——组成。我坚持了1个月，很快就厌烦了。阿诺德在书中强调这不是娘娘腔式的训练，任何第一次尝试引体向上的人都会承认他说得没错。但我依然想做阿诺德做过的事情——练习举重。于是，我直接跳到“真正的训练”部分，开始进行“使用自由重量完成渐进式阻力训练”中提到的杠铃和哑铃训练。

从第一次训练开始，我就被吸引住了。想阻止我训练只有杀死我，从我冰冷的手中夺走杠铃才行。我一直这样训练。到了初中三年级的时候，尽管看上去一点儿也没有阿诺德的样子，但是我已经增长了25磅(11.3千克)肌肉。我更强壮了，体形也改善了很多。可惜我还是不得要领——我的肌肉增长了，脂肪却没有减少。

练习举重4年之后，我的腹肌仍然深藏在腹部脂肪下面，我仍然无法毫无顾忌地在公共场合脱掉T恤衫。我已经努力训练了很长时间，但似乎无论如何努力，身体都没有出现应有的反应。没有比这更能令人产生挫败感的了。你也许能够理解这种感觉。

读大学之后，我爱上了啤酒。它与比萨饼、炸乳酪、斯特龙博利面包的深夜“来访”，以及周日早上与糖浆配松饼的“狂欢”，使我很快增长了15磅(6.8千克)“新生体重”。在我心里，这15磅感觉更像20磅(9.1千克)。

与刚升入初中时相比，我的体重增长了45磅(20.4千克)，所以我并不瘦。而且我觉得，这新增的体重大都不是肌肉的分量。我就是人们俗称的“蓬松男”。我的大学室友甚至从快餐店的吉祥物身上得到启发，给我起了个“可爱胖宝”的昵称。有时候，他们干脆直接管我叫“胖仔”。

我默默地接受了这个外号并和他们一起大笑。但是，在内心深处，我感觉自己受到了侮辱，因为我是一个执着的健身爱好者，我认为自己是一个“肌肉男”。但残酷的现实是，我虽然有肱二头肌，但也有啤酒肚。更糟糕的是，我准备主修的专业是运动科学。大学期间我就打算在毕业之后进入健身行业，但我的表现和身体状

况与我的目标一点儿也不搭。我感觉自己像一个食言而肥、夸夸其谈的人。

在那时，我意识到自己必须做点儿什么。幸运的是，我从来没有停止过举重训练。虽然我的一只脚踏入了狂欢式的大学生活中，但我的另一只脚仍然留在健身房里。健身房的朋友始终支持我，并且建议我通过参加健美比赛来激励自己。为什么不呢？我的肌肉训练已经打下了良好的基础，而且我之前就考虑过参加比赛，并且一直在为此努力。只是，我的参赛计划一直没有落实。我赢得的唯一头衔应该就是“拖拉先生”了。

我必须努力，否则我会成为健身房的笑柄，将来还会被我的客户嘲笑。

事情就是这样，直到健身房的朋友向我提出挑战，让我停止空谈，投入训练，准备比赛，一切才开始改变。我终于开始认真思考其他人做了哪些正确的事情。他们肯定做了一些我没有做过的、有助于使身体变精壮和使肌肉线条分明的事情。

我阅读了所有我能找到的关于赛前准备的杂志，并向我遇到的每一位健美运动员请教。我的训练伙伴和健身房里曾经参加过健美比赛的朋友把他们独特的“健美运动员饮食法”传授给我。他们曾经借助这种饮食法甩掉了身上的肥肉，显出了6块腹肌——就像杂志中的模特那样。我聚精会神聆听教诲并采取行动。

我开始努力训练，并以某种特定的方式安排饮食。很快就有迹象表明，我走对了路。对我来说，“备赛训练计划”是迄今为止最有效的训练计划。我的身体变化速度在加快，肚子上的脂肪似乎每天都在“熔化”。

我开始意识到自己过去的错误。第一，我忽视了一个重要因素——仅仅训练是不够的，必须同时保证饮食合理。这是最重要的。俗话说得好，“训练抵消不了坏的饮食计划造成的影响”。当我将正确的训练计划与合适的饮食计划搭配在一起时，奇迹出现了。第二，我没有设定一个必须实现的目标并进行情绪管理。

设定一个激励性目标，并将饮食和训练结合起来，这很有效。我不仅第一次参赛就获得了第二名，而且每次登台都比之前做得更好。第二次参赛时，我又获得了所在重量级的第二名。第三次参赛时，我终于获得了总冠军。接下来，我分别斩获了美国宾夕法尼亚州、新泽西州和纽约州的锦标赛冠军，并在之后参加的地区性比赛中获得了相应重量级的冠军。在“自然美国先生”和“自然北美先生”两项比赛中，我也获得过亚军。在所有这些比赛中，运动员都要经过药物检测，我可是100%没有服过药的。

啤酒肚？已经变成6块腹肌。肥大的乳房？已经消失得无影无踪。我不仅在人生中第一次拥有了轮廓分明的腹肌线条（终于实现了），而且腹肌的照片还出现在

我所在小镇的报纸的体育版。不久，我的照片出现在杂志封面上。

或许你看过查尔斯·阿特拉斯（Charles Atlas）拍的广告：一个瘦小的孩子被一个满身肌肉的恶棍欺负，恶棍把沙子踢到孩子的脸上……最终，孩子变身并把恶棍打倒。我体会到的，正是广告中孩子的感受。我感觉自己完成了救赎，就好像在向全世界宣告：“嘿，还记得健身房里那个有肥大乳房的男孩吗？看看他现在的样子！”做到这些并不容易，但是很值得。

讲这个故事并不是为了吹嘘我自己，或者抬高我的地位。恰恰相反，多年来我一直都是一个比较低调且不自我宣传的教练和运动员，我无意成为众人关注的焦点。我热衷于享受的，是把我的读者和客户培养成健美明星后获得的满足感。事实上，数以千计的客户的故事比我的故事还要励志。这些故事的主人公都是普通的男女。他们没有兴趣参加健美比赛，但都利用相同的“健美科学”达成各自的目标，获得巨大的成功。

我喜欢看到其他人成功，所以毕业之后，我凭借一个学位、两张证书和8年来自己训练的经验，投身于训练他人的事业中。我在健身房为数以百计的男性和女性客户提供一对一指导。

尽管我只是一名教练，而不是一名营养师，但我对饮食因素在减脂方案中的重要性的认识却在不断深化。曾有两位客户按照同样的方案训练，但是其中一人的训练效果比另一人的好。他们都不是懒汉，每次都会训练到精疲力竭。区别就在于离开健身房之后，其中一人很好地控制了自己的饮食，而另一人没有做到位。

当我意识到客户的饮食成为影响训练结果的决定性因素时，我决定开始指导他们制订饮食计划。这项工作确实不能交给客户自行完成。谁知道他们做了什么？他们很可能被小报或者电视上奇怪的减脂广告吸引而误入歧途。他们可能会求助于减脂胶囊，或者在工作日控制饮食、却在周末大吃大喝，从而功亏一篑。

我首先想到的是，既然我可以从一个大腹便便的胖男孩变成一个拥有6块腹肌的健美运动员，为什么不把自己的健身方法展示给他们呢？我当时在面向大众的健身房工作，客户中几乎没有健美运动员，但我相信，我的方法对我的客户同样适用。

简单地讲，如果你想学习如何变得精壮，除了世界上最精壮的人，你还有更好的学习对象吗？我决定分享我的秘诀。我写下我的减脂方案，并把它提供给我的客户。这个方案很神奇，男女通用！无论你是足球妈妈，还是股票经纪人，是20多岁的年轻人，还是退休人士，都能从中受益。

我一边把我的方法传授给我的一对一客户，一边开办了一个教练培训班，为那

些需要学习饮食法的健身教练提供辅导，并将饮食法的推广力度、实施效果与私人教练的问责制结合起来。

当 600 名教练完成为期 12 周的培训之后，我的知识也得到了更加系统的梳理。我意识到，只要能做到为每位客户量身定制饮食计划，就几乎可以帮助任何人实现任何目标——无论是减掉最后几磅顽固脂肪还是消除肥胖症，无论是使身体更结实还是练出肌肉线条，无论是新娘为了婚礼塑形还是男生为了去沙滩晒肌肉瘦身。

经过近 14 年的尝试、犯错、实验和研究，2003 年，我终于把这些知识整合成自己独有的一套体系。此时，我已经一对一地帮助成百上千位客户改善了他们的身体。我竭尽所能地激励他们增强体质和改变身体，并提供了训练计划，以非常自然的方式帮助他们实现了健身和健康目标。

在与这些客户的接触中，我积累了大量原始数据，并且整理出了饮食和营养手册提供给他们。一天，当我为一位客户打印手册时，我突然想到：只要增加一些关键信息，我的手册就可以成为一本真正的书。说干就干，在大量强萃取咖啡的帮助下，我终于在几个月后完成了这本书的初稿。

初稿完成后，我开始面对自己的使命，问自己如何才能帮助更多的人。得到答案并没有花费很多时间。一个同事告诉我，作为不知名的私人教练，寻求出版商的合作几乎是不可能的，所以他曾经自费出版了自己的书，并设法让他的书通过互联网即时下载。

“稍等，”我问道，“你的意思是，我并不需要印刷这些书，也不需要把它们拉到邮局去邮寄？任何国家的读者都可以通过网络下载是吗？我的读者不需要等待——他们马上就能得到这本书？而这些工作我自己就可以完成？”

他说：“是的。”

我说：“很好！”

就这样，我也成了一个“互联网出版人”。我申请了一个网站，把这本书做成电子书，并公布了下载途径和方式。

当时，绝大多数人都不知道什么是电子书。他们嘲笑我，说没有人会为了下载而付费，因为互联网上的信息都是免费的。就像对待那些认为我不服用类固醇就不可能成为健美运动员的批评家一样，我选择忽视他们的声音。

很快，我的书在网络上引起了轰动，位列健身类电子书下载排行榜第一名，并且连续 5 年保持这一名次。我的这个纪录一直保持到现在，仍未被打破。我将这本书发送到 154 个国家的读者手中，并且打造了一个庞大的在线社区。它引领了整个

健身类电子书领域的潮流，并促使其在随后的 10 年迎来了大爆发式发展。很多作家争相效仿，我从人们口中的“傻子”一跃成为“健身类电子书之父”。

我本可以就此打住，直至光荣退休，也可以继续默默地守护在互联网上为人们服务。但我的使命宣言粘贴在我办公室的公告栏里，每天都盯着我的脸。我不得不再次问自己，如何才能帮助更多的人。我知道，自己此时已不再是无名小卒，因为已经有数百万人访问了我的网站，近 30 万人订阅了我的简报，图书代理公司和出版商开始登门拜访。因此，当他们一再提出把这本书印刷出版时，我终于为如何完成自己的使命找到了答案。

这本书的最新版本经过了修订和完善。初版中晦涩难懂的地方，新版本已经理顺；过时的信息已得到更新；过于复杂的方案已得到简化。同时，新版本还增加了一些之前从未面世的训练资料和训练计划。其中的旗舰训练计划被称为“新身体 28”计划。它是经过专业人士 3 年的测试和调整才提供给读者的。这个训练计划是我制订的所有训练计划中最流行和被人们谈论得最多的，尤其适合工作繁忙的人，而且训练效果惊人。你可以在本书的第 16 章和第 17 章中读到相关内容。一些额外工具的使用方法 & 训练指南可以登录我的网站 (www.burnthefatfeedthemuscle.com) 免费获取。

新版本不仅秉承了所有旧版本中有效的核心原则，而且经过重新加工，更便于读者轻松地把减脂饮食计划纳入日常饮食之中。过去，健美饮食计划虽然被看作世界上最有效的减脂增肌计划，但因严格和教条而广受诟病。现在，本书提供了全新的燃脂增肌饮食计划，它和新版本一样，结构严谨而不失灵活，完全不同于以往那些饮食计划。

你可以调整本书中的饮食计划，使其适应自己的训练计划、生活品位和生活方式。你可以自己规定进餐时间、每天的进餐次数、食物种类甚至摄入的热量。你在食物选择上没有限制，可以吃任何想吃的东西。当然，这一切的前提是，你必须遵从本书中列出的指导方针。

营养供应、有氧训练、重量训练和心理训练——这 4 个要素每周都可以重新设计和调整，从而帮助你实现目标。无论是想减掉 10 磅 (4.5 千克)、20 磅 (9.1 千克) 还是 100 磅 (45.4 千克)，无论你想增肌还是只想看上去更加结实，结合上述要素的训练计划都能帮助你实现目标。

几乎每个人都至少会忽略减脂过程中的一个要素，而这就是阻碍他们成功的原因。如果你之前从未把上述 4 个要素结合起来制订训练计划，那么你需要在接下来

的 28 天里试着这样去做。当这个计划长期融入你的生活中时，你的训练可以获得更显著和更持久的效果，而你最终将获得最好的体形。

这本书用了 30 年时间才得以最终成形和完善。因此，你拿到本书后完全可以相信，自己已经拥有了经过最严格测试的、实践证明最可靠的燃脂方案。虽然它不是一本教你如何成为健美运动员的书，但它会告诉你如何运用健美运动员的秘诀实现你的个人目标，帮助塑造最精壮、最健康和最好的你。

本书是世界上数十万人奉为“减脂圣经”的宝典。我希望，这本最新版的经典减脂书也可以成为你的健康和健身宝典。

目 录

第一部分 减脂理念	1
第 1 章 世界上最精壮之人的燃脂秘诀	2
第 2 章 为什么节食减肥会失败，而本书中的方案不会？	12
第 3 章 了解你的身体类型并量身定制属于你的计划	25
第二部分 制订减脂方案	43
第 4 章 测量你的身体成分	44
第 5 章 跟踪进展：让你立于不败之地的反馈循环系统	58
第三部分 心理训练（第一要素）	73
第 6 章 设定目标和心理训练	74
第四部分 营养供应（第二要素）	97
第 7 章 了解热量	98
第 8 章 平衡宏量营养素	114
第 9 章 优质脂肪与不良脂肪	129
第 10 章 蛋白质——制造肌肉的原材料和代谢推进器	143
第 11 章 消除碳水化合物带来的困惑	155
第 12 章 像运动员那样补充水分并燃烧更多脂肪	170
第 13 章 营养时机	184
第 14 章 “燃烧脂肪，喂养肌肉”饮食计划	201
第五部分 有氧训练（第三要素）	223
第 15 章 用有氧训练最大限度地减脂	224

第六部分 重量训练(第四要素)	245
第 16 章 “燃烧脂肪, 喂养肌肉” 重量训练: 遵循原则	246
第 17 章 “燃烧脂肪, 喂养肌肉” 重量训练计划	262
第七部分 高级减脂策略	277
第 18 章 突破平台期	278
第 19 章 如何加速减脂?	290
附 录 额外的工具	309
致 谢	325
在线资源	327

第一部分

减脂理念

第 1 章

世界上最精壮之人的燃脂秘诀

如果你想知道如何减脂或如何增肌，就去问世界上顶尖的健美运动员吧。这些人知道答案。换言之，不要再购买深夜电视广告中推销的减脂仪器以及奶奶们推荐的减脂小玩意儿，也不要再跟风节食。你应该做的，是听从权威人士的最佳建议。

——丹·约翰 (Dan John) *

人生苦短，光阴宝贵，而你很忙。你没有大把的时间可以挥霍，你想要尽快取得成效。那么，最快的燃脂和塑造体形的方法是什么呢？很简单——听从专家的建议并尝试塑造自己。

每当你尝试新事物的时候，都可能面临暂时或永久的失败，但如果有的合适的指导者引领你前行，你就可以避开令人沮丧的弯路。问题在于，现代社会存在很多关于饮食和健康的言论，你该如何正确选择自己的导师呢？你应该听谁的？你应该信任哪些信息来源？

我的建议是：如果你想减脂和增肌，就应该让世界上最精壮、体形最好的人——健美运动员——做你的指导者。为什么？道理很简单：健美运动员和从事相关工作的人（如人体模特、健身模特和比基尼小姐等）是世界上最擅长塑造身体的

* 丹·约翰：力量教练、《永不放弃：举重、生活和学习的哲学》(*Never Let Go: A Philosophy of Lifting, Living and Learning*) 作者。

科学家和艺术家。他们会把多年来用于自身训练或教练工作的策略推荐给你。

健美运动员做的事与其他人做的事不同，有的时候甚至完全相反。下面简单列举一些他们的事例。

① **健美运动员不节食，或者说不进行传统意义上的节食。**事实上，健美运动员因食量大而著称。“吃得更多就能消耗更多”，这在许多人看来是不可能做到的，但你真的能做到。至于节食为什么不能对塑形起作用，我会在下一章讲原因。

② **健美运动员至少有能力甩掉 10~15 磅（4.5~6.8 千克）顽固脂肪。**很多人在面对最后多余的几磅脂肪时停滞不前，但是本书介绍的方法可以帮你甩掉所有多余的脂肪，让你斩获 6 块腹肌。另外，你可能不想变得太瘦，免得别人说你“瘦过头了”，这也没问题，方法就在本书里。

③ **健美运动员不会在健身过程中损失肌肉。**如果减掉的体重中有一半是瘦体重（LBM，也称“去脂体重”），那这样的减重有什么意义呢？如果你只想尽快减轻 20 磅（9.1 千克），那么你完全可以直接锯下一条腿。这种说法听上去太夸张、太恐怖，但很多疯狂节食的人正在做的事并不比这个好多少。他们消耗掉自己的肌肉和锯掉自己的腿又有什么区别？如果使用本书中的方法，你不仅能减重，还可以燃烧脂肪、保留肌肉，彻底改变身体成分。

④ **健美运动员知道如何突破平台期。**其实，只要追踪身体成分（而不仅仅是体重变化），记录训练进展情况，使用运动表现反馈循环系统，任何人都可以突破平台期。你将知道什么时候训练会停滞，如何才能重新取得进步。

⑤ **健美运动员（包括健身模特）必须在特定日期向公众展示身体。**如果你按照他们的方法训练，也可以在想要展示自己的时候进入最佳状态。无论是度假、聚会、参加婚礼、比赛、摄影时，还是在整个夏天，你想要多瘦就可以多瘦，想什么时候瘦就可以什么时候瘦。瘦身的时间和速度将完全由你自己掌控。

运动员们使用的独特策略，我可以一直不停地讲下去，比如营养时机、碳水化合物循环饮食法、经过调整的低碳饮食法、蛋白质摄入量的优化、饮水策略、宏量营养素的摄入和量身定制的独特训练计划等等。无论哪一种，都可以让你在变得更强壮和更健康的道路上走得更加顺畅。我们很快就会讨论这些话题。

我相信你已经充分了解这本书展示的是怎样一种健康和健身理念了。这种理念来自世界上最精壮之人的秘诀总结，在健美圈中经过数十年的检验，并被证明效果显著。

在这本书出版之前，获得这些信息的途径只有以下几种：成为我的客户、成为

圈内人士，或者你的教练已经掌握了相关信息。现在不同了，我可以通过本书为你提供贴身指导。

本书适用于任何人——男人或女人——并且能帮助他们在不损失肌肉、不节食、不挨饿、不服药的前提下甩掉多余脂肪，改变身体成分，变得精壮。另外，我与健美运动员也有合作关系。本书最后几章的高级策略可以用于比赛阶段或拍照阶段，帮助大家调整好状态。

更重要的是，你要知道，本书虽然是由健美运动员创作的，但它并不只适用于健美运动员。你甚至可以这样理解：本书从健美运动员那里“偷”了一些秘诀，专门用来帮助你实现个人目标。

大多数人并不想成为健美运动员，而只是希望打造出强壮、健康、精力充沛、训练有素且足以彰显自信的身体。我相信，只要遵从本书的建议，任何一个训练者都可以成为“健美者”。本书正是为增大你的肌肉量、重塑你的身体而生的。

因此，当你开始执行某个方案时，完全可以称自己为“健美者”，或者其他更容易对自己产生正面暗示的称谓，比如“身体雕塑师”“力量型运动员”等等。也许你目前还名不副实，但只要你坚定地暗示自己，就可以加速实现目标。因为你为自己选定的称谓可以塑造你的心理身份，改变你的自我形象，进而改变你的行为举止。自我肯定的更多神奇效果，你会在第6章中看到。那真的非常神奇！

为什么这里有全世界最有效的减脂和改变身体成分的方案？

在执行方案之前，我会带你快速了解一下“燃烧脂肪，喂养肌肉”方案的总体原则。我将为你介绍方案中最为独特的10个方面，以及我为什么相信这是最有效的减脂和改变身体成分的方案。我希望这种宏观的认识能让你在“旅程”开始之前就兴奋起来。

1. 本书提供的不是减重方案，而是减脂方案

减重和减脂不是一回事。如果你把测量体重作为衡量进步的唯一方式，那么体重数值会误导你，因为体重秤是无法区分脂肪重量和肌肉重量的。例如，一位体重只有110磅（49.9千克）的女性，其体脂率高达33%，你完全可以称其为“皮包骨的胖子”；而一位训练有素的女运动员，其体重为150磅（68.0千克），但她的体

脂率只有16%，我们可以说她很瘦，因为她拥有“结实的肌肉”。

因此，最重要的参数不是体重，而是肌肉与脂肪的比例。你要牢记它们的区别，记住减重不应该是你唯一的目标。你应该专注于燃烧脂肪并保留肌肉。只要你的身体内肌肉的比例足够高，你就无须过多地担心体重问题。本书将教你如何测量体脂率，并通过追踪身体成分的变化让你看到你的点滴进步。你将学会如何尽快取得成效，但同时也将得到我的提醒：快速减重和永久性减脂是有区别的。

2. 本书提供的不是节食方案，而是营养方案

极端节食的效果极具诱惑力，因为它可以让你快速减重，至少一开始是这样的。问题在于，当你过度削减热量摄入，或者放弃合理的饮食搭配时，你可能无法得到足够的维生素、矿物质、脂肪酸和膳食纤维。过度减少碳水化合物的摄入会使你的能量水平骤减。而蛋白质摄入不足的话，你会损失部分瘦体重，从而导致整体代谢水平下降，体质变弱。通过这种方法，你确实可以减重，并穿上小尺码的衣服，但是，这时你的身体看上去仍然是松松垮垮的。

如果你凭借意志力咬牙坚持几个月的极端饮食，那你肯定会得不偿失。剥夺性节食会使你饥饿、昏昏欲睡、痛苦万分。坚持几个月还行，但你不可能永远坚持下去，这样的减肥效果也就难以持久。通过阅读本书你会发现，如果饮食合理，能为身体提供所需的全部营养，那么实际上你可以吃得更多。你不仅能够更快地燃烧脂肪，保持瘦身的成果，而且会变得更加健康，更加精力充沛。

3. 本书没有把营养补充和训练分开讲，而是二者兼顾

任何削减热量摄入的饮食计划都可以实现减重，但是只有加入训练，你才能燃烧更多脂肪，并且不会减慢机体的新陈代谢水平或损失肌肉。能否把训练和补充营养结合在一起，是改变身体成分而不单纯减重的关键。大量研究表明，训练对于长期保持体重水平至关重要。单纯的节食可以减掉脂肪，但你很难用这种方式维持减脂效果。

当训练成为你生活的一部分时，你可以在保持燃烧脂肪所需热量缺口的前提下吃得更多。尤其是当你在训练中加入了举重练习，而不单纯进行有氧训练时，你摄入的营养用于增肌的比例会更高。因此，不要通过节食减脂，而要通过训练燃烧脂肪，通过补充营养促进肌肉生长。