

晨练健身系列丛书（之二）

# 普拉提晨练

[美] 凯瑟琳·玛若凯米 著  
李蓉 等译

垫上健康生活每一天！



人民体育出版社

晨练健身系列丛书之二



# 普拉提晨练

为你提供各种适时的锻炼项目，提高垫上运动的晨练效果

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

普拉提晨练 / (美) 玛丽凯米著; 李蓉等译. —北京: 人民体育出版社, 2011.3

(晨练健身系列丛书; 2)

ISBN 978-7-5009-3956-6

I. ①普… II. ①玛… ②李… III. ①健身运动-基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 204512 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 16 开本 14 印张 200 千字  
2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷  
印数: 1-5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3956-6

定价: 29.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 前 言

恭喜你成为晨练大家庭中的一员，同时也恭喜你选择了普拉提作为你的锻炼方法。坚持晨练需要很高的积极性、自律性和专注性。这些品质可以帮助人们养成良好的习惯，保持身体健康。作为这个大家庭的一员，你同样具备这些素质。这本书所提供的锻炼方法将会使你获益匪浅。

第一部分主要介绍了晨练会给你带来哪些益处。其中第一章告诉我们如何集中注意力，以清醒的头脑开始新的一天。例如，如何通过香甜的睡眠习惯和明智的营养选择保持思想、身体和精神状态处于最佳状态，以及通过怎样的方式保持对晨练的高度积极性和热情。身体供给大脑，反过来，大脑也会反作用于身体。因此我会介绍一些方法，保证这种关系更加紧密和健康，从而优化你的锻炼计划，实现你的最终目标。一旦你体会到持之以恒的晨练给你带来的好处，你的积极性也会得到提高。

第二章主要介绍了理想的家庭锻炼场所。拥有一个理想的家庭锻炼场所不仅可以满足你的锻炼需求，而且可以营造一种良好的氛围，使你充分享受锻炼的过程。在这一章里，我为大家提供了许多创造性的设计方案，让你的锻炼场所不仅实用，而且还体现出你的个人风格。在这样怡人的环境里锻炼，有助于你更加投入，并养成持之以恒的好习惯。即使它的空间有限，但其圣殿般的独特魅力会吸引着你，让你每天都期待着早晨的锻炼，并以与日俱增的热情和勤勉投入其中。此外，本章还介绍了道具、音响选择和锻炼服装等内容。

在第三章中，我们将主要介绍一些基本的解剖学和生理学的知识，以便于大家更好地理解普拉提的锻炼方法。了解并掌握一些基本的解剖学知识、身体构造，以及肌肉功能，不仅可以使我们在锻炼的过程中事半功倍，并且可以帮助我们避免受伤。现在你已经了解了普拉提是一项技术性的活动。本章还为你提供了一些新的宝贵信息，帮助你理解一些重要的知识，或者完善你的锻炼动作。你对你的身体及其功能了解得越多，越有利于你的锻炼。

第二部分开始介绍个人的常规锻炼。现在是时候了！当今社会是手机、掌上电脑、因特网的时代，速度是社会的主旋律，我们的生活似乎变得越来越繁忙，时间成了最为昂贵的商品。为了使你既完成日常生活中所有必要的职责，又能抽出时间做一些有效的锻炼，我将我们的锻炼计划分成了3个层次和3个时间段。你可以选择初级抑或高级，其中又分为20分钟、40分钟或60分钟三种锻炼计划。因此，你可以根据自己日程安排的变动，

或根据时间、能量水平，或综合二者考虑，灵活安排你的锻炼日程。如果你有更多的时间，你可以选择 60 分钟的锻炼计划，如果你一天中的锻炼时间比较少，你可以选择 20 分钟的计划。这些时间里不包括 5~10 分钟的热身时间，所以你需要另行安排。在每章结束时，都会为你提供一份按照顺序排列的运动列表，以便于你快速查找。

我们的锻炼内容包括经典普拉提，如一百式、摆腿和泳姿，也包括一些大家比较陌生的内容，如平衡控制、美人鱼式锻炼、镰刀式锻炼等。你会发现自己时而做一些瑜伽式的伸展和转换，时而又在做柔软体操的一些运动，例如简单的俯卧撑。当你的体力、灵活性、协调性和平衡性得到提高时，你将会发现自己精神焕发，思维敏捷。

约瑟夫·普拉提最先开创了提高人们身体和精神健康的健身法。其 34 式垫上锻炼法是我们这本书的基础。而我所设计的这套普拉提健身法，不仅包括了大部分有利于使用者的经典动作，而且锻炼顺序合理安全，前后动作连贯流畅。许多动作的完成程度和效果往往受制于某组肌肉群，一旦这组肌肉群伸展开了，那你的锻炼效果会大大提高。通过流畅的转换，完成一些简单的伸展运动，你不仅可以提高自己的身体状况，而且可以使思维变得更加敏锐。如果时间允许，你可以自己延长伸展运动的持续时间。这本书里介绍的健身法是根据我从教数十年的经验中总结出来的。同时，我还将自己各种创造性的想法应用于我每个星期的健身课上，以便从中得到验证。当你适应了我所安排的锻炼计划时，你就可以将各种锻炼方法混合或重新搭配，形成一套适合自己的锻炼方法。

普拉提锻炼可以使你的身体和思维的联系更加紧密。我非常高兴你能朝着这个目标不断努力。同时我也相信，你一定会喜欢这些锻炼方法，说不定你还会从中大受启发，根据自己的想法混合或重新搭配它们。那么加油吧！尽情享受这一美好的过程！

## 鸣 谢

我之所以敢于尝试这项工程归功于很多人。如果我不小心遗漏了其中的某个人，请一定要谅解我。以下所提到的人都直接或间接地为本书的出版做出了贡献：

我的父母为我做了很多事情。当我六岁时，妈妈带我去看了一场芭蕾舞剧，其主角是鲁道夫·纽勒耶夫（Rudolf Nureyev）和玛哥特·福汀（Margot Fonteyn）。就在那时我决定要成为一名芭蕾舞演员。于是我就央求妈妈送我去上芭蕾舞课。感谢爸爸妈妈，他们答应了我的要求。尽管我最终还是没有成为一名芭蕾舞演员，但这件事却引导我最终走上了教授健身运动的事业之路上，并在这条路上勇往直前。

约瑟夫·普拉提开创并验证了其关于健康与运动的理念。他遥遥领先于他的时代！

马丁·巴纳德非常信任我，其人体动力学为我的书提供了基础概念。

曼迪·伊斯汀（Mandy Eastin）负责人体动力学的编辑工作，她对我很耐心，给了我很大的支持。她以自己深刻的思想和见解引导着我。当我认为自己已经进入了绝境时，她却不断地鼓励我，给我加油。她甚至容忍我（事实上她也别无选择）在半夜里给她留一通长长的留言（曼迪，你是不是庆幸自己正好处于中央时区？）。耐心认真的鲍比·伯莱泰（Bobby Bretell）负责拍照，为本书提供了非常精美的照片。慷慨的凯瑞·托伯赞德（Kari Topzand）为我们提供了实用而精巧的锻炼装备。我的朋友詹尼弗·马丁（Jennifer Martin）一直担任协调系统（SynergySystems）健身工作室的高级教练，也是一位美丽的模特。还有简（Jenn），谢谢你陪我共同走过了这么多风风雨雨！杨塞·斯科沁（Yancey Scoggin）是一位优秀的摄影模特。而充满活力的可可·伯纳德（Coco Bennett）则是我的姐妹、模特兼好朋友。在艾米·金伯格（Amy Goldberg）的帮助下，我的办公室变得井井有条，我总是把别人办不到的事情交给她来办。当我被各种压力折磨得透不过气时，她就像我的小妹妹或好朋友一样鼓励安慰我！阿兰·荷德曼是伦敦阿兰荷德曼工作室的主管，善良的他像对待徒弟一样教给了我很多东西，完全不计较我曾经在他的英式工作室里穿紧身连衣裤。他所教的东西到现在还令我获益匪浅。如果没有阿兰，我今天就不会从事教授普拉提的职业。长滩舞蹈培训地（Long Beach Dance Conditioning）的主任玛丽亚-琼斯·伯拉姆-劳伦斯（Marie-Jose Blom-Lawrence）既是我的良师，又是我的益友。她非常信任我，允许我教授她的作品，并以她的天赋、幽默和聪明才智继续激励着我。我还要感谢MJ，你总是给我带来惊喜。当我第一次从伦敦回来，满腔热情却怀才不遇时，是菲力斯·皮尔格姆（Phyllis Pilgrim）给了我无限信任，让我有机会在那里播下希望的种子，并结下硕果。信

任菲力斯 (Phyllis) 的德伯拉·西克力 (Deborah Szekeley) 允许我在瑞可·赖·帕特 (Rancho La Puerta) 开办了一家设备齐全的普拉提工作室, 圆了我的梦想。是瑞可·赖·帕特 (Rancho La Puerta) 使我的教授技能得到了锻炼和提高。正是在那里, 我学会了一种复杂的物理疗法, 如普拉提, 并将其简化, 使之适合不锻炼的人。把我介绍给阿兰的劳瑞·盖拉斯汀 (Laura Gallerstein) 是最早在瑞可·赖·帕特教授普拉提的人, 当得知我的人生将翻开一个新的篇章时, 我们俩在山上竟做起了诗。

在创意 (IDEA) 健康协会举办的 1994 年世界健身大会上, 我的第一个普拉提表演赢得了他们的信任, 并从此把我列入了他们的表演名单中 (当时大部分人还从来没听说过普拉提)。因为帕迪·迈考德 (Patti McCord) 和创意 (IDEA) 的缘故, 杜克大学医药中心的运动生理学家拉弗·勒福吉 (Ralph LaForge) 对我的教学产生了很大兴趣。帕迪·迈考德 (Patti McCord) (IDEA 前任教育主任) 很信任拉弗·勒福吉 (Ralph), 并向她介绍了普拉提及我的教授工作。

马德兰·布莱克 (Madeline Black) 是加利福尼亚索诺马县 M 工作室的主任。作为我的前辈和朋友, 她给了我极大的支持。同时她自己也是一名非常优秀的老师。

自从我在瑞可 (Rancho) 执教后, 平衡器械 (Balanced Body) 这个品牌在很多方面都很支持我, 为我提供了市场上最好的器材。在我向阿兰学习的期间, 克里丝·凯德 (Chris Kidd) 为我提供了住处。在这段时间里, 吉莲·高尼诗 (Gillian Cornish) 也允许我住在威尔斯丹·格林 (Willesden Green) 的一间小公寓里。她和瑞弗·布劳特 (Trevor Blount)、尼可·瑞海姆 (Nick Ringham) 是我在阿兰工作室学习时的老师。当我学习中遇到困难时, 她给了我很多帮助, 是我的好朋友。

我衷心地感谢我所有的学生和客户, 既包括以前的也包括现在的。你们教给了我许多我自己所不能学到的东西。

我最感谢的是伟大的造物主, 是他让我有机会教授自己热爱并信奉的东西, 使我可以和世人分享一些我知道的东西。这是造物主给我的最好礼物。

前言

鸣谢

第一部分 晨练准备 ..... (1)

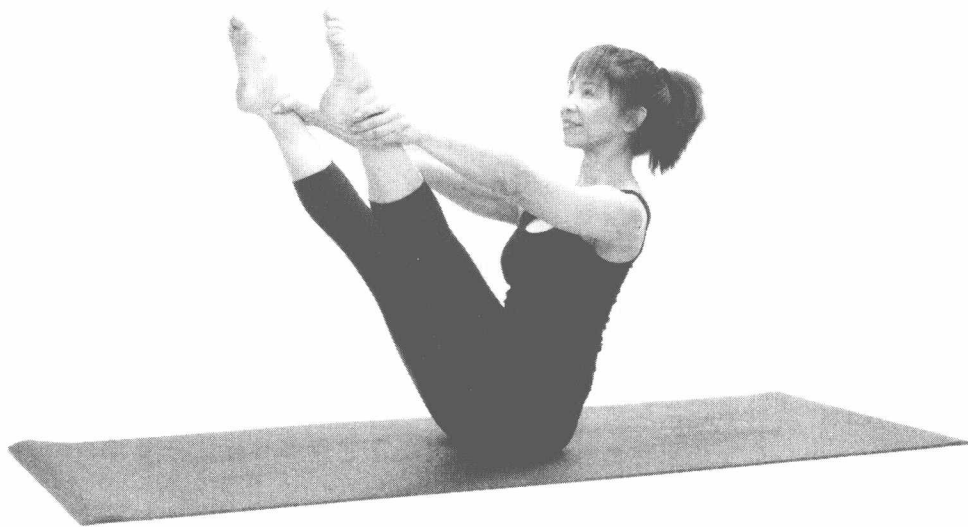
**1** 新的一天所需的能量 ..... (3)

**2** 健身室调整 ..... (17)

**3** 活动肌肉 ..... (25)







第二部分 按照时间和强度锻炼..... (41)

**4** 初级锻炼 ..... (43)

**5** 中级锻炼 ..... (89)

**6** 高级锻炼 ..... (149)

参考文献 ..... (211)

作者简介 ..... (212)

# 晨练准备

1



新的一天所需的能量 ..... 3

2



健身室调整 ..... 17

3



活动肌肉 ..... 25





# 1

## 新的一天所需的能量

---

早上好！作为一名经常晨练的人来说，你很可能刚刚起床。不需要闹钟响 14 次，也不用睡眠惺忪地偷看时间，更不会抱怨不停，你睡醒后就起床，准备开始新的一天。好吧，也许你并不是每天都能做到这点，但总的来说，你比大部分人起得都早。

经过一晚上的睡眠，早上的你很可能有点饿——因为你已经 8 到 10 个小时没有进食了。你往往前半夜就上床了，然后睡 6 到 8 个小时。一般人通常晚上 11 点上床，但对于一个热衷于晨练的人来说，你应该至少提前一个小时上床。早晨是一个人最清醒的时候。也许你的身体还有点僵硬，但你的头脑却摆脱了大部分烦恼、焦虑、责任等的困扰。因此，早晨的你更容易集中精神，可以投入的精力也比一天中任何时候都多。正如俗语所说的，早起的鸟儿有虫吃。

本章将会教给你如何投入到每天的晨练中去。你早上的自发性和自律性还是不错的，否则你也不会打开这本书。然而有时会遇到这种情况：虽然知道精神饱满时自我感觉很好，但起床后却感觉积极性大不如平时。睡眠、水合作用、营养供给、精神状态都可能是造成慵懒的因素，所以这一章我会为你介绍一些曾让我也受益匪浅的指导策略。设想一下，如果这些方法能在你慵懒的时候发挥作用，那么当你本来积极性就很高的时候，它们就可以使你精神更加饱满！

## 早起晨练，炫出自我！

虽然说早起的鸟儿有虫吃，但它是如何知道什么时候该起床呢？答案是，生理节律。你也许已经注意到，鸟儿总是日升而起，日落而息。植物也总是在白天展开花瓣或叶子，到了晚上就合上了。事实上，人类也遵循着这一生理节律。人的血压、心率和体温在起床后都会上升，而在睡着时又会降下来。这一规律是造物主赋予人体的。人体自然地随之变化。虽然如今我们生活的社会已经有了电和电灯，但我们的祖先却过着日出而作、日落而息的生活。我们确实遵循着自然的法则，试图与生理节律保持一致。有规律的作息才能使身体发挥到最好的状态。每天按时起床，早起锻炼可以使我们的身体一整天都处于最佳的状态。

一定要保证充足的睡眠，使自己在晨练时精力充沛。睡眠不足会让你一大早甚至一整天都无精打采，反应迟钝。研究表明，连续的睡眠可以为白天的活动提供良好的保证。事实上，越来越多的证据表明，睡眠不足是造成不健康生活方式的主要原因之一。

尽管我们知道，减肥不是普拉提的特别目标，但读了下面的信息你就会发现，体重与你的饮食习惯，尤其是睡眠不足有着紧密的联系。也许你还不知道，睡眠太少很容易发胖。因为睡眠不足会使生长素的数量和增加食欲的荷尔蒙含量增高。反过来，生长素还会引起控制食欲的荷尔蒙瘦素的含量下降。结果，人体就会需要更多的含有高能量、高碳水化合物的食物。以下两项研究证实了这个理论。在第一项研究里 (Spiegel et al. 2004)，12 名被试人员连续两晚只睡了 4 小时，结果血液温度测试显示，被测者的生长素含量上升了 28%，而瘦素的含量下降了 19%。当这些人得到了充足的睡眠后，血液含量又恢复了正常水平。

在另一项实验中 (Taheri et al. 2004)，研究者们分析了 1000 多人的睡眠方式和荷尔蒙含量。每晚睡眠不足 5 小时的人跟每晚至少睡 8 小时的人相比，其生长素的含量增加 15%，而瘦素的含量则减少 15%。

这些信息对于热衷于晨练的你来说有什么意义呢？缺乏睡眠会扰乱你体内的生长素和瘦素的含量，尤其是当你时间紧、手头上堆积了很多事情的时候，身体就会在不自觉中增加对高能量食物的需求。按照体内的生物钟按时早起是很好的，但如果你熬夜了，没有得到充足的睡眠，你会发现自己在白天时仍然需要补充糖，以保持清醒的状态。摄入含有高碳水化合物的食物并不是明智的选择，它不利于锻炼和恢复时所需的持续能量的形成。你现在可以看到，好的睡眠是多么重要！它可以为你早晨练习普拉提提供充足的能量，帮你做出最营养的早餐选择。

在锻炼前你要先检查一下自己的精神状态。为了充分利用锻炼的时间，达到最理想的效果，现在就看一下你的意识状态吧！你现在精力充沛吗？如果是，太好了！你累吗？身体疲劳可以表现为无精打采，四肢沉重，肌肉或关节酸痛，身体颤抖。精神疲劳表现为注意力难以集中，易怒，或感觉特别亢奋。如果你晚上睡眠质量不好，身体没有得到很好的放松，或感觉有以上所提到的各种疲劳现象，你可以将锻炼的时间缩短，或选择一些比较容易的锻炼项目。例如，如果你平日做40分钟的中度训练，那么今天你就只做20分钟的中度或轻度训练。

如果你晚上没有休息好，早上感到很疲惫，想补充点咖啡因或糖以保持体力，或者你并不缺少睡眠，只是在经历过更高难度的锻炼后，你对身体的要求也提高了，因而觉得有点累，那么你应该如何应对这些挑战呢？白天抽点时间睡一会儿是最好的办法。它可以帮你恢复第二天的睡眠周期。一些研究表明，小睡30分钟可以减轻疲劳，使思维更加灵敏。白天小睡一会儿的好处如下：

- 补上长期的或暂时的睡眠不足。
- 抑制一些荷尔蒙的分泌，从而保证健康饮食。
- 为体能的恢复争取更多的时间。
- 避免摄入过多的维持活动的糖和咖啡因。

欧洲和拉丁美洲的人们从几个世纪前就有睡午觉的习惯。但由于许多原因，北美洲的人们一直没有采纳这一做法。然而，对于缺乏睡眠的人来说，白天小睡一会儿，哪怕只睡10分钟都很有意义。有时，你甚至并不需要完全进入睡眠状态，只需躺下来，闭上眼睛休息一会儿就能达到很好的效果。找一个安静的地方，只要能使你的身体、头部和颈部都有所依靠就可以了。如果你躺在地板上，就可以像瑜伽里的死尸形一样，把胳膊伸向身体两侧（也叫尸躺）。如果你选择了长沙发或床，那么就把你的胳膊放在肚子上。如果你觉得下腰很紧张，那么就双膝微屈，并在下面放一个枕头或其他东西支撑着，使膝部得到完全的放松。如果你正在工作，不能仰卧，那么就可以将脚放在桌子上，身子靠在椅背上，闭着眼睛眯一会儿，或者采取幼儿园姿势，即趴在桌子上休息一会儿。

慢慢地呼吸，使自己整个人都处于一种放松状态下。小睡最好不要超过45分钟，否则醒来后不但没有消除疲劳，反而会感到更加无力。艺术家塞瓦德尔·戴力（Salvador Dali）小睡时会在大腿上放一个银托盘，然后手里再拿一个银匙，正好放在托盘的上方。当银匙从他手里滑落，与托盘撞击时，他就会醒来，而这段时间就是他所需要的休息时间！对于你来说，并不一定也要选择这套办法，你可以订一个闹钟，这样你就可以完全地进入休息状态了，因为即使你偶然睡过头了，你的闹钟也会把你叫起来。

## 为身体储备水分

我们身体的三分之二是由水组成的。水是人体重要的营养成分，身体的每一项活动几乎都离不开它。它可以将营养成分运进细胞，然后将细胞产生的废物运出来。人体的消化、吸收、循环和分泌过程，以及水溶维生素的吸收都离不开水的参与。此外，水还有维持体温的作用。

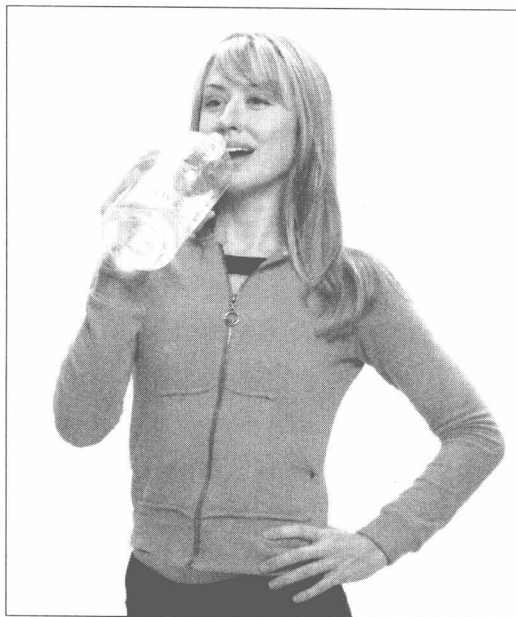
一定要多喝水。人体可以连续几个星期不进食，但如果不喝水的话，连一个星期也撑不下去。人体内的水必须不断地更新。一般来说，你每天可以呼出 250 毫升的水。以前有一种理论说，每个人每天最少应该喝 8 杯水。尽管有些专家们对此持有异议，但却都同意脱水会影响人的活动。每天喝足够多的水可以使你的身体保持健康。而喝白开水是补充水分的最好方式。还有一些其他饮料，如果汁、牛奶和不含咖啡因的饮料也可以为身体补充水分，因为它们中含有大量水分。此外，多吃水果和蔬菜也可以补充水分。如果你在湿度很小的高纬度或沙漠环境里工作，或是在特别热的天气里工作，一定要记得尽可能地多喝干净的液体。

在晨练之前喝足水是明智的。之所以锻炼之前要喝水是因为你在运动的时候即使没有出太多汗也会失去很多水分。起床后喝一两杯水是补充水分的好方法。加少量的柠檬汁不仅可以增加口味，而且可以帮助你疏通肠胃，使你在锻炼的时候更加舒服。

你们中的许多人可能都喜欢早晨起来喝点咖啡或茶。如果你早晨一定要喝点咖啡因，那么就喝吧——但是最好之前先喝一大杯水。尽管许多医生认为咖啡因有利尿作用，最近一些研究却对此提出了质疑。咖啡的确会增加你去洗手间的次数，但根据美国政府药物局研究，咖啡具有和水一样的解渴作用，而且并不消耗体内的液体 (McAuliffe 2005)。此外，因为咖啡可以缓解肌肉疲劳，增加其运动速度和持久性，所以锻炼前喝杯咖啡可以帮助你更努力地锻炼。而运动心理学家则认为，咖啡可以释放肾上腺素，从而加强肌肉的收缩，帮助脂肪酸转化为能量。所以，早晨喝一杯咖啡或茶，使自己精神抖擞。看起来这对你身体内的水合作用没有什么消极影响，如果不放心的话，你也可以每次先喝一杯水。

水合作用对晨练的精神状态有很重要的影响。记住，你刚才从 8 到 10 个小时的禁食状态中醒来。因为适当的水合作用可以提高你的锻炼质量，减少疲劳，缩短体力恢复的时间，增加你的满足感，所以锻炼前后一定要记得喝水。还要记

住的是，不要根据自己是否口渴来判断是否需要补充水分。如果你的尿液呈现鲜柠檬的颜色，说明你做得很好。但如果你的尿液颜色偏向于苹果汁的颜色，那么说明你需要补充水分。还有，脱水有一些表现症状，如头痛、注意力难以集中、疲劳、便秘等。如果你觉得自己出汗太严重，需要补充一些电解质，那么你可以将一杯水（约 237 毫升），一杯橘子汁和一品脱盐混合，自己制作一杯电解鸡尾酒。它们富含电解质、维生素 B、维生素 C，既好喝又便于携带。



水是重要的营养物质，几乎参与了所有的身体机能活动。在锻炼前后一定要喝点水。

## 为“发动机”储备燃料

早晨吃什么是个很棘手的问题。每个人的身体都各不相同，所以没有一套标准是适合每个人的。对于许多人来说，“饮食”这个词似乎本身就意味着“失去”。年龄、活跃性、压力都极大地影响着每个人的营养需求。

在这一节中，我将会就早晨锻炼前“吃什么”“怎么吃”等问题提一些建议，并提供一些当前关于营养选择的信息。至于什么样的食谱更适合于你，就需要你自己去发现和选择了。根据我的这些建议，不断试验，找出最适合你的早餐食谱。你会发现，随着季节、气候、年龄、环境以及生活中各种精神压力的变化，你的最佳食谱也在不断变化。而且你所选择的锻炼水平也会影响你的食谱。你也许可以去咨询一下营养师，帮助你发现什么样的食谱最适合你。

### 吃还是不吃？

锻炼之前到底应不应该吃点东西是一个具有争议性的问题，而且也因人而异。你需要知道的是，在睡了 6 到 8 个小时之后，你的血糖指数会偏低。我在锻炼之前就需要吃一点东西，尤其是当我的锻炼时间比较长的时候（例如 60 分钟）。我通常吃半个香蕉或其他水果，半杯酸奶，一个煮硬了的鸡蛋，或者是半两蛋白果汁，正好满足锻炼（这是我目前的最爱）。我偶尔也会代谢极快、胃口



特好、血糖指数需要维持在较高水平上。我现在已经学会根据自己的身体状态和精神状态，以及我所处的环境来决定选择什么锻炼项目。有了这种意识（有时需要一些专家的指导），你也会做到这一点。

如果刚起床就去锻炼，你可能不会想吃太多东西。否则你不仅会感到不舒服，产生很多气体，而且还会使你感到浑身无力，缺乏积极性。早晨吃太饱会使血液转移到消化系统，从而影响锻炼时大脑和身体的血液供应。然而，如果你起床后并不急着去锻炼，你可以好好地吃一顿早餐或多吃一点东西，因为你在开始锻炼前有时间将食物消化掉。

如果你在锻炼前不需要或不想储存很多能量，或者如果你只想锻炼 20 分钟，那么我建议你在醒来后喝点水或饮料，含或不含咖啡因都可以，此外再补充一些下列食物或饮料：少量水果加酸奶，或水果加鸡蛋，或一小份加了酸奶的燕麦片，或半片抹了杏仁黄油的烤面包。我非常喜欢每顿饭喝点蛋白质，这样不仅可以平衡我的血糖指数，还可以为我提供源源不断的能量。

如果以上所建议的食物对你来说太容易吃撑，或者你并不觉得饿，那就试试蛋白果汁。我几乎每天工作的时候都吃一个。蛋白果汁准备起来又快又方便，并且由于有很多种组合方式，你每次都会有不同的选择。发挥你的创造力，选择季节性的水果。下面是一个蛋白果汁基本做法，你可以选择不同的水果或液体来制作不同的蛋白果汁，将下列原料放进食品搅拌器或加工器里，搅到均匀为止。

- 237 到 355 毫升稀释的无糖橘水、石榴汁、橘子汁或豆奶。
- 半个香蕉。
- 1/4 杯（59 毫升）水果汁（如浆果、桃子、芒果或菠萝），新鲜的或冰冻的都可以。
- 1 到 2 勺乳浆蛋白质或其他蛋白质粉。
- 一勺酸奶（可选）。
- 一汤匙亚麻油（可选）。

橘水是用 118 毫升的无糖纯橘汁混合约 1 品脱或 1 升的水制成的。我还喜欢稀释石榴汁或橘子汁，保持较低的含糖量。

在锻炼前 15 分钟喝半两蛋白果汁，剩下的在锻炼完喝掉。15 分钟时间足以消化掉你胃里的食物。对于有些人来说，锻炼 20 分钟也好，更长时间的外加一小时的高强度锻炼也好，吃这些东西足以应付。但对于另一些人来说，锻炼时间太长的话，他们会需要更多的能量。下面为大家介绍一种方法，你可以将以下东西混合，为较长时间的锻炼提供能量：

- 89 到 118 毫升的果汁
- 半杯到一杯（118 到 237 毫升）酸奶，可以加点燕麦卷或燕麦片
- 鸡蛋（可以是煮得很老的、水煮的或是炒的，并加一些蔬菜或低脂奶酪，