

# 20180815-第一周第六天

Wednesday, 22 August 2018 11:05 AM

昨天的效果如下，今天开始记录自己的减脂过程，至于格式，我需要慢慢来摸索出一个套路来。

脂肪	碳水物	蛋白质	RDA	大卡
39.75	120.59	119.12	54%	1344
<b>早餐 533</b>				
22.99	64.90	16.18	21%	^
永和 油条 386				
100克				
17.60	51.00	6.90	15%	
星巴克 拿铁咖啡 147				
350 毫升				
5.39	13.90	9.28	6%	
+ 保存餐点   + 照片   ^				
<b>午餐 169</b>				
1.80	31.10	6.10	7%	^
全家 饭团 169				
100克				
1.80	31.10	6.10	7%	
+ 保存餐点   + 照片   ^				
<b>晚餐 491</b>				
10.62	0.00	92.28	20%	^
鸡胸肉 (烤制或是烘焙, 不吃皮) 491				
300 克				
10.62	0.00	92.28	20%	
+ 保存餐点   + 照片   ^				
<b>小食/其他 151</b>				
4.34	24.59	4.56	6%	^
巧克力 52				
10 克				
3.19	5.95	0.58	2%	
酸奶 99				
100 克				
1.15	18.64	3.98	4%	

酸奶 99  
100 克  
1.15 18.64 3.98 4%

+ 保存餐点 + 照片 ^

添加运动 / 睡眠活动

信息摘要

剩余的卡路里	1156	
消耗的卡路里	1344	
54%的RDA	2500	

总脂肪: 39.75克  
胆固醇: 259毫克  
钠: 2218毫克  
总碳水化合物: 120.59克  
膳食纤维: 0.4克  
糖: 23.79克  
蛋白质: 119.12克

碳水化合物: 37%  
脂肪: 27%  
蛋白质: 36%

8月14 相册 复制  
导出 选择

首页 日记 报告 体重

中国联通 51% 11:01

fitbit

8月14日周二

8,886 步数

11 楼层数  
6.32 公里  
2,367 卡路里  
23 分钟

11  
楼层数

6.52  
公里

2,367  
卡路里

23  
分钟



2 / 6 天



5 小时 46 分钟



数字面板



挑战



指导



好友



账户



# 20180816-第一周第七天

Wednesday, 22 August 2018 10:45 AM

昨天最后结果。吃了1299大卡，消耗3405大卡。能量缺口是2106大卡。2106/7=300克脂肪大概可以减掉300克。昨天体重是78.5。那么今天应该是78.2左右（体重还受体内便便和水分影响）

今天早测量77.8



000 零几

+ 保存餐点

+ 照片



## 晚餐

523

5项



鸡胸肉（烤制或是烘焙，不吃皮）  
134 克

219

炒生菜  
150 克

56

叉烧肉  
20 克

56

豆腐  
200 克

161

煮鸡蛋  
20 克

31

+ 保存餐点

+ 照片



## 小食/其他

155

1项



啤酒  
1 罐 / 瓶（350毫升）

155

+ 保存餐点

+ 照片



## 燃烧的卡路里

3405

Fitbit: 18320 步

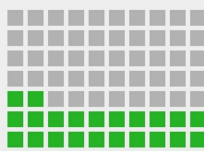
### 信息摘要

剩余的卡路里

1201

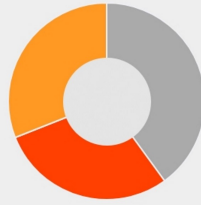
消耗的卡路里

1299



剩余的卡路里	1201	
消耗的卡路里	1299	
52%的RDA	2500	

总脂肪: 38.00克  
 胆固醇: 584毫克  
 钠: 2300毫克  
 总碳水化合物: 118.73克  
 膳食纤维: 2.8克  
 糖: 5.89克  
 蛋白质: 90.00克



碳水化合物: 40% ●  
 脂肪: 29% ●  
 蛋白质: 31% ●



昨天



相册



复制



导出



选择



首页



日记



报告



体重

中国联通

早上7:07

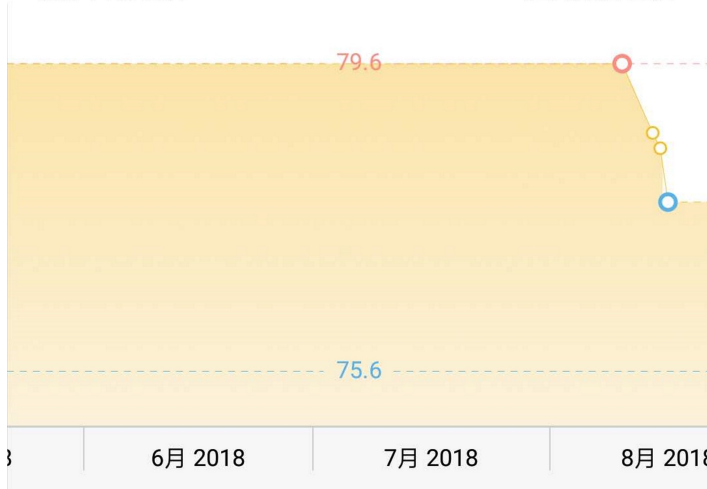


77.8 公斤



减少: 1.8 公斤

还有: 2.2 公斤



2018

16 八月

77.8 公斤 ↓

15 八月

78.5 公斤 ↓



首页



日记



报告



体重



# 20180817-第二周第一天

Wednesday, 22 August 2018 10:43 AM

昨天一天，燃烧3043(fatsecret和fitbit同步有点小问题，只显示3012)大卡，摄入1499大卡，能量差1544大卡。相当于减掉体脂220克左右。昨天早上测量是77.8，理论今天早上，应该是77.6左右。实际是77.4。

第一星期总结：从上个星期五早上测量79.6到这个星期五早上测量77.4。总共减掉2.2公斤体重。期间一共锻炼5次，其中两次游泳训练，两次body combat，一次body pump。运动总共消耗2500大卡，相当于0.36公斤脂肪。估算大部分减去的体重是因为节食贡献的，少部分由运动贡献。减掉4公斤的目标已经完成过半，后半部分会更为艰难。

脂肪	碳水物	蛋白质	RDA	大卡
46.39	164.79	101.17	60%	1499
<b>+ 早餐</b>				<b>484</b>
23.04	50.89	18.32	19%	^
煮鸡蛋 1个, 中型的				68
4.65	0.49	5.51	3%	
油条 1根				209
9.92	26.68	3.30	8%	
拿铁咖啡 400毫升				114
4.66	10.45	7.45	5%	
蛋糕 30克				93
3.81	13.27	2.06	4%	
+ 保存餐点   + 照片				^
<b>+ 午餐</b>				<b>624</b>
11.40	105.41	23.16	25%	^

11.40	105.41	23.16	25%	^
<b>全家 饭团</b>				<b>196</b>
116 克				
2.09	36.08	7.08	8%	
<b>康师傅 冰红茶</b>				<b>197</b>
500 毫升				
0.00	48.50	0.00	8%	
<b>卤蛋</b>				<b>132</b>
2 个				
8.16	2.19	12.10	5%	
<b>酸奶</b>				<b>99</b>
100 克				
1.15	18.64	3.98	4%	
+ 保存餐点		+ 照片		^

<b>+</b>	<b>晚餐</b>	<b>391</b>		
11.95	8.49	59.69	16%	^
<b>黄瓜/青瓜 (带皮)</b>				<b>13</b>
88 克				
0.10	3.19	0.57	1%	
<b>鸡胸肉 (烤制或是烘焙, 不吃皮)</b>				<b>210</b>
128 克				
4.53	0.00	39.37	8%	
<b>叉烧肉</b>				<b>84</b>
30 克				
4.88	2.50	7.20	3%	
<b>清蒸或水煮虾</b>				<b>34</b>
25 克				
0.57	0.30	6.62	1%	
<b>鸭肉</b>				<b>40</b>
30 克				
1.79	0.00	5.48	2%	
<b>黄瓜/青瓜 (带皮)</b>				<b>10</b>

1.79 0.00 5.48 2%

黄瓜/青瓜 (带皮) 10  
69克  
0.08 2.50 0.45 0%

+ 保存餐点 + 照片 ^

+ 小食/其他 0

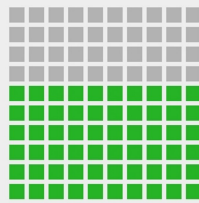
尚未添加食物

🔗 燃烧的卡路里 3012

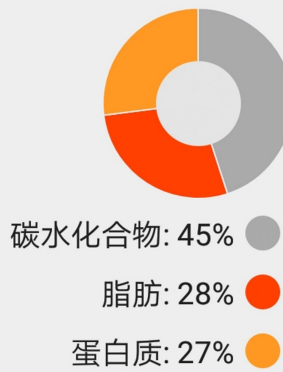
Fitbit: 13878 步

### 信息摘要

剩余的卡路里 1001  
消耗的卡路里 1499  
60%的RDA 2500



总脂肪: 46.39克  
胆固醇: 806毫克  
钠: 2177毫克  
总碳水化合物: 164.79克  
膳食纤维: 2.4克  
糖: 46.97克  
蛋白质: 101.17克



昨天



相册



复制



导出



选择





首页



日记



报告



体重

中国联通 98% 06:54

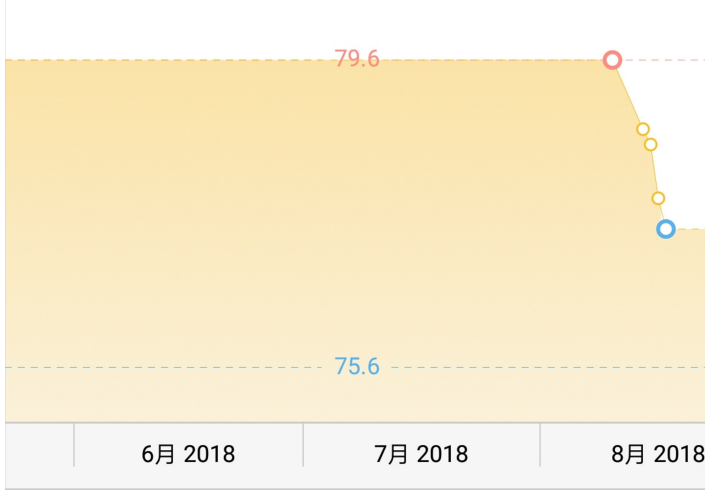


77.4 公斤



减少: 2.2 公斤

还有: 1.8 公斤



2018

17 八月

77.4 公斤 ↓

16 八月

77.8 公斤 ↓



首页



日记



报告



体重



# 20180818-第二周第二天

Wednesday, 22 August 2018 10:43 AM

昨天是比较戏剧化的一天，第一周的进展不错。给自己一点奖励。昨天得吃比较的随意。总摄入量达到1727，碳水偏高。吃了很多平时不太吃的，但是自己其实很喜欢吃的高糖食品，比如士力架巧克力，冰淇淋，水果，这些碳水偏高的食物。另一方面，消耗也是惊人的，中午去健身房做了40分钟的超级组器械训练，6个动作，每个动作4组，主要集中在上半身的主要肌肉群。加上30分钟，在太空漫步机上的心肺训练。晚上带儿子去游泳池做了2个半小时的潜泳训练，主要做的是25米潜泳海豚踢冲刺。算是间歇无氧爆发运动。因为fitbit在水下无法使用。这部分的消耗没有记录下来。记录下来的消耗是3363大卡，泳池训练估计消耗掉了600大卡。一共大约3900大卡的消耗。热量缺口达到了惊人的2173，理论上我应该要减掉310克。但实际上今天早上起来，我的体重是77.7公斤。发生了啥事呢？前面我提到过，身体水分和废物会在短期内改变体重，昨天我没有大大，加上饮食里整体重量较大（虽然总体热量不算太高），身体内积累了大量的废物，废物的增长超过了脂肪的减少重量。体重不但没有减少，还暂时升高了。前面我自己的经验，体重下降会呈现一个波浪形下降趋势，一般来说这种波浪会每周一个小波浪，每月一个大波浪（如果是女生，受到例假周期影响）。所以不要太在意每天的波动，最重要的是看体重变化的趋势。





## 午餐

591

11.64 103.92 14.07 24% ^

全家 饭团

196

116 克

2.09 36.08 7.08 8%

脉动 功能饮料

126

600 毫升

0.00 28.80 0.00 5%

酸奶

99

100 克

1.15 18.64 3.98 4%

士力架巧克力 巧克力

170

35 克

8.40 20.40 3.01 7%

+ 保存餐点

+ 照片



## 晚餐

665

16.60 66.51 64.24 27% ^

脉动 功能饮料

42

200 毫升

0.00 9.60 0.00 2%

叉烧肉

168

60 克

9.77 5.00 14.40 7%

绿叶生菜

38

250 克

0.38 6.98 3.40 2%

鸡胸肉（烤制或是烘焙，不吃皮）

146

89 克

鸡胸肉 ( 烤制或是烘焙, 不吃皮 ) **146**

89 克

3.15 0.00 27.38 6%

清蒸或水煮虾 **59**

43 克

0.97 0.51 11.40 2%

鸭肉 **40**

30 克

1.78 0.00 5.48 2%

桃子 **39**

100 克

0.25 9.54 0.91 2%

梨 **29**

50 克

0.06 7.73 0.19 1%

无籽葡萄 **104**

150 克

0.24 27.15 1.08 4%

+ 保存餐点

+ 照片



**+** 小食/其他 **130**

7.14 14.88 1.38 5% ^

和路雪 可爱多 **130**

40 克

7.14 14.88 1.38 5%

+ 保存餐点

+ 照片



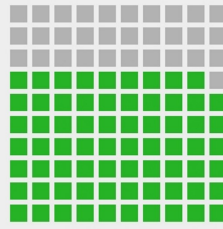
 燃烧的卡路里 **3363**

Fitbit: 17298 步

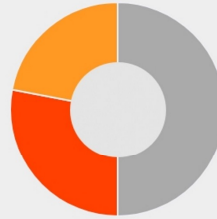
Fitbit: 17298 步

### 信息摘要

剩余的卡路里 773  
消耗的卡路里 1727  
69%的RDA 2500



总脂肪: 53.46克  
胆固醇: 608毫克  
钠: 2003毫克  
总碳水化合物: 214.18克  
膳食纤维: 8.8克  
糖: 70.94克  
蛋白质: 95.09克



碳水化合物: 50%  
脂肪: 28%  
蛋白质: 22%



昨天



相册



复制



导出



选择



首页



日记



报告



体重

中国联通 支 ↓ ...

72% 10:10



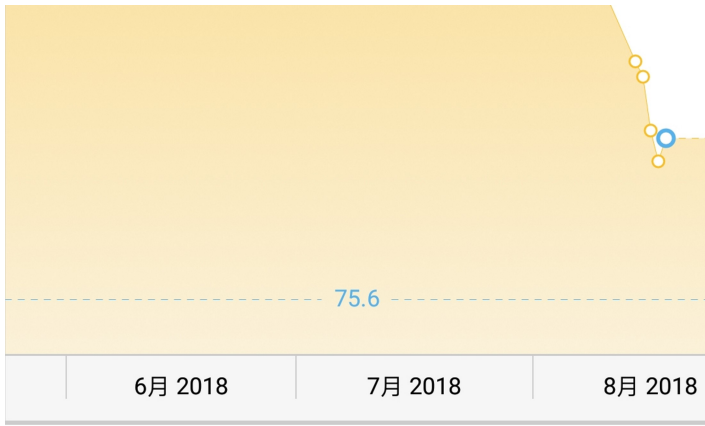
77.7 公斤



减少: 1.9 公斤

还有: 2.1 公斤

79.6



2018

18 八月

77.7 公斤 ↑

17 八月

77.4 公斤 ↓



首页



日记



报告



体重



# 20180819-第二周第三天

Wednesday, 22 August 2018 10:42 AM

昨天去看展览，走了不少路。消耗2960大卡，摄入1509大卡

热量缺口是1451大卡，相当于207克脂肪。但是哈哈体重依然增加了。变成了78.1公斤。这个就是上次我说的每周的周期现象。明天我们继续看

脂肪	碳水物	蛋白质	RDA	大卡
61.87	129.72	105.33	60%	<b>1509</b>
<b>+ 早餐 281</b>				
7.63	42.29	13.61	11%	^
肉包子 281				
2个				
7.63	42.29	13.61	11%	
+ 保存餐点   + 照片   ^				
<b>+ 午餐 600</b>				
33.00	33.00	39.00	24%	^
麦当劳 麦乐鸡 600				
3 x 5块				
33.00	33.00	39.00	24%	
+ 保存餐点   + 照片   ^				
<b>+ 晚餐 454</b>				
18.20	18.91	51.41	18%	^
鸡肉丸 129				
80克				
4.50	5.55	15.51	5%	
清蒸鱼 67				
70克				

清蒸鱼 **67**

70 克

1.44 0.71 12.15 3%

清蒸或水煮虾 **28**

20 克

0.45 0.24 5.30 1%

绿叶生菜 **18**

120 克

0.18 3.35 1.63 1%

鸡翅（烤制或是烘焙，吃皮） **173**

2 个，小的（煮熟后，去骨）

11.58 0.00 15.98 7%

土豆（水煮，加盐） **39**

45 克

0.05 9.06 0.84 2%

+ 保存餐点

+ 照片



**+** 小食/其他 **174**

3.04 35.52 1.31 7% ^

橙汁饮料 **114**

200 毫升

0.00 28.20 0.42 5%

饼干 **60**

3 块

3.04 7.32 0.89 2%

+ 保存餐点

+ 照片



**↻** 燃烧的卡路里 **2960**

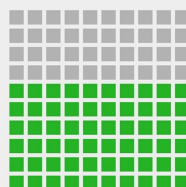
Fitbit: 17947 步

### 信息摘要

剩余的卡路里 **991**

消耗的卡路里 **1509**

60%的RDA **2500**



60%的RDA

2500



总脂肪: 61.87克

胆固醇: 212毫克

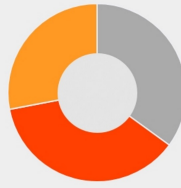
钠: 2508毫克

总碳水化合物: 129.72克

膳食纤维: 10.0克

糖: 27.38克

蛋白质: 105.33克



碳水化合物: 35%

脂肪: 37%

蛋白质: 28%



昨天



相册



复制



导出



选择



首页



日记



报告



体重

中国联通

87% 12:11

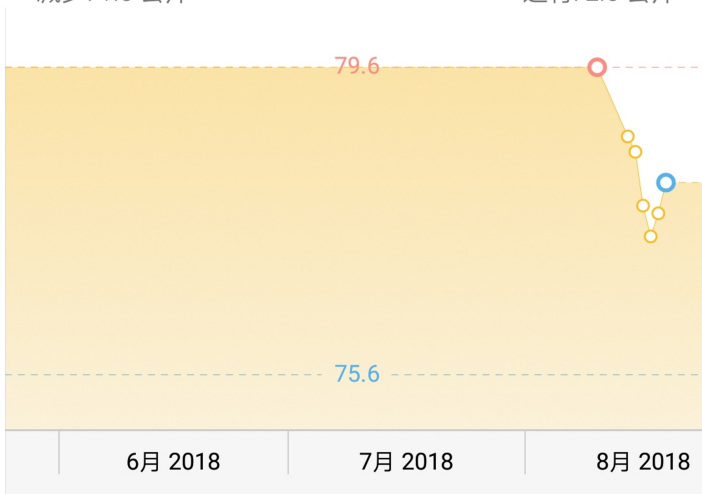


78.1 公斤



减少: 1.5 公斤

还有: 2.5 公斤



2018

19 八月

78.1 公斤 ↑

18八月

77.7公斤

18八月

77.7公斤 ↑



# 20180820-第二周第四天

2018年8月20日 7:30

今天在谈自己的体重之前。自我心理的调整是减脂塑形中最核心的一个任务。

首先对自己要诚实，对自己的欲望要诚实，对自己的决定要诚实，对自己的失控要诚实，对自己的脆弱要诚实...。这句话听上去很容易，恐怕是人生最难的一件事之一。人类有一个特殊的心理现象，在结果和自己的期望不一样的时候，人类偏向于对外归因。比如，周末我家里人做了好多好吃的，所以我没有控制好我的嘴。又比如，我闺蜜放我鸽子了，所以我没有去锻炼。如果结果和自己的期望一样的时候，人类偏向于对内归因。比如这笔股票赚钱了，我的选择好英明。这个项目成功了，我的决断和选择好正确...这个没有什么不好，人类的脆弱的自尊心很大程度都来自于这个方法。特别是面对这个复杂的世界，真正自己可控的其实也许寥寥无几，只能用这种方法让自己获得一些可控感。如果长此以往，自己活在自己超人感觉之下，实际上已经完全丧失了通过改变自我来和命运一起协商的能力。当有一天命运给我们当头一棒的时候，自己无力去做任何调整，甚至是转变自己的内心去从新阐释命运的能力都没有。

所以，我为什么喜欢用通过饮食运动控制，减脂塑形来训练自己。这个恐怕是为数不多的几件基本上，和外界没有什么关系的事情，也就是基本上自己无法用对外归因而来麻痹自己。就是自己的责任，做到了，是因为自己，做不到也是因为自己。除了你自己改变自己的感受，思维和行为，没有任何方法。

能够接受这一点，能够坦诚面对一个赤裸裸的自己的，脆弱而胆怯的自己。离把我自己就近了一步。

昨天，星期天。我就迎来这个减脂周期第一次挑战。带爸妈去吃嘉里城酒店自助。我是吃，还是不吃呢？最终我选择了吃。而且我选择了毫无控制的吃。因为第一我知道在那种场合下抵御自己的欲望是痛苦和的无助的，没有希望的。与其在痛苦的抵抗之后，失败。不如放开享受。然后处理结果。第二，我知道第一个星期我将近完成了比目标热量差大1.5倍的目标。有估计5000大卡的热量可以随便挥霍。冗余充分。我试过自己把自己吃撑，2000大卡能把自己塞爆，3000大卡的一餐可以把自己吃死。我就取中位数，2500大卡，也就是消耗了我第一个星期冗余的一半而已。

以前很多朋友不理解自控可以带来前所未有的自由，上面就是一个典型例子。当自己对自我状态和控制自己的能力了如指掌，可以做到任意驰骋的感受。

那么昨天我的结果是什么样呢。先谈谈摄入，早餐，中餐，小吃总共记录了894大卡。晚上的自助，我已我的极限标准来看，我能吃2500大卡（接近撑死的地步），算是总共3394大卡。

消耗呢？昨天fatsecret和fitbit的同步出问题了。所以我把fitbit也贴上来了。fitbit记录的是2495大卡，我早上自己在游泳池里面做了2个半小时的海豚踢冲刺训练，这部分预估增加了600大卡。总共3095大卡的消耗。

$3095 - 3394 = -299$  热量差。换算成脂肪，等于-42克。增加了42克脂肪。但是因为食物本身

体积重量比较大。会短时间内形成较大的废物堆积。实际测量，体重变成78.6公斤。果然接着一个上升。

哈哈。让我们看看下个星期会发生什么变化吧。期待。



肉包子 140  
1 个  
3.82 21.14 6.80 6%

味全 味全每日C 136  
300 毫升  
0.00 31.50 1.80 5%

脉动 功能饮料 126  
600 毫升  
0.00 28.80 0.00 5%

+ 保存餐点 + 照片 ^

+ 午餐 408

12.06 60.99 13.48 16% ^

烤面包 264  
90 克  
3.60 48.96 8.10 11%

炸鸡块 89  
30 克  
5.65 4.90 4.68 4%

炸薯条 55  
20 克  
2.81 7.13 0.70 2%

+ 保存餐点 + 照片 ^

+ 晚餐 0

尚未添加食物

+ 小食/其他 84

3.21 12.57 1.60 3% ^

炸薯条 55  
20 克  
2.81 7.13 0.70 2%

烤面包 29  
10 克  
0.40 5.44 0.90 1%

+ 保存餐点 + 照片 ^

+ 保存餐点

+ 照片



燃烧的卡路里

1840

Fitbit: 4667 步

### 信息摘要

剩余的卡路里

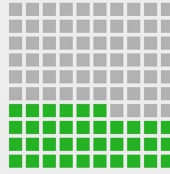
1606

消耗的卡路里

894

36%的RDA

2500



总脂肪: 19.09克

胆固醇: 29毫克

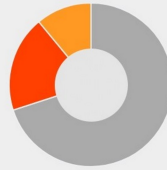
钠: 1083毫克

总碳水化合物: 155.00克

膳食纤维: 7.2克

糖: 7.66克

蛋白质: 23.68克



碳水化合物: 70%

脂肪: 19%

蛋白质: 11%



昨天



相册



复制



导出



选择



首页



日记



报告



体重

中国联通

91% 07:28

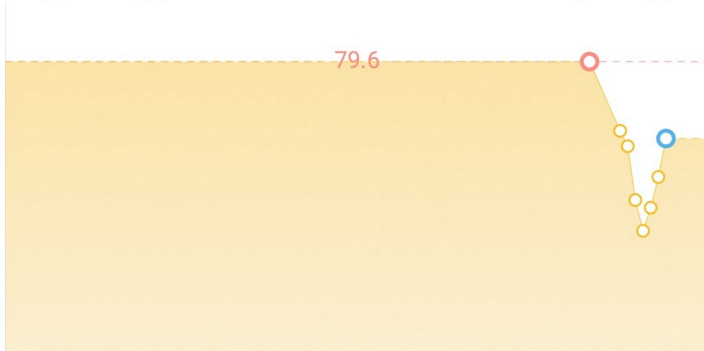


78.6 公斤



减少: 1 公斤

还有: 3 公斤





# 20180821-第二周第五天

2018年8月21日 7:31

在开始聊结果前。再聊聊如何让自己不是很累的消耗热量。诀窍就是在时间，和强度之间找一个最适合自己的G点。

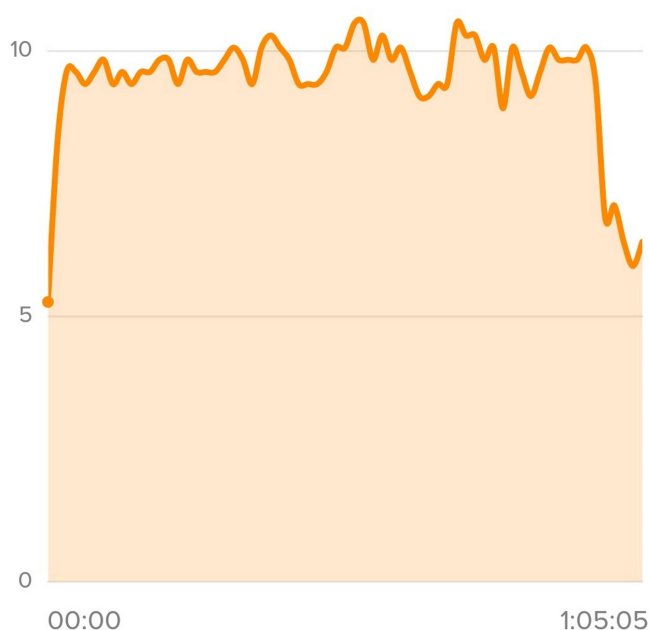
昨天是星期一，以往我都是用来做休息用的。我决定这次用比较缓和的方式来运动一下。算是积极休息。早上11点的时候出去买吃的，顺便在附近的购物中心里快步走了20分钟。中午的运动我也选择了快步走。但是快步走消耗的热量效率很低。我稍微做了一个调整。在跑步机上把坡度调到了极限15度，用5.6公里的配速快步走。如果在平地上这个速度，我的心跳在100-110之间。有了这个坡度，我的心跳提升到了130-140。一个小时5分下来也消耗了611大卡。下午出去买茶店的时间。我又在购物中心里快步走了20分钟。再加上上下班的步行。一天下来我走了将近24000步。消耗的热量也达到了3374大卡。吃得不算多1239大卡。热量差2135，相当于消耗了305克脂肪。

今天早上起来，体重77公斤。体重从周末的周期中摆脱出来。恢复原来的下降趋势。



## 🔥 消耗卡路里数

611 卡路里 9.4 卡路里/分钟



00:00

1:05:05



中国联通 86% 07:08

跑步机

心率

消耗卡路里

影响

心率区间



0分钟 峰值锻炼

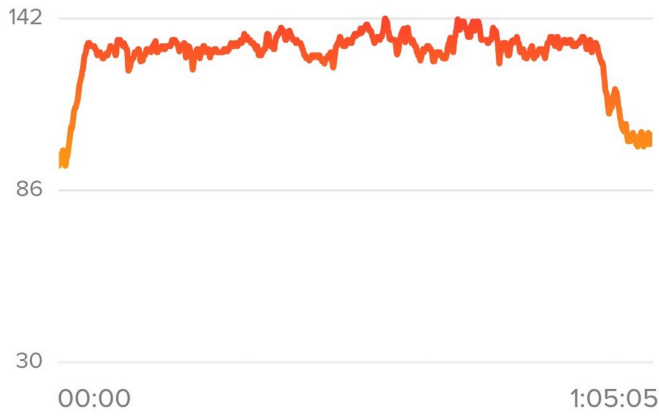


58分钟 心肺锻炼



7分钟 脂肪燃烧

心率



中国联通 86% 07:08

fitbit



昨天



23,898 步数

23,898 步数



26  
楼层数



16.87  
公里



3,374  
卡路里



190  
分钟



1/6 天



查看睡眠记录



数字面板



挑战



指导



好友



账户

中国联通 昨天 86% 07:07

昨天



脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
21.37	168.25	88.06	50%	1239

**早餐 273**

12.55	24.81	15.56	11%	^
-------	-------	-------	-----	---

卤蛋 66  
1个

4.08	1.09	6.05	3%
------	------	------	----

拿铁咖啡 114  
400毫升

4.66	10.45	7.45	5%
------	-------	------	----

蛋糕 93  
30克

3.81	13.27	2.06	4%
------	-------	------	----

+ 保存餐点 + 照片 ^

**午餐 659**

3.24	137.03	17.01	26%	^
------	--------	-------	-----	---

全家 饭团 196  
116克

2.09	36.08	7.08	8%
------	-------	------	----

家乐福 葱油饼 238  
110克

0.00	53.51	5.95	10%
------	-------	------	-----

脉动 功能饮料 126  
600毫升

0.00	28.80	0.00	5%
------	-------	------	----

脉动 功能饮料 600 毫升	126
0.00    28.80    0.00    5%	
酸奶 100 克	99
1.15    18.64    3.98    4%	
+ 保存餐点    + 照片	^

<b>+ 晚餐</b>	<b>307</b>
5.58    6.41    55.49    12%	^
鸡胸肉（烤制或是烘焙，不吃皮） 86 克	141
3.04    0.00    26.45    6%	
绿叶生菜 187 克	28
0.28    5.22    2.54    1%	
清蒸或水煮虾 100 克	138
2.26    1.19    26.50    6%	
+ 保存餐点    + 照片	^

**+ 小食/其他**    **0**

尚未添加食物

**🔗 燃烧的卡路里**    **3374**

Fitbit: 23898 步

<b>信息摘要</b>		
剩余的卡路里	1261	
消耗的卡路里	1239	
50%的RDA	2500	

总脂肪: 21.37克	
胆固醇: 486毫克	
钠: 1789毫克	
总碳水化合物: 168.25克	
膳食纤维: 3.3克	
糖: 37.68克	
蛋白质: 88.06克	

昨天	相册	复制
导出	选择	



首页

日记

报告

体重

中国联通 86% 07:07

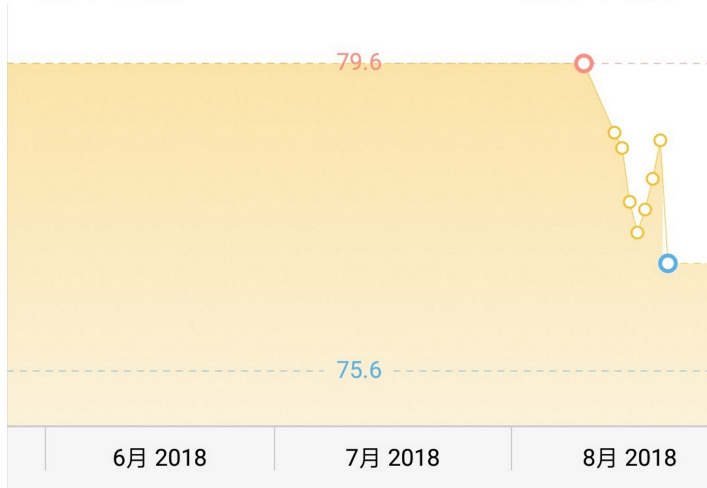


77.0 公斤



减少: 2.6 公斤

还有: 1.4 公斤



2018

21 八月

77 公斤 ↓

20 八月

78.6 公斤 ↑



首页

日记

报告

体重



# 20180822-第二周第六天

2018年8月22日 7:19

在谈结果之前一样。谈谈第三区运动（不懂的，请参见我写的教程），这个区域中心跳接近自己的最大心跳，身体处于无氧运动模式，心肺都处于高负荷的运动状态。心肺得到充分的锻炼。单位时间内消耗非常大，运动完之后会有一种神奇的通透感觉。不过有个缺点，很累，比较难坚持。

昨天的运动我选择了半个小时的三区，椭圆机。我把阻力加大。大概5分钟内，我的心跳就拉倒了150-160区间，进入我二区的末端，很快进入160-170，进入三区。最后在170-180持续了一段时间，基本接近自己的理论最大心跳 $220-40=184$ 。半个小时结束后，花了5分钟冷身。慢慢把心跳恢复到110以下。这三十五分钟内一共消耗了440大卡。和前天的低强度运动相比一个小时消耗610大卡，单位时间消耗增高了不少。女生的心跳要比男人快不少，以上心跳是以我为标准的。要计算自己的区间，需要做测试。比如我认识的女生的区间分割值比我高10%左右的。

然后开始40分钟的肌肉肥大训练。理论上我应该把这个训练放在心肺之前，不过因为时间和器械安排。只好把这个放在了后面。这个阶段因为能量差，是没有办法长肌肉的。这个训练主要是为了减缓自己的肌肉损失。一个6个动作，每个动作4组，一共24组，不同动作交叉搭配（超级组）中间不留任何休息。

全天总共走了快2万步，消耗3402大卡，摄入1493。热量差1909，相当于消耗体脂270克

今天早上起来测量，体重76.7公斤。比昨天下跌300克。到目前为止总共下跌2.9公斤（12天），离目标还有1.1公斤





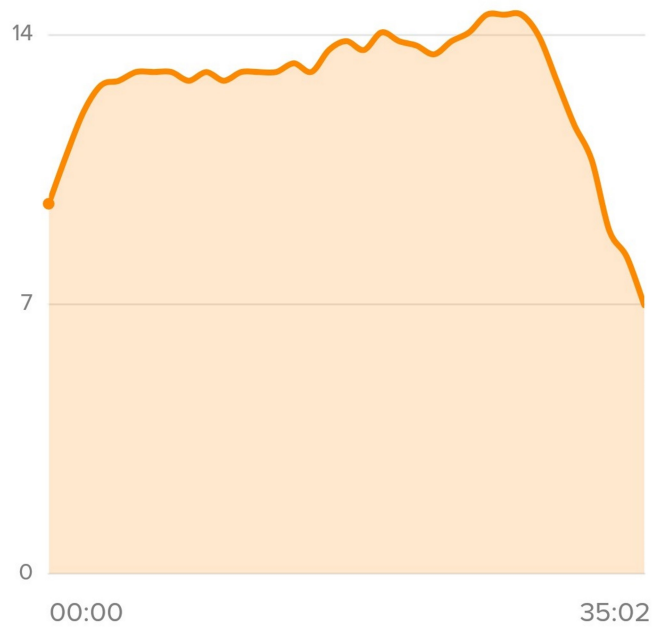
中国联通 4G+ 92% 07:17

# 跑步机

心率 消耗卡路里 影响

## 消耗卡路里数

442 卡路里 12.6 卡路里/分钟



中国联通 4G+ 92% 07:17

fitbit



昨天



fitbit



昨天



19,469 步数



9 楼层数



13.91 公里



3,402 卡路里



148 分钟



2 / 6 天



查看睡眠记录

- 数字面板
- 挑战
- 指导
- 好友
- 账户

昨天

脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
50.67	148.75	102.41	100%	1493

+ 早餐 314

16.78	24.94	14.40	21%	^
-------	-------	-------	-----	---

卤蛋 1个 66

4.08	1.09	6.05	4%
------	------	------	----

拿铁咖啡 400毫升 114

4.66	10.45	7.45	8%
------	-------	------	----

麦当劳 脆薯饼 50克 134

8.04	13.40	0.90	9%
------	-------	------	----

50 克	8.04	13.40	0.90	9%	
+ 保存餐点		+ 照片		^	
<b>+ 午餐</b>				<b>831</b>	
21.94	114.37	37.31	55%	^	
全家 饭团				<b>196</b>	
116 克	2.09	36.08	7.08	13%	
脉动 功能饮料				<b>126</b>	
600 毫升	0.00	28.80	0.00	8%	
星巴克 拿铁咖啡				<b>210</b>	
500 毫升	7.70	19.85	13.25	14%	
麦当劳 麦乐鸡				<b>200</b>	
5 块	11.00	11.00	13.00	13%	
酸奶				<b>99</b>	
100 克	1.15	18.64	3.98	7%	
+ 保存餐点		+ 照片		^	
<b>+ 晚餐</b>				<b>348</b>	
11.95	9.44	50.70	23%	^	
鸡胸肉 ( 烤制或是烘焙, 不吃皮 )				<b>185</b>	
113 克	4.00	0.00	34.76	12%	
绿叶生菜				<b>22</b>	
150 克	0.22	4.18	2.04	1%	
猪肚				<b>50</b>	
20 克	3.19	0.00	5.30	3%	
豆腐				<b>91</b>	
113 克	4.54	5.26	8.60	6%	
+ 保存餐点		+ 照片		^	
<b>+ 小食/其他</b>				<b>0</b>	
尚未添加食物					
<b>↻ 燃烧的卡路里</b>				<b>3402</b>	
Fitbit: 19469 步					

Fitbit: 19469 步

信息摘要

剩余的卡路里	7	
消耗的卡路里	1493	
100%的RDA	1500	

总脂肪: 50.67克  
胆固醇: 359毫克  
钠: 1736毫克  
总碳水化合物: 148.75克  
膳食纤维: 2.5克  
糖: 32.67克  
蛋白质: 102.41克

碳水化合物: 41%  
脂肪: 31%  
蛋白质: 28%

昨天 相册 复制  
导出 选择



2018

22 八月

76.7 公斤 ↓

2018年

10月21日

21 八月

77 公斤



首页



日记



报告



体重



# 20180823-第二周第七天

Wednesday, 22 August 2018 8:28 PM

老样子，先聊聊运动。昨天按照自己的运动计划，中午是body pump。这个是1个小时的肌肉耐力团课。我比较喜欢团课的氛围。虽然女生总是偏多，开始的时候是有些不适应的，不过现在已经能非常自然的投入。Body pump使用的是杠铃器械，整个操分为热身，深蹲，胸部，背部，三头肌，二头肌，肩部，核心，拉伸这几个部分，从上到下，把全身的主要肌肉群都锻炼了一道。我把它选作每周的打底练习之一。唯一的缺点是消耗的热量不是很多，一个小时下来，消耗在400-500大卡之间，还不如稳态的低强度心肺。所以一帮我会通过更多的步行来弥补当天消耗不够的情况。因为运动完忘记关闭fitbit运动模式，所以今天的运动情况截图会过长，我标记了一下实际结束时间。

昨天晚上要和美国开会，稍微早回家了一点，带着儿子去旁边的游泳池做常规的潜泳训练来弥补body bump消耗不够。我做的主要是25米闭气海豚踢（潜泳的一种最快的泳姿）冲刺。还练习闭气潜泳最长长度，今天成功的把个人最好记录提高到了50米，这个达到了AIDA freediver 三星标准。儿子训练也达到了闭气潜泳到了25米，达到一星标准。在泳池里待了快两个小时，我估算大概消耗了300大卡（今天强度不大，所以我往低估算）

一天下来总共消耗 $2929+300=3229$ 大卡。饮食摄入1322大卡。总共1907大卡热量差，相当于减脂272克

今天早上测量，体重76.5，比昨天减掉200克。目前总共减掉3.1公斤，还差0.9公斤到达目标



3/6天

23:54

7小时1分钟

数字面板 挑战 指导 好友 账户

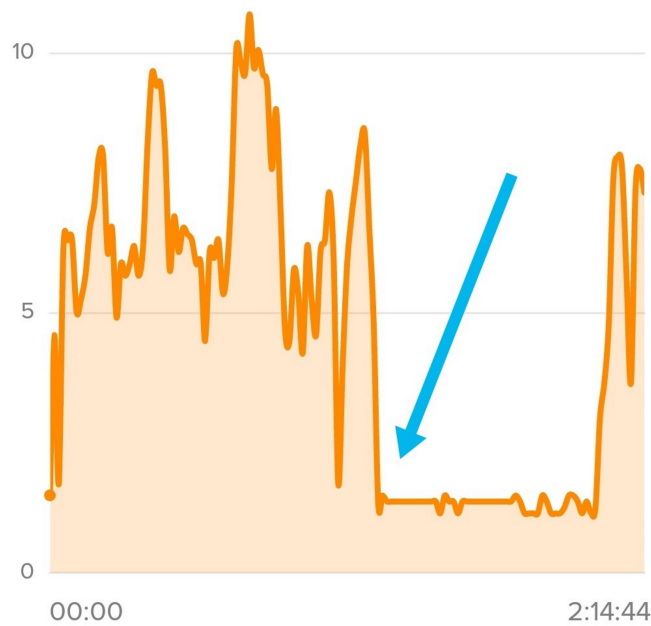
中国联通 91% 07:40

健身

心率 消耗卡路里 影响

消耗卡路里

619 卡路里 4.6 卡路里/分钟



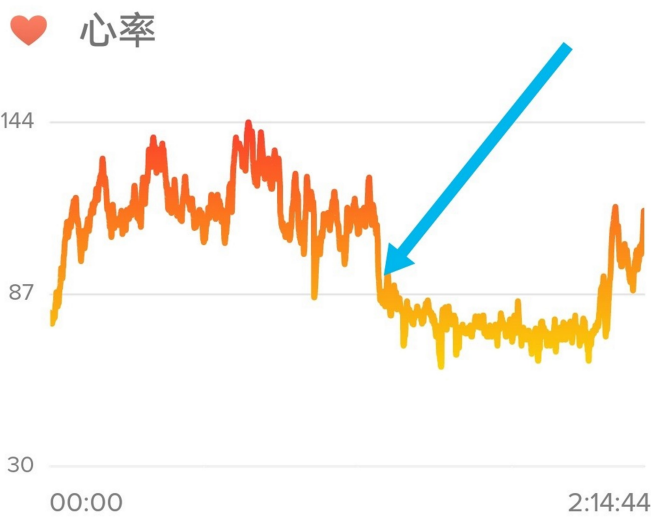
中国联通 91% 07:42

健身

心率 消耗卡路里 影响

心率区间 ?

- 0 分钟 峰值锻炼
- 15 分钟 心肺锻炼
- 1 小时 5 分钟 脂肪燃烧



脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
40.46	123.53	106.92	66%	1322

+ 早餐 273

12.55	24.81	15.56	14%	^
-------	-------	-------	-----	---

卤蛋 66  
1 个

4.08	1.09	6.05	3%
------	------	------	----

拿铁咖啡 114  
400 毫升

4.66	10.45	7.45	6%
------	-------	------	----

蛋糕 93

4.66	10.45	7.45	6%	
蛋糕 30克				93
3.81	13.27	2.06	5%	
+ 保存餐点	+ 照片	^		


<b>+ 午餐</b>				<b>388</b>
6.17	65.97	13.13	19%	^
脉动 功能饮料 600毫升				126
0.00	28.80	0.00	6%	
全家 饭团 116克				196
2.09	36.08	7.08	10%	
卤蛋 1个				66
4.08	1.09	6.05	3%	
+ 保存餐点	+ 照片	^		

<b>+ 晚餐</b>				<b>661</b>
21.74	32.75	78.23	33%	^
科尔沁 风干牛肉 90克				265
6.39	3.96	43.20	13%	
核桃 10克				65
6.52	1.37	1.52	3%	
卤牛肉 50克				75
3.14	1.54	9.93	4%	
清蒸或水煮虾 40克				55
0.90	0.48	10.60	3%	
绿叶生菜 150克				22
0.22	4.18	2.04	1%	
红烧鱼块 75克				95
4.57	2.02	10.94	5%	
脉动 功能饮料 400毫升				84

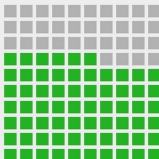
脉动 功能饮料 **84**  
400 毫升  
0.00 19.20 0.00 4%

+ 保存餐点 + 照片 ^


**+ 小食/其他 0**  
尚未添加食物

 添加运动 / 睡眠活动

**信息摘要**

剩余的卡路里	678	
消耗的卡路里	1322	
66%的RDA	2000	

总脂肪: 40.46克  
胆固醇: 516毫克  
钠: 2292毫克  
总碳水化合物: 123.53克  
膳食纤维: 4.1克  
糖: 17.96克  
蛋白质: 106.92克



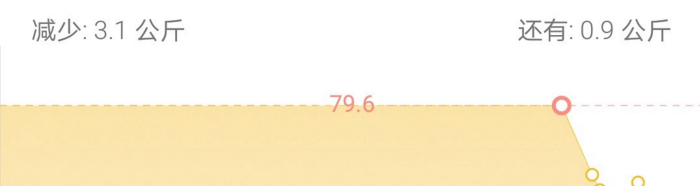
- 碳水化合物: 39%
- 脂肪: 28%
- 蛋白质: 33%

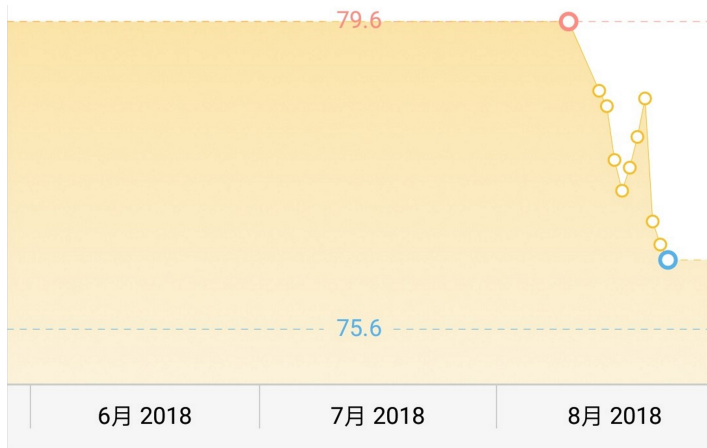
昨天 相册 复制

导出 选择

首页 日记 报告 体重

76.5 公斤





2018

23 八月

76.5 公斤 ↓

22 八月

76.7 公斤 ↓



首页



日记



报告



体重



# 20180824-第三周第一天

Thursday, 23 August 2018 12:05 PM

又到写上个星期的总结的时候了。发现也没有什么好总结了。这次减脂周期按部就班，就是速度加快了一些。毕竟每个星期2公斤是安全标准每星期1公斤的两倍。对身体的冲击还是很大的。不过经过5年来的训练，我想身体的素质，还有自己对自我的把控力，对于运动和生理的学习让我自己有这样的信心，知识和执行力去做这件事。可以做得很轻松。

现在每周7天锻炼，每天消耗3000大卡以上的生活方式来说，已经不再需要太多的“毅力”来维持了。变成了一种自然而然的生活习惯。这种减脂周期基本上不会让自己有任何负担的感觉。当你的飞翔变成习惯的时候，你在飞翔的时候就是走路的感觉。

在谈谈结果之前，一样谈谈昨天的运动。昨天我选择的是body combat。这是莱美系列中最经典的全身心肺运动。是我最推崇的两个之一（另外一个body pump）。心肺有很多类型的运动，比如跑步，划船机，椭圆机，太空漫步，游泳等等。都存在一个问题，就是运动模式单一，重复，除了有些枯燥以外，其实对于身体的整体运动功能是不利的。人体是个复杂的机器，可以完成极为复杂各种的动作，这种能力让自己在人生中各种乐趣打下一个基础（比如我玩的潜水，滑雪，轮滑）。体育锻炼其中一个很重要的目的，是让这种活动能力的多样性，协调性得到很好的维护和增强。Body combat是以搏击为基本思路构建的团操，里面的动作模式丰富，涵盖了ACE的5大基本运动模式：推，拉，旋转，单腿，屈髋。还有跳跃等高阶运动模式。而且还把这几种基本模式结合起来，很好的锻炼了人身体的基本的协调性。除了消耗热量以外，还有有效的全身增强身体的活动机能。而且强度可以自我调节。唯一的缺点是，跳跃中会对膝盖形成很大的冲击力。需要自己循序渐进的去调整强度。

一次一个小时body combat的消耗在500-600大卡左右。基本上属于在1区和2区切换的间歇运动。当然对于高阶运动者，可以通过其中的高抬腿等大肌肉群运动，把自己的心跳拉到三区。这样就加入1区和3区切换的间歇运动。

昨天一共消耗3008大卡，吃入1936大卡（吃得比平时多，我感受到了连续的低摄入同时大强度运动给自己身体的一个冲击，也感受到了身体需要给一些缓冲，高于安全标准两倍的减脂速度的却的确是要非常非常小心的，于是决定给提前自己一个缓冲），热量差1072大卡，也就是相当于减脂153多克。今天早上测量是77公斤，重量主要会被一下子增多的食物废渣所影响。实际上身体的重量还是在继续下降的。

昨天恢复吃麦当劳的炸鸡排了，哈哈。很爽。其实经过那么多年的研究。这个鸡排是目前我见过最便宜的，质量最好的，最均衡的食物了。三种宏量营养元素（脂肪，碳水，蛋白质）提供的能量接近完美的1:1:1。虽然碳水比建议的偏低，但是对于一个大运动量的有增肌需求的人来说，这简直是完美的组合。

fitbit



昨天



14,888 步数



7 楼层数



10.54 公里



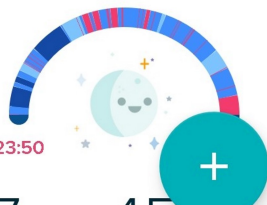
3,008 卡路里



92 分钟



4 / 6 天



7 小时 45 分钟

数字面板

挑战

指导

好友

账户



健身



心率

消耗卡路里数

影响

心率区间



5 分钟 峰值锻炼



38 分钟 心肺锻炼



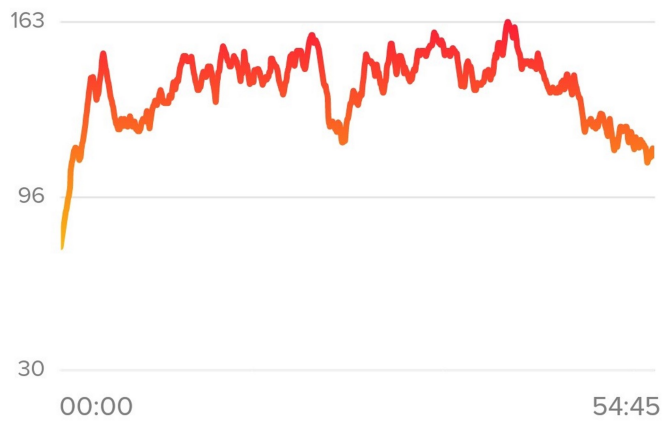
11 分钟 脂肪燃烧



心率

163





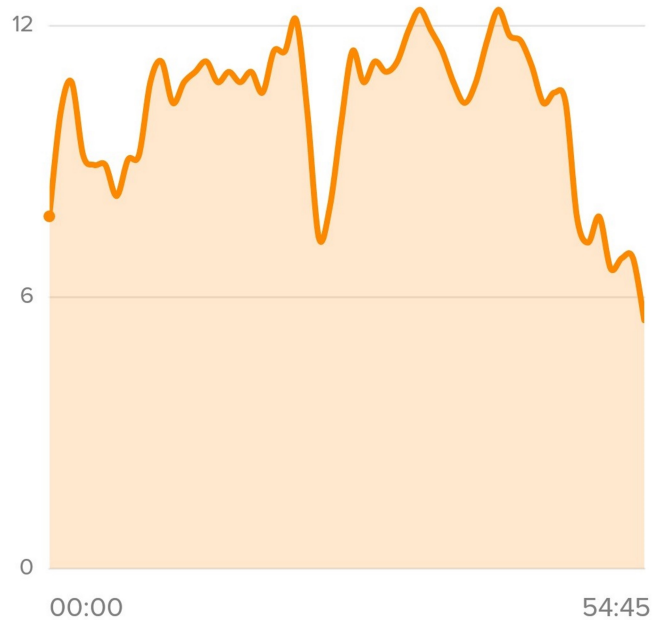
中国联通 4G+ 94% 08:10

健身

心率 消耗卡路里 影响

消耗卡路里

544 卡路里 9.9 卡路里/分钟



中国联通 4G+ 94% 08:12

昨天

脂肪 碳水化合物 蛋白质 RDA 大卡

脂肪 65.52 碳水化合物 199.20 蛋白质 136.10 RDA 129% 大卡 1936

**+ 早餐 273**

12.55 24.81 15.56 18% ^

**拿铁咖啡 114**

400 毫升

4.66 10.45 7.45 8%

**卤蛋 66**

1 个

4.08 1.09 6.05 4%

**蛋糕 93**

30 克

3.81 13.27 2.06 6%

+ 保存餐点 + 照片 ^

**+ 午餐 620**

20.96 72.19 31.95 41% ^

**炸鸡排 329**

140 克

15.73 23.66 21.92 22%

**脉动 功能饮料 126**

600 毫升

0.00 28.80 0.00 8%

**卤蛋 66**

1 个

4.08 1.09 6.05 4%

**酸奶 99**

100 克

1.15 18.64 3.98 7%

+ 保存餐点 + 照片 ^

**+ 晚餐 803**

30.81 41.80 83.71 54% ^

**饭团 189**

116 克

3.92 32.73 5.03 13%

**鸡胸肉 (烤制或是烘焙, 不吃皮) 185**

113 克

4.00 0.00 34.76 12%

**苦瓜 8**

50 克

0.08 1.85 0.50 1%

**清蒸或水煮虾 92**

67 克

1.51 0.80 17.76 6%

**麻婆豆腐 247**

208 克

16.36 4.97 17.61 16%

208 克	16.36	4.97	17.61	16%	
炒牛肉					32
25 克	1.75	1.45	2.75	2%	
猪肚					50
20 克	3.19	0.00	5.30	3%	
+ 保存餐点    + 照片    ^					
<b>+</b>	<b>小食/其他</b>				<b>240</b>
1.20	60.40	4.88	16%	^	
西瓜					240
800 克	1.20	60.40	4.88	16%	
+ 保存餐点    + 照片    ^					
<b>↻</b>	<b>燃烧的卡路里</b>				<b>3008</b>
Fitbit: 14888 步					

**信息摘要**

剩余的卡路里	-436	
消耗的卡路里	<b>1936</b>	
129% 的RDA	1500	

总脂肪: 65.52克	
胆固醇: 886毫克	
钠: 3594毫克	
总碳水化合物: 199.20克	
膳食纤维: 8.6克	
糖: 86.19克	

蛋白质: 136.10克      碳水化合物: 41% ●  
脂肪: 31% ●      蛋白质: 28% ●

		
昨天	相册	复制
		
导出	选择	

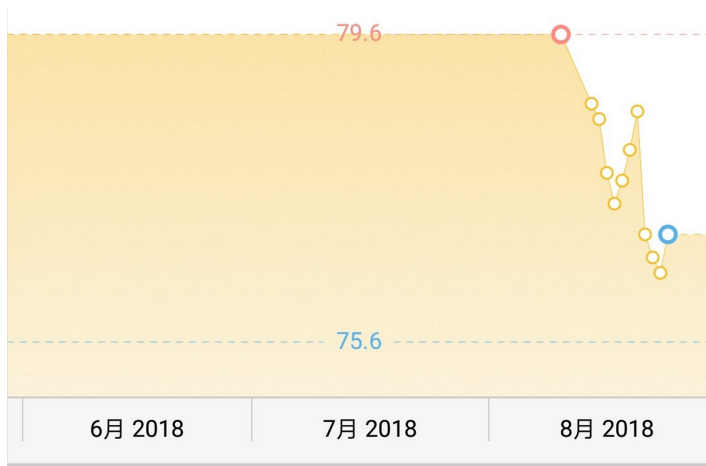
			
首页	日记	报告	体重

中国联通
77.0 公斤
+

减少: 2.6 公斤
还有: 1.4 公斤



79.6



2018

24 八月

77 公斤 ↑

23 八月

76.5 公斤 ↓



# 20180825-第三周第二天

Thursday, 23 August 2018 12:28 PM

一样，先谈谈运动。昨天我选择的是body balance。这是一个结合了太极，瑜伽，普拉提的团课。应该说柔韧性一直是我的弱项，也是我逃避的一个运动领域。其实我小的时候学习过舞蹈，也是曾经能劈叉，能领舞的那一类，但是后面因为自己成了nerd，渐渐远离了舞蹈，运动，这些身体的感受，沉迷在知性世界，计算机，编程，哲学，反思...

那么body balance对我来说是一个挑战。

- 我需要静下心来去感受身体的拉伸和平衡，对于我这样脑子一直在高速运转的人来说，这不是一件容易的事情
- 需要很舒服的在女人堆里。如果说body pump, body combat，时不时又男人出现。那么body balance就绝对是一个女人的世界。加上女性天生柔韧性好很多。整个班里，我就是那个做得最糟糕，最难看，满脸痛苦的那个人。

我一直不愿意去挑战自己。有一天，我被挑战说，你敢不敢去尝试你最讨厌的东西。我当然不以为然。我不是那种能被激将的人。但是这个会种下一颗反思的种子。

有那么一天，突然一个反思的想法在我脑子里浮现，难道我是真的讨厌我原来讨厌的东西，真的害怕我原来害怕的东西？那种讨厌是不是有可能是可以被改变的，我为什么不去尝试一下，细细体会一下自己的真实感受，去把握自己害怕和讨厌感受的主动权？如果这个世界上我害怕，讨厌的东西越来越少，那么我是不是就越来越自由呢？

除了潜水，那么类瑜伽运动就是我选择的另外一个挑战。Body balance是我的首选，因为他集合了基本上我原来都讨厌的运动。当然另外一个理由是，轮滑、滑雪和潜水都需要良好的柔韧性，平衡能力还有核心力量。Body balance正好训练的是这个方面。所以也是一石多鸟的事情。

Body balance运动本身没有什么特别的，这里就不多介绍了。不过消耗比较少，一个小时下来也就200-300大卡（body pump是400-500大卡，body combat是500-600大卡）对于减脂来说，不是很有利处。但是每个星期在6天高运动之后，我发现通过它对全身做了一次拉伸和休整，还是很舒服的一件事情。记过几个月的尝试，我慢慢喜欢上了这个运动。虽然自己还是做得很难看，主要是柔韧性不够，而且经过6天的各种运动，肌肉都比较疲惫，已近没有太多的肌肉耐力去支撑一些难度较大的姿势。但是那种伸展的感觉，那种心身合一的感觉，的确对于日常忙碌的生活来说是一种不一样的休息。只和过去的自己比较，会让自己的心灵自由很多，越来越不在乎周围的人如何看待自己。看到自己的变化，离理想的自我越来越近，约来约开心，越来越觉得生活的美好，越来越爱自己。

昨天我总共消耗了2986大卡，饮食控制得不错，在1317大卡。热量差拉回到1669大卡，相当于减脂238克。今天体重恢复到76.6公斤。距离目标1公斤。继续飞翔，朝理想的我自己飞去。我在考虑达到这个目标后，休息一个星期，然后继续下一个4公斤的目标，应该正好在接

近希腊之行前完成。让我露着腹肌去航海吧。哈哈

中国联通

83% 12:45

fitbit



昨天



17,383 步数



11  
楼层数



12.37  
公里



2,986  
卡路里



93  
分钟



5 / 6 天



23:26

6 小时 5 分钟

- 数字面板
- 挑战
- 指导
- 好友
- 账户

中国联通

83% 12:45

健身

心率

消耗卡路里数

影响

心率区间



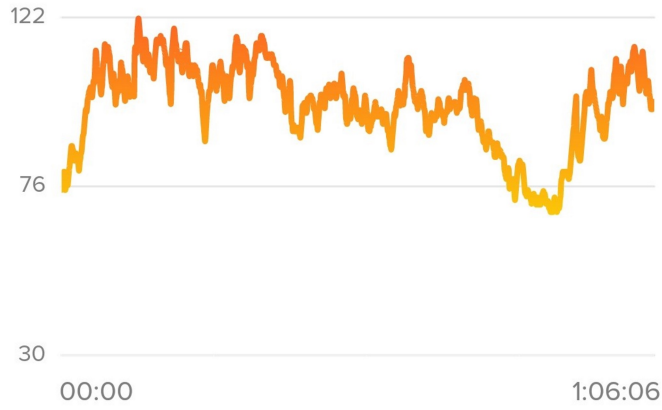
0 分钟 峰值锻炼

0 分钟 心肺锻炼

52 分钟 脂肪燃烧

心率

## 心率



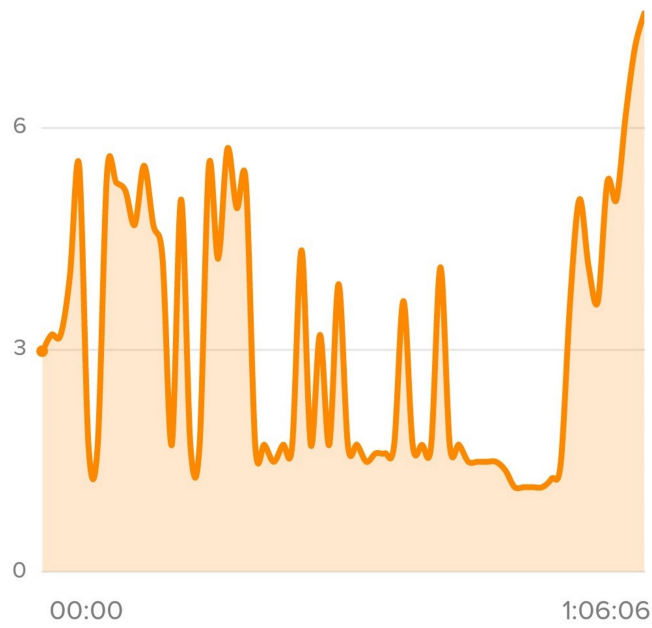
中国联通 83% 12:45

健身

心率 消耗卡路里 影响

## 消耗卡路里数

204 卡路里 3.1 卡路里/分钟



中国联通 83% 12:47

昨天

脂肪 51.21 碳水化合物 134.23 蛋白质 77.35 RDA 88% 大卡 1317

<b>+ 早餐</b>	<b>409</b>
12.55 56.31 17.36 27%	^
<b>蛋糕</b> 30 克	<b>93</b>
3.81 13.27 2.06 6%	
<b>卤蛋</b> 1 个	<b>66</b>
4.08 1.09 6.05 4%	
<b>拿铁咖啡</b> 400 毫升	<b>114</b>
4.66 10.45 7.45 8%	
<b>味全 味全每日C</b> 300 毫升	<b>136</b>
0.00 31.50 1.80 9%	
+ 保存餐点 + 照片	^

<b>+ 午餐</b>	<b>490</b>
16.88 57.30 25.90 33%	^
<b>炸鸡排</b> 140 克	<b>329</b>
15.73 23.66 21.92 22%	
<b>酸奶</b> 100 克	<b>99</b>
1.15 18.64 3.98 7%	
<b>延中 盐汽水</b> 600 毫升	<b>62</b>
0.00 15.00 0.00 4%	
+ 保存餐点 + 照片	^

<b>+ 晚餐</b>	<b>340</b>
18.60 9.56 32.37 23%	^
<b>菲力牛排</b> 154 克	<b>298</b>
18.33 0.00 30.85 20%	
<b>绿叶生菜</b> 50 克	<b>8</b>
0.08 1.40 0.68 1%	
<b>哈密瓜</b> 100 克	<b>34</b>
0.19 8.16 0.84 2%	
+ 保存餐点 + 照片	^

<b>+ 小食/其他</b>	<b>78</b>
3.18 11.06 1.72 5%	^
<b>蛋糕</b>	<b>78</b>

3.18 11.06 1.72 5% ^

蛋糕 78  
25 克

3.18 11.06 1.72 5%

+ 保存餐点 + 照片 ^

🔗 燃烧的卡路里 2986

Fitbit: 17383 步

信息摘要

剩余的卡路里 183

消耗的卡路里 1317

88%的RDA 1500

总脂肪: 51.21克  
胆固醇: 477毫克  
钠: 1702毫克  
总碳水化合物: 134.23克  
膳食纤维: 4.0克  
糖: 43.89克  
蛋白质: 77.35克

碳水化合物: 41%  
脂肪: 35%  
蛋白质: 24%

昨天 相册 复制

导出 选择

- 首页
- 日记
- 报告
- 体重



2018

2018

25 八月

76.6 公斤 

24 八月

77 公斤 

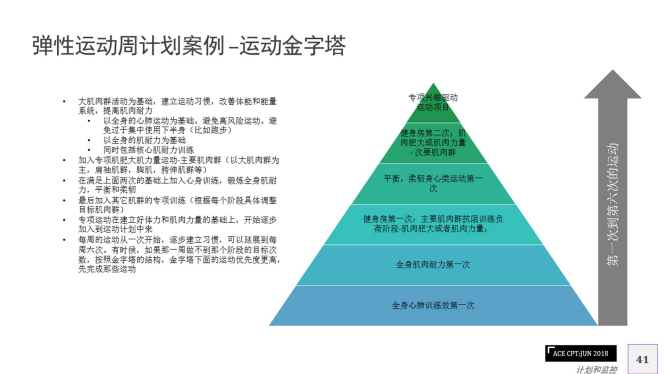


# 20180826-第三周第三天

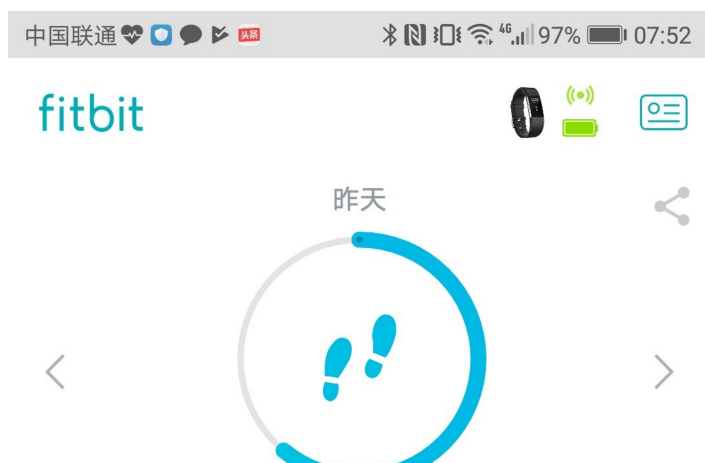
Friday, 24 August 2018 3:35 PM

先谈谈运动，昨天我做得是2个小时的潜泳训练。主要训练自己在闭气的情况下，游泳的效率，和找到最合适速度。一般来说潜泳衡量的是距离。潜泳距离=动态闭气时间x潜泳速度。动态闭气时间和速度和潜泳速度是两个矛盾的KPI，如果我提高速度，我在水中的阻力会以平方的倍速提升，我的身体耗氧会急剧上升，我的闭气时间会急剧下降，游的距离也许并不远。但是如果我的速度很慢，相同的距离，我需要更久的时间，我的体内二氧化碳的逐步堆积会让我有浮上水面呼吸的渴望，结果也可能是游不了多远。要游的远，除了能够培养一种最省力最高效的泳姿，还需要找到一个最完美的速度，不快不慢。

到今天，我的日记里面正好把这周所有的运动种类介绍完。这里顺便把这个运动类型的金字塔原则贴在这里。这个是我自己总结出的一套方法论来帮助我自己建立一个强大的体魄和优秀的运动效能。除了我把第二次健身房运动替换成了低强度心肺，还有增加一次专项训练以外，基本上遵循这个框架。现在是每周锻炼7天的节奏。



昨天的消耗不多，fitbit记录下来的是2285，加上泳池里面的两个小时，预估是增加300左右。总共2585大卡。昨天的吃比较多，去儿子学校参加BBQ活动，吃了汉堡和薯片。总共摄入热量是1744。能量差是841，相当于减脂120克。今天早上测量是76.3公斤，还有0.7公斤。如果不出意外，目标会在第三周达到。



fitbit



昨天



6,097 步数



2 楼层数



4.33 公里



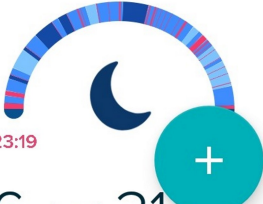
2,285 卡路里



0 分钟



记录锻炼



23:19

6 小时 31 分钟

- 数字面板
- 挑战
- 指导
- 好友
- 账户

昨天

脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
64.60	189.66	98.22	116%	1744

**早餐 441**

13.50	70.30	10.71	29%
-------	-------	-------	-----

**蛋糕 233**

75 克

9.53	33.17	5.15	16%
------	-------	------	-----

**科尔沁 风干牛肉 29**

10 克

0.71	0.44	4.80	2%
------	------	------	----

**核桃 33**

5 克

3.26	0.69	0.76	2%
------	------	------	----

5 克

3.26 0.69 0.76 2%

佳得乐 运动饮料 146

600 毫升

0.00 36.00 0.00 10%

+ 保存餐点

+ 照片



午餐

919

39.04 114.69 27.84 61% ^

牛肉饼 246

150 克

15.36 13.90 13.10 16%

面包 399

150 克

4.94 75.92 11.46 27%

薯片 274

50 克

18.74 24.87 3.28 18%

+ 保存餐点

+ 照片



晚餐

296

9.93 3.35 45.27 20% ^

油炸鱼块或鱼饼 99

50 克

5.68 3.35 8.36 7%

鸡胸肉 (烤制或是烘焙, 不吃皮) 197

120 克

4.25 0.00 36.91 13%

+ 保存餐点

+ 照片



小食/其他

88

2.13 1.32 14.40 6% ^

科尔沁 风干牛肉 88

30 克

2.13 1.32 14.40 6%

+ 保存餐点

+ 照片



燃烧的卡路里

2285

Fitbit: 6097 步

信息摘要

剩余的卡路里

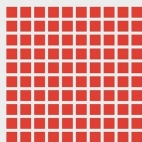
-244

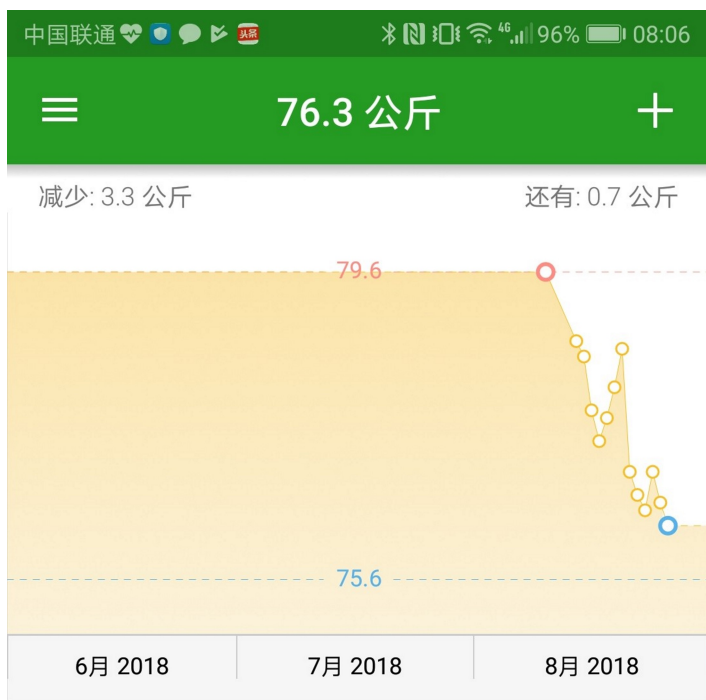
消耗的卡路里

1744

116%的RDA

1500





2018

26 八月 76.3 公斤 ↓

25 八月 76.6 公斤 ↓





首页



日记



报告



体重



# 20180827-第三周第四天

2018年8月27日 7:43

还是从运动开始。长跑也不是我很喜欢的运动之一。也许和自己儿时的痛苦经历有关系。我从小学开始体育就很差，长跑就没及格过。永远是倒数的5名之内。在自己内心里面留下深深的印记。不过论消耗来说，却没有比长跑更高效的消耗热量的方法了（配速在6分钟每公里左右的时候，每小时可以消耗700到800大卡）。唯一的缺点是对膝盖的冲击比较大，需要学会很科学保护自己。

昨天早上我带儿子去做了2个小时的潜泳训练（消耗大概300大卡）。我的转弯的技巧得到了提高，觉得50米的记录突破到60米是有可能。不过我不太敢轻易的去尝试，救生员没有受过潜水BO (black out晕厥) 的救援培训。在尝试突破极限的时候，BO的概率还是比较大的，如果救生员没有得到过专业培训处理BO, 哪怕浅水中的BO也是致命的。一步步培养儿子吧。也许他能成为自己buddy。晚上等儿子上床睡了，自己又去公园跑了一个5公里慢跑。

全天下来消耗 $3005+300=3305$ 大卡。昨天晚餐吃得比较爽，出去吃串串了。没有办法详细记录。根据我自己按营养成分和自己被吃撑的程度估算一餐在2000大卡左右。全天摄入2900大卡。热量差405。相当于减脂57.8克。因为自己吃入大量食物。身体废物会急剧上升。体重应该增加不少

今天早上起来，是76.8公斤。比昨天增加0.5公斤。让我们看看明天废物排空以后，体重究竟是多少。



1/6 天

23:58 06:55

5 小时 55 分钟

- 数字面板
- 挑战
- 指导
- 好友
- 账户



中国联通 23:58 06:55 4G 100% 07:21

跑步

地图 分段 心率

5.02 公里 32:02 分钟 配速 6'23"

9:44 下午, 周日, 八月 26, 2018



中国联通 23:58 06:55 4G 100% 07:22

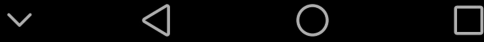
跑步

地图 分段 心率

距离提示

### 距离提示

提示	千米	配速
1	1.00	7'00"
2	1.00	6'17"
3	1.00	5'57" ★
4	1.00	5'58"
5	1.00	6'41"
6	0.02	6'33"



### 心率区间 ?

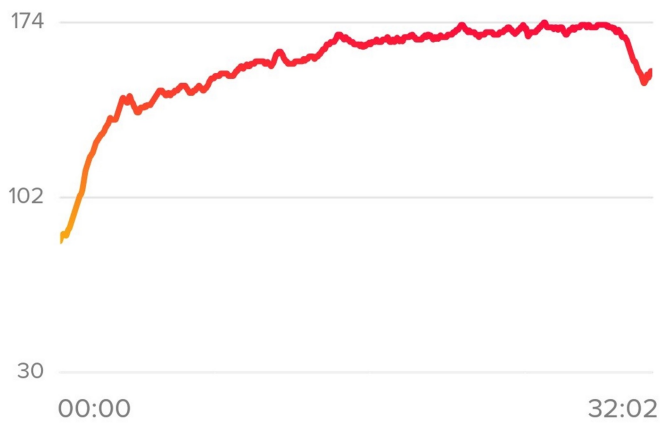
23分钟 峰值锻炼

7分钟 心肺锻炼

1分钟 脂肪燃烧

### 心率





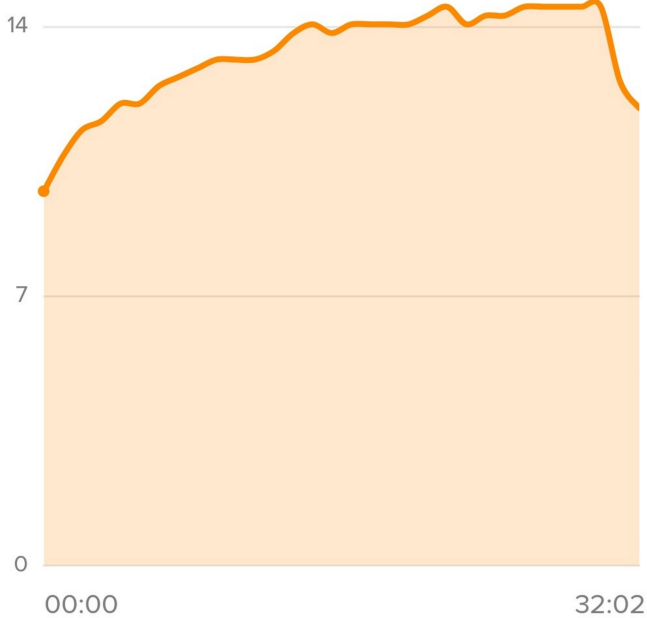
中国联通 100% 07:22

← 跑步

心率 消耗卡路里 影响

### 🔥 消耗卡路里数

424 卡路里 13.3 卡路里/分钟



中国联通 100% 07:22

☰ 昨天 🔍

脂肪 187.90 碳水化合物 147.45 蛋白质 149.46 RDA 193% 大卡 2900

**+ 早餐 346**

5.92 53.59 16.69 23% ^

**牛奶 85**

170 克

3.40 8.01 5.59 6%

**Kellogg's 谷脆格 118**

1份, 30 克

1.10 25.50 1.50 8%

**科尔沁 风干牛肉 59**

20 克

1.42 0.88 9.60 4%

**脉动 功能饮料 84**

400 毫升

0.00 19.20 0.00 6%

+ 保存餐点 + 照片 ^

**+ 午餐 307**

4.69 32.66 30.70 20% ^

**全家 饭团 177**

105 克

1.89 32.66 6.40 12%

**鸡胸肉 (烤制或是烘焙, 不吃皮) 130**

79 克

2.80 0.00 24.30 9%

+ 保存餐点 + 照片 ^

**+ 晚餐 1905**

161.65 28.92 84.06 127% ^

**五花肉 1295**

250 克

132.53 0.00 23.35 86%

**炒牛肉 383**

300 克

21.04 17.41 32.95 26%

**牛肚 85**

100 克

3.69 0.00 12.07 6%

**豆腐干 142**

100 克

4.39 11.51 15.69 9%

+ 保存餐点 + 照片 ^

+ 保存餐点

+ 照片



### 小食/其他

342

15.64 32.28 18.01 23% ^

士力架巧克力 巧克力 170

35 克

8.40 20.40 3.01 11%

全家 饭团 32

19 克

0.34 5.91 1.16 2%

豆腐干 71

50 克

2.20 5.75 7.84 5%

鸭舌 54

22 克

4.34 0.00 3.60 4%

科尔沁 风干牛肉 15

5 克

0.36 0.22 2.40 1%

+ 保存餐点

+ 照片



### 燃烧的卡路里

3005

Fitbit: 15148 步

#### 信息摘要

剩余的卡路里

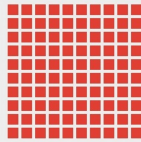
-1400

消耗的卡路里

2900

193%的RDA

1500



总脂肪: 187.90克

胆固醇: 462毫克

钠: 3164毫克

总碳水化合物: 147.45克

膳食纤维: 7.0克

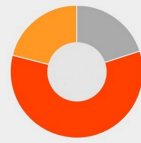
糖: 22.43克

蛋白质: 149.46克

碳水化合物: 20%

脂肪: 59%

蛋白质: 21%



昨天



相册



复制



导出



选择



首页



日记



报告



体重

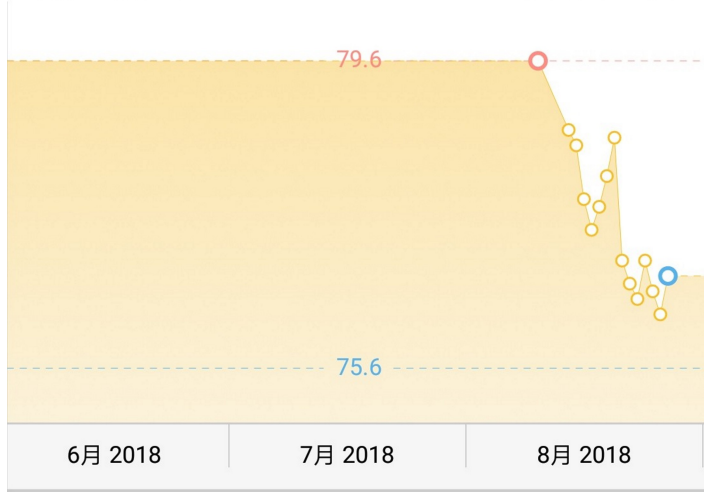


76.8 公斤



减少: 2.8 公斤

还有: 1.2 公斤



2018

27 八月

76.8 公斤 ↑

26 八月

76.3 公斤 ↓



首页



日记



报告



体重



# 20180828-第三周第五天

2018年8月28日 8:52

昨天没有运动。所以没法谈运动了。哈哈

昨天的运动计划因为朋友突然说中午要聚聚就取消了。呵呵，要怪只能怪自己，晚上还是有机会出去跑步的，自己偷懒了。

昨天总消耗是2571，摄入1534。热量差1037，相当于减脂148克。周末堆积的废物还是没有彻底排完。今天早上体重76.6公斤。





脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
73.50	133.88	88.82	102%	<b>1534</b>

**+** 早餐 **413**

15.27	54.28	14.61	28%	^
-------	-------	-------	-----	---

吐司面包 32 克				<b>125</b>
1.02	24.51	3.87	8%	

费列罗巧克力 巧克力 14 克				<b>81</b>
5.78	6.05	1.23	5%	

蛋糕 30 克				<b>93</b>
3.81	13.27	2.06	6%	

拿铁咖啡 400 毫升				<b>114</b>
4.66	10.45	7.45	8%	

+ 保存餐点 | + 照片 ^

**+** 午餐 **805**

48.29	72.98	26.44	54%	^
-------	-------	-------	-----	---

凯撒沙拉加生菜 300 克				<b>510</b>
42.51	19.56	15.09	34%	

卤蛋 1 个				<b>66</b>
4.08	1.09	6.05	4%	

芒果 100 克				<b>65</b>
0.27	17.00	0.51	4%	

葡萄 10 个, 带籽				<b>40</b>
0.09	10.50	0.42	3%	

酸奶 100 克				<b>99</b>
1.15	18.64	3.98	7%	

火龙果 50 克				<b>25</b>
0.19	6.19	0.39	2%	

+ 保存餐点 | + 照片 ^

**+** 晚餐 **316**

9.94	6.62	47.77	21%	^
------	------	-------	-----	---

鸡胸肉 (烤制或是烘焙, 不吃皮)				<b>144</b>
-------------------	--	--	--	------------

9.94	6.62	47.77	21%	^
鸡胸肉 (烤制或是烘焙, 不吃皮)				144
88 克				
3.12	0.00	27.07	10%	
炒四季豆				35
71 克				
1.51	4.21	1.67	2%	
红烧鱼块				96
76 克				
4.63	2.05	11.08	6%	
清蒸或水煮虾				41
30 克				
0.68	0.36	7.95	3%	
+ 保存餐点		+ 照片		^

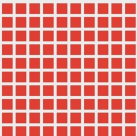
**+** 小食/其他 **0**


尚未添加食物

**🔗** 燃烧的卡路里 **2543**

Fitbit: 11840 步

**信息摘要**

剩余的卡路里	-34	
消耗的卡路里	<b>1534</b>	
102%的RDA	1500	

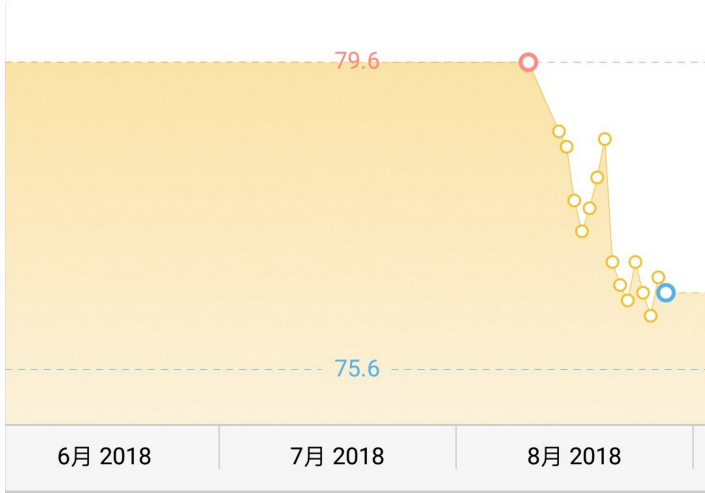
总脂肪: 73.50克	
胆固醇: 499毫克	
钠: 2252毫克	
总碳水化合物: 133.88克	
膳食纤维: 12.5克	
糖: 67.35克	
蛋白质: 88.82克	碳水化合物: 34% ●
	脂肪: 43% ●
	蛋白质: 23% ●

 昨天	 相册	 复制
 导出	 选择	

 首页
  日记
  报告
  体重

减少: 3 公斤

还有: 1 公斤



2018

28 八月

76.6 公斤 ↓

27 八月

76.8 公斤 ↑



首页



日记



报告



体重

# 20180829-第三周第六天

2018年8月29日 7:34

昨天是标准的健身房模式。40分钟左右的肌肉肥大训练加上30分钟中等强度的心肺（我用的是太空漫步机，当做登山机开始用）。全天消耗2971。饮食正常，控制在1480。热量差在1491，相当于减脂213克

今天早上起来测量，体重76.3公斤，比昨天下降0.3，距离目标0.7。最后的一小步似乎有些不易。



脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
60.47	176.04	53.58	99%	1480

脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
60.47	176.04	53.58	99%	1480

**+ 早餐** **530**

14.32	78.55	20.45	35%	^
-------	-------	-------	-----	---

白粥 **116**

250 克

0.84	23.96	2.78	8%
------	-------	------	----

乐购超市 咸鸭蛋 **45**

1/2 x 1个, 25 克

3.00	0.00	3.50	3%
------	------	------	----

面包 **162**

61 克

2.01	30.87	4.66	11%
------	-------	------	-----

拿铁咖啡 **114**

400 毫升

4.66	10.45	7.45	8%
------	-------	------	----

蛋糕 **93**

30 克

3.81	13.27	2.06	6%
------	-------	------	----

+ 保存餐点

+ 照片

^

**+ 午餐** **450**

6.17	80.97	13.13	30%	^
------	-------	-------	-----	---

全家 饭团 **196**

116 克

2.09	36.08	7.08	13%
------	-------	------	-----

脉动 功能饮料 **126**

600 毫升

0.00	28.80	0.00	8%
------	-------	------	----

延中 盐汽水 **62**

600 毫升

0.00	15.00	0.00	4%
------	-------	------	----

卤蛋 **66**

1 个

4.08	1.09	6.05	4%
------	------	------	----

+ 保存餐点

+ 照片

^

**+ 晚餐** **500**

39.98	16.52	20.00	33%	^
-------	-------	-------	-----	---

炒牛肉 **115**

90 克

6.31	5.22	9.88	8%
------	------	------	----

回锅肉 **249**

60 克

	0.51	3.22	9.00	0%
回锅肉				
60 克				
	24.69	2.77	4.27	17%
炒茄子				
50 克				
	3.65	3.74	1.12	3%
火腿肠				
40 克				
	5.33	4.79	4.73	6%

+ 保存餐点

+ 照片



小食/其他

0

尚未添加食物



燃烧的卡路里

2971

Fitbit: 15127 步

信息摘要

剩余的卡路里

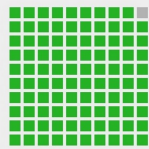
20

消耗的卡路里

1480

99%的RDA

1500



总脂肪: 60.47克

胆固醇: 270毫克

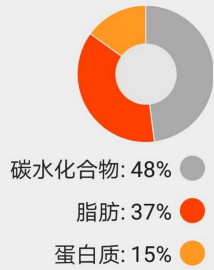
钠: 3271毫克

总碳水化合物: 176.04克

膳食纤维: 6.6克

糖: 19.47克

蛋白质: 53.58克



昨天



相册



复制



导出



选择



首页



日记



报告



体重

中国联通

4G+ 92% 07:33



76.3 公斤

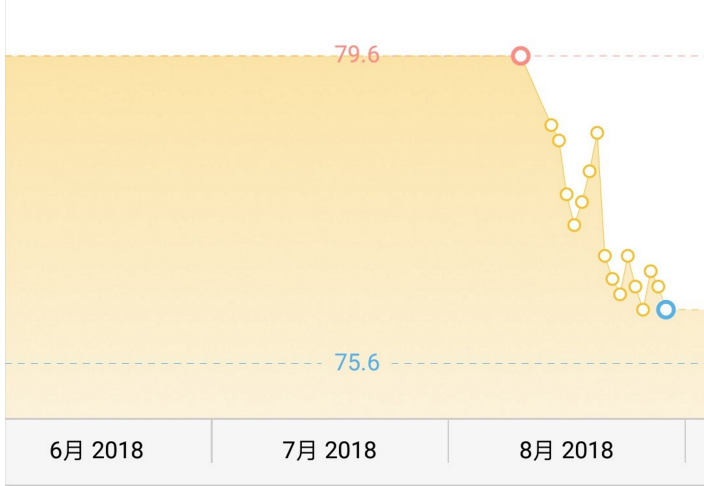


减少: 3.3 公斤

还有: 0.7 公斤

减少: 3.3 公斤

还有: 0.7 公斤



2018

29 八月

76.3 公斤 ↓

28 八月

76.6 公斤 ↓



首页



日记



报告



体重



# 20180830-第三周第七天

2018年8月30日 8:28

昨天是body combat日，还比较努力的把自己push到了消耗670大卡的级别。加上走路，一共消耗了3294卡。

饮食也还管理不错，晚上吃牛排和鸡排。很爽。但是热量也不高。全天下来1311大卡。

热量差是1983大卡。相当于减脂283克。

早上起来称，75.7公斤。总算不便秘了。比昨天减少0.6公斤。距离目标还有0.1公斤。



脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
46.06	149.37	67.53	87%	1311

**+ 早餐 367**

13.18	48.94	13.50	24%	^
-------	-------	-------	-----	---

**面包 114**  
43 克

1.41	21.76	3.29	8%
------	-------	------	----

**费列罗巧克力 巧克力 46**  
8 克

3.30	3.46	0.70	3%
------	------	------	----

**拿铁咖啡 114**  
400 毫升

4.66	10.45	7.45	8%
------	-------	------	----

**蛋糕 93**  
30 克

3.81	13.27	2.06	6%
------	-------	------	----

+ 保存餐点 | + 照片 | ^

**+ 午餐 367**

1.91	76.77	6.47	24%	^
------	-------	------	-----	---

**脉动 功能饮料 126**  
600 毫升

0.00	28.80	0.00	8%
------	-------	------	----

**全家 饭团 179**  
106 克

1.91	32.97	6.47	12%
------	-------	------	-----

**延中 盐汽水 62**  
600 毫升

0.00	15.00	0.00	4%
------	-------	------	----

+ 保存餐点 | + 照片 | ^

**+ 晚餐 577**

30.97	23.66	47.56	38%	^
-------	-------	-------	-----	---

**菲力牛排 248**  
128 克

15.24	0.00	25.64	17%
-------	------	-------	-----

**炸鸡排 329**  
140 克

15.73	23.66	21.92	22%
-------	-------	-------	-----

+ 保存餐点 | + 照片 | ^

+ 保存餐点    + 照片    ^

**+ 小食/其他**    0

尚未添加食物

**燃烧卡路里**    3294

Fitbit: 17829 步

**信息摘要**

剩余的卡路里	189	
消耗的卡路里	1311	
87%的RDA	1500	

总脂肪: 46.06克  
 胆固醇: 266毫克  
 钠: 2090毫克  
 总碳水化合物: 149.37克  
 膳食纤维: 2.7克  
 糖: 16.08克  
 蛋白质: 67.53克

碳水化合物: 47%    ●  
 脂肪: 32%    ●  
 蛋白质: 21%    ●

昨天    相册    复制

导出    选择

首页   
 日记   
 报告   
 体重



6月 2018

7月 2018

8月 2018

2018

30 八月

75.7 公斤 ↓

29 八月

76.3 公斤 ↓



首页



日记



报告



体重



# 20180831-第四周第一天（目标达到，总结）

2018年8月31日 7:19

昨天是body pump日。加上一天的步行，总共消耗3233。摄入1199。热量差2034。相当于减脂290克

早上测量，75.6公斤。达到预设减4公斤的目标。比原先计划的4周提快1周。

写点什么总结呢。尽然好像没有什么可说的了。这次减脂还是蛮轻松的，虽然每周锻炼7天，饮食不超过1500大卡每天。既没有感觉累，也不感觉到饿。当把握了快速调整脂肪重量的能力之后，感觉会特别自由，随心所欲。因为胖不再可怕，举手之劳。所谓自律赋予自由，这个是最好的例子。

算到今天，正好是整整的3周(21天)。每天基本上都在3000大卡的消耗，每周平均运动6-7天。每天的摄入平均在1500大卡，虽然有两次吃傻了（一次是自助，一次是吃串串），但是基本没有阻碍自己的步伐。如果根据理论公式 $4000 / ((3000 - 1500) / 7) = 18.67$ 天。实际耗时21天，基本上减脂理论和实际差不多。

目前BMI = 25.85，体脂比在18%左右。对于我来说，根据目前的过往对他人的视觉经验，最理想的形体是，BMI会调整到24左右，也就是70-71公斤的体重，体脂比在12%左右。也就是体重再减掉5公斤，肌肉再增长0.5公斤。

减重是很容易的，但是减脂，降低脂肪比，则是一个漫长循环的过程，一轮一轮的增肌-减脂不断的反复，需要耐心和恒心。同时一边一边做，一边看看视觉效果如何，再决定下一步具体目标。现在已经进入身体形态的微调模式。走一步看一步。找到最理想的体脂和体重的最佳组合。

继续每天写日志，作为反思的基础吧。同时不仅仅写入减脂，也写入自己其它突破自我的反思和回顾。



10,107 步数



25  
楼层数



12.71  
公里



3,233  
卡路里



109  
分钟



5/6 天



查看睡眠记录

数字面板

挑战

指导

好友

账户

中国联通 99% 07:12

昨天

脂肪	碳水化合物	蛋白质	RDA	大卡
44.37	141.12	53.91	80%	1199

**早餐 482**

22.47	51.49	18.86	32%	^
-------	-------	-------	-----	---

蛋糕 93  
30 克

3.81	13.27	2.06	6%
------	-------	------	----

拿铁咖啡 114  
400 毫升

4.66	10.45	7.45	8%
------	-------	------	----

卤蛋 66  
1 个

4.08	1.09	6.05	4%
------	------	------	----

油条 209  
1 根

9.92	26.68	3.30	14%
------	-------	------	-----

+ 保存餐点 | + 照片 ^

**午餐 388**

6.17	65.97	13.13	26%	^
------	-------	-------	-----	---

全家 饭团 196  
116 克

2.09	36.08	7.08	13%
------	-------	------	-----

脉动 功能饮料 126  
600 毫升

脉动 功能饮料 600 毫升	126
0.00    28.80    0.00    8%	
卤蛋 1 个	66
4.08    1.09    6.05    4%	
+ 保存餐点    + 照片	^

<b>+ 晚餐</b>	<b>329</b>
15.73    23.66    21.92    22%	^
炸鸡排 140 克	329
15.73    23.66    21.92    22%	
+ 保存餐点    + 照片	^

**+ 小食/其他**    **0**

尚未添加食物

**🔗 燃烧的卡路里**    **3233**

Fitbit: 18189 步

信息摘要		
剩余的卡路里	301	
消耗的卡路里	1199	
80% 的RDA	1500	

总脂肪: 44.37克		
胆固醇: 554毫克		
钠: 1569毫克		
总碳水化合物: 141.12克		
膳食纤维: 2.6克		碳水化合物: 48%
糖: 23.18克		脂肪: 34%
蛋白质: 53.91克		蛋白质: 18%

昨天	相册	复制
导出	选择	

首页	日记	报告	体重

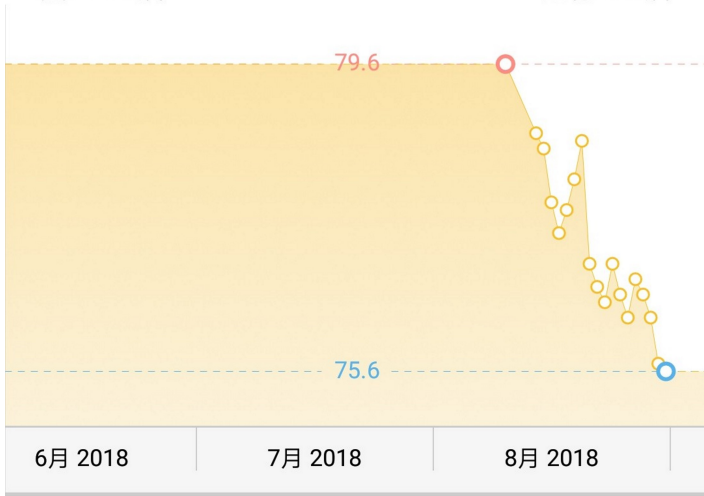


75.6 公斤



减少: 4 公斤

还有: 0 公斤



2018

31 八月

75.6 公斤 ↓

30 八月

75.7 公斤 ↓



首页



日记



报告



体重

