

菜鸟手记-体重管理

管理体重更是管理人生

Jun Zhang 20180111

減重的思想篇

为什么我要去减重？

身材好？

精力旺盛？

可以没有负罪感的吃美食？

有体力？

健康？

如果说这些都是目的

- 从小学二年级开始，做了30多年的胖子，都忘记身轻如燕是什么感觉了
- 我是一个geek, 认为身体只是把脑袋从A点运到B点的工具
- 吃成为自己发泄压力的主要方式
- 还有各种被动式发泄方式，比如熬夜打游戏。看电影

步入30的时候

- 虽然意识到，这是一个问题
- 但是每次下定决心去减的时候，多次尝试失败，半途放弃

直到35那年，身体开始衰退。

- 严重肥胖，92公斤
- 身体亚健康，严重失眠
- 身体发冷
- 缺乏体力
- ...

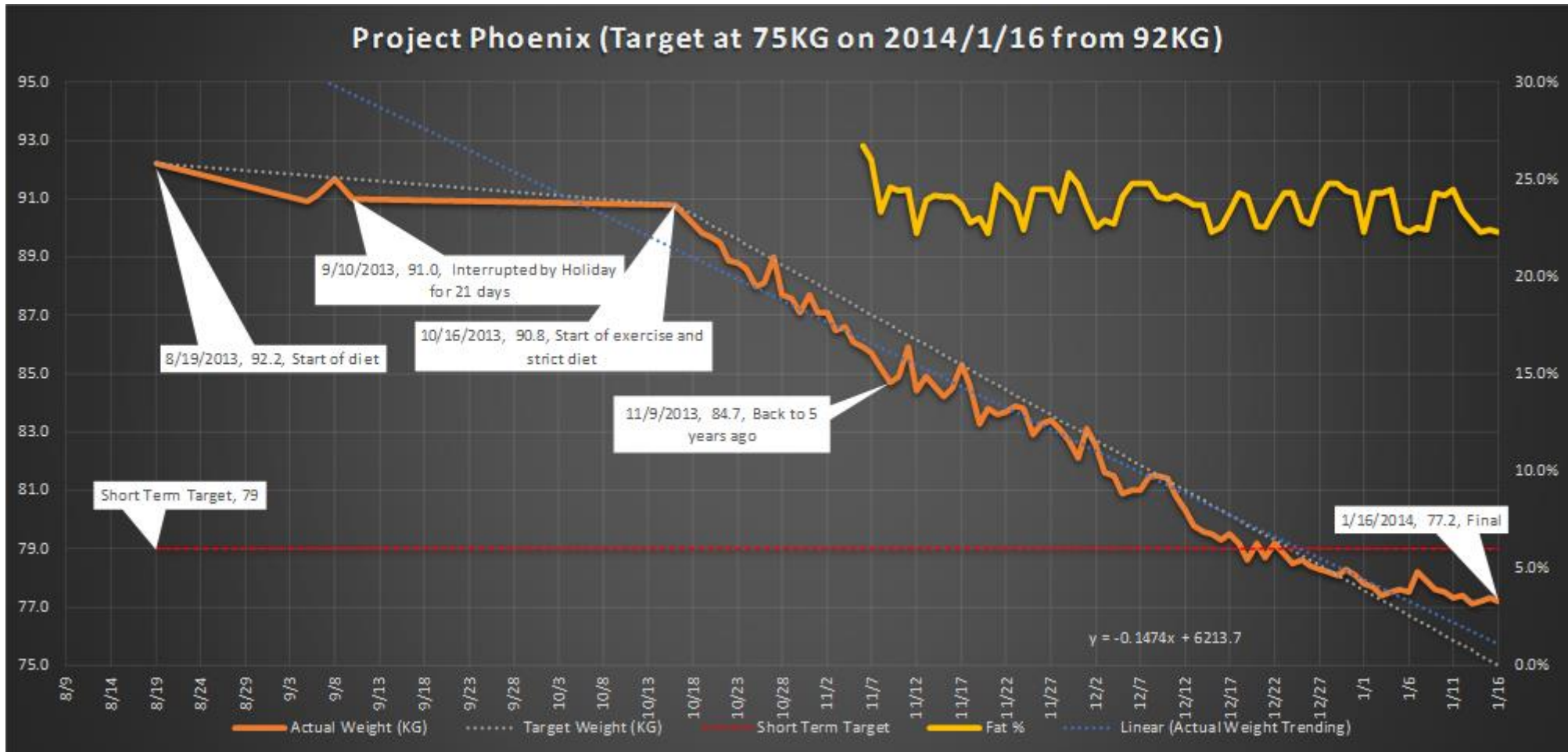
有天早上，起来看着镜子里面的，好一个油腻中年男，我觉得人生不可以这样过下去

- 所以我觉得要把自己推一把，看看自己可以做出什么
- 我把工作辞掉，换到一个工作节奏相对来说相对来比较能平衡的环境（电商到媒体：原来负责一号店大数据平台和分析换到了GroupM负责亚太区研发中心）
- 在朋友圈里下毒誓，不再目标时间内减到目标体重，就在GroupM楼下，裸体跑圈
- 开始系统分析研究减肥方案和执行技巧

过程篇

我的方案:

- 低热量策略 (每天中午吃subway特价) 晚上只吃蔬菜, 每周有氧。头两个月有些尝试性, 去欧洲待了21天, 只大概减了1.4公斤
- 欧洲回来之后开始了比较严格的纪律在三个月内, 减掉了13.6公斤, 平均每个星期一公斤



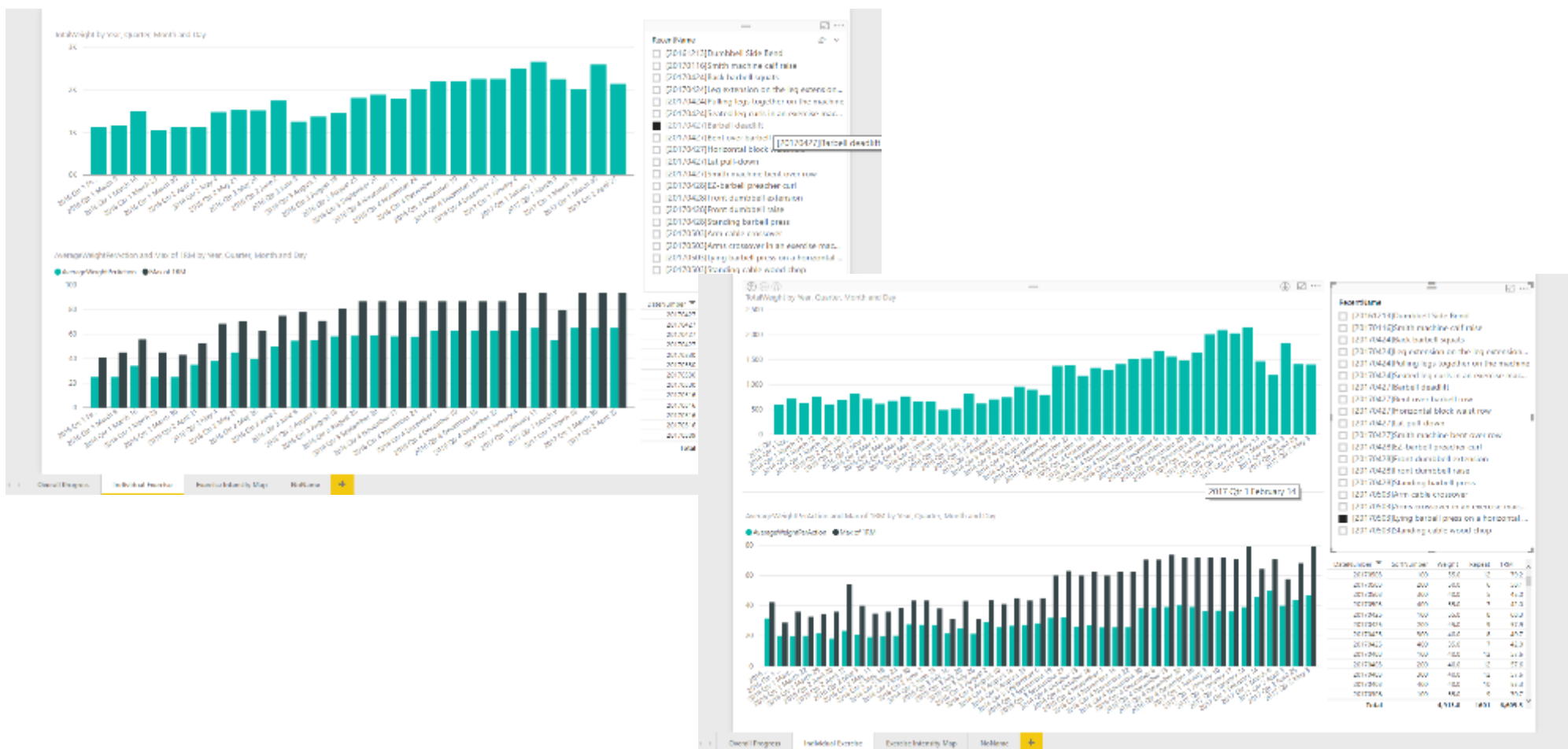
随后在四个月后到达72.1公斤，完成减重20公斤的目标



减重变得越来越难，继续努力在2015年10月到达最低65.8，和起点差别26.4公斤



在修整几个月后，2016年初，开始了重量训练的历程。比如硬拉1RM，从2016年年初的40公斤提高2017年4月到93公斤，卧推也从30多公斤提高到94公斤的水平。2016年初到2017年4月，总共举起74万公斤的哑铃和杠铃

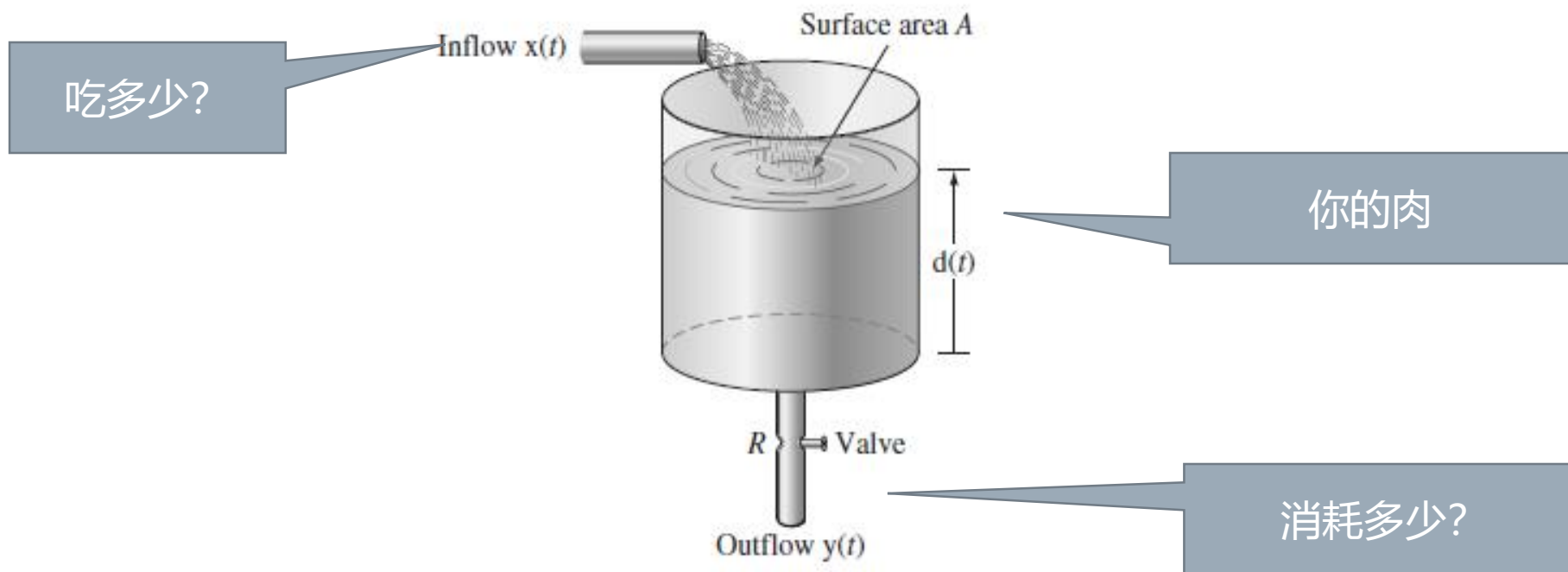


肌肉增长了，肥肉也长了不少。2017年年中，开始进入精准的消减脂肪阶段。开始每个月每个星期200克左右的精准减脂阶段，预计会在2018年，5月，我40岁生日的时候达到自己最理想的BMI 25-25.5和Fat Ratio 13-15%: SI指数接近200



总结篇

减重相对简单，增肌好难



- 中间那部分就是体重，如果你的出口大于入口，自然体重就少了
- 增肌就是改变中间的肥肉和瘦肉的比例。除了控制总的输入，输出，还要控制吃的比例和构成，还有运动的方式和方法。更加需要耐心，技术和思考

做好计划，注意监控，慢慢调整

PROFILE

- Gender: Female
- Age: 27
- Weight: 60 kg
- Height: 172 cm
- HRresting (Resting heart rate): 65 bpm

- Target Weight: 55 kg
- Target Timeline: 5 weeks

FINAL PLAN

In order to lose 5 kg in 5 weeks, You need to do

- Exercise Plan
 - Mandatory:
 - 10000 steps every day
 - 1 hour 140 HR target exercise, 2 times a week
 - Optional muscles training, 2 times a week (ABS + Butt)
 - ABS: http://v.youku.com/v_show/id_XNjk2Njg4Mjk2.html#from=1.8-1-1.2
 - Butt: http://v.youku.com/v_show/id_XNzN4NzZDM2.html#from=1.8-1-1.2
- Diet Plan: 1200 Kcal daily energy Intake
 - 300 Kcal Breakie: example, 1 boiling egg + a glass of milk + a piece of fruit
 - 400 Kcal Lunch: example, a Starbucks chicken breast salad without dressing
 - 500 Kcal Dinner: example, 60g meat, unlimited veggie

- 中间那部分就是体重，如果你的出口大于入口，自然体重就少了
- 增肌就是改变中间的肥肉和瘦肉的比例。除了控制总的输入，输出，还要控制吃的比例和构成，还有运动的方式和方法。更加需要耐心，技术和思考

失败了，放弃了，没事。我们是人类，人类就会放弃，会坚持不下去，但是我们也正是人类，我们可以失败了再来，我们可以看到每次失败的闪光点
感觉就是每次往前走20步，然后退回10步，发现进步了10步，然后一次又一次，一轮又一轮。不能做到100分，做到80分也不错，做到60分就可以了，比什么都不做好



从简单的数字化，做到严格的数字化。小步快跑，慢慢让自己适应。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
	Date	Meal	Food	Amount(g)	KCal	Fat	Carbohydrate	Protein	KCal/Fat	KCal/Carbohydrate	KCal/Protein	Cholesterol(mg)	Meat Source	Brand	Cooking Method
2	7/18/2017	Breakfast	Protein Powder	40.00	168.42	0.98	1.20	32.80	9.69	4.80	149.17	0.00	Poultry	Decathlon	N/A
3	7/18/2017	Breakfast	Fullcream Milk	200.00	147.09	6.80	10.20	6.50	68.64	40.84	90.20	0.00	Cattle	Devondale	N/A
4	7/18/2017	Breakfast	Boiled Egg	120.00	212.77	13.20	1.32	15.50	133.23	5.28	71.38	447.60	Poultry	N/A	Boiled
5	7/18/2017	Breakfast	Banana(Brew)	90.00	91.63	0.30	20.50	0.98	3.00	82.30	4.44	0.00	Fruit	N/A	Raw
6	7/18/2017	Breakfast	Musa Caca	100.00	423.26	1.09	87.00	4.35	11.00	548.35	19.90	0.00	Wheat	N/A	Bake
7	7/18/2017	Lunch	Chicken McNuggets	150.00	459.01	25.00	26.00	25.00	232.15	104.10	118.07	70.00	Poultry	McDonalds	Deep Fried
8	7/18/2017	Dinner	Grill Chicken Breast	200.00	224.21	1.00	7.40	40.00	10.09	29.63	183.03	104.00	Poultry	Dajie	Grill
9	7/18/2017	Dinner	Water Melon	500.00	171.59	1.00	40.00	3.00	10.09	150.15	13.73	0.00	Fruit	N/A	Raw
10	7/19/2017	Breakfast	Protein Powder	40.00	168.42	0.98	1.20	32.80	9.69	4.80	149.17	0.00	Poultry	Decathlon	N/A
11	7/19/2017	Breakfast	Fullcream Milk	230.00	169.16	7.82	11.75	7.59	78.95	46.96	84.75	0.00	Cattle	Devondale	N/A
12	7/19/2017	Breakfast	Dumpling	100.00	141.85	3.21	20.22	3.30	32.40	80.96	15.10	2.00	Pig	N/A	Boiled
13	7/19/2017	Breakfast	Boiled Egg	60.00	106.39	6.00	0.66	7.80	66.62	2.64	35.69	223.80	Poultry	N/A	Boiled
14	7/19/2017	Lunch	Fried Chicken	80.00	219.06	8.98	13.92	13.52	48.76	54.15	57.39	87.40	Poultry	N/A	Fried
15	7/19/2017	Lunch	Chinese Sausage	20.00	59.94	4.18	0.57	2.00	42.25	2.27	15.28	15.00	Pig	N/A	Fried
16	7/19/2017	Lunch	Boiled Egg	120.00	212.77	13.20	1.32	15.50	133.23	5.28	71.38	447.60	Poultry	N/A	Boiled
17	7/19/2017	Lunch	Chicken McNuggets	80.00	235.98	11.57	13.08	13.08	116.81	52.38	59.86	35.22	Poultry	McDonalds	Deep Fried
18	7/19/2017	Dinner	Grill Chicken Breast	124.00	138.01	0.62	4.78	24.80	6.26	18.37	113.48	64.48	Poultry	Dajie	Grill
19	7/19/2017	Supper	Protein Powder	20.00	84.21	0.48	0.60	16.50	4.84	2.40	74.58	0.00	Poultry	Decathlon	N/A
20	7/19/2017	Dinner	Roast Pork	50.00	160.15	8.24	4.17	12.00	82.16	16.70	84.01	40.00	Pig	N/A	Roast
21	7/19/2017	Dinner	Bread(white)	46.00	139.97	1.51	23.28	3.51	15.28	93.21	16.08	0.00	Wheat	N/A	Bake
22	7/19/2017	Supper	Water Melon	300.00	102.95	0.60	24.00	1.80	6.06	96.09	8.24	0.00	Fruit	N/A	Raw
23	7/19/2017	Dinner	Rice	100.00	132.70	0.53	25.86	2.80	3.35	103.54	11.90	0.00	Rice	N/A	Boiled
24	7/20/2017	Breakfast	Protein Powder	60.00	252.63	1.44	1.80	48.00	14.53	7.21	223.75	0.00	Poultry	Decathlon	N/A
25	7/20/2017	Breakfast	Fullcream Milk	200.00	147.09	6.80	10.20	6.50	68.64	40.84	90.20	0.00	Cattle	Devondale	N/A
26	7/20/2017	Breakfast	Dumpling	100.00	141.85	3.21	20.22	3.30	32.40	80.96	15.10	2.00	Pig	N/A	Boiled
27	7/20/2017	Breakfast	Boiled Egg	60.00	106.39	6.00	0.66	7.80	66.62	2.64	35.69	223.80	Poultry	N/A	Boiled
28	7/20/2017	Brunch	Boiled Egg	80.00	138.59	8.00	0.88	7.80	66.62	2.84	35.69	223.80	Poultry	N/A	Boiled
29	7/20/2017	Lunch	Chicken McNuggets	160.00	471.96	23.14	26.16	26.16	233.61	104.75	119.72	70.44	Poultry	McDonalds	Deep Fried
30	7/20/2017	Afternoon Tea	Yogurt	100.00	111.94	3.20	14.50	2.70	32.30	58.05	12.35	0.00	Cattle	Denone	N/A
31	7/20/2017	Dinner	Pork(Steam)	100.00	418.68	30.45	17.64	4.83	307.35	50.61	44.88	53.00	Pig	N/A	Steam
32	7/20/2017	Dinner	Grill Chicken Breast	200.00	224.21	1.00	7.40	40.00	10.09	29.63	183.03	104.00	Poultry	Dajie	Grill
33	7/20/2017	Dinner	Noodle(Cooked)	88.00	137.91	1.81	22.01	8.07	18.90	88.12	18.16	25.51	Wheat	N/A	Boiled
34	7/21/2017	Breakfast	Protein Powder	60.00	252.63	1.44	1.80	48.00	14.53	7.21	223.75	0.00	Poultry	Decathlon	N/A
35	7/21/2017	Breakfast	Fullcream Milk	200.00	147.09	6.80	10.20	6.50	68.64	40.84	90.20	0.00	Cattle	Devondale	N/A
36	7/21/2017	Breakfast	Dumpling	75.00	106.39	3.41	15.17	3.48	24.30	60.72	11.52	1.50	Pig	N/A	Boiled
37	7/21/2017	Lunch	Rice Ball	16.70	55.60	4.51	55.11	8.88	45.51	220.65	80.74	0.00	Rice	Family Mart	Steam
38	7/21/2017	Lunch	Chicken McNuggets	160.00	471.96	23.14	26.16	26.16	233.61	104.75	119.72	70.44	Poultry	McDonalds	Deep Fried
39	7/21/2017	Afternoon Tea	Yogurt	100.00	111.94	3.20	14.50	2.70	32.30	58.05	12.35	0.00	Cattle	Denone	N/A
40	7/21/2017	Dinner	Pineapple Cake	60.00	277.98	12.21	30.64	3.06	123.24	122.68	14.00	86.40	Wheat	N/A	Bake
41	7/21/2017	Dinner	Grill Chicken Breast	235.00	261.21	1.17	8.82	46.80	11.78	54.52	215.25	121.16	Poultry	Dajie	Grill
42	7/21/2017	Supper	Peach	260.00	116.00	0.65	24.80	2.37	6.56	99.31	10.88	0.00	Fruit	N/A	Raw
43	7/21/2017	Supper	Water Melon	400.00	137.37	0.80	32.00	2.40	8.07	128.12	10.98	0.00	Fruit	N/A	Raw
44	7/22/2017	Breakfast	Tansuon	88.00	310.05	0.40	60.18	4.40	4.00	240.46	22.43	0.00	Rice	N/A	Boiled
45	7/22/2017	Breakfast	Boiled Egg	120.00	212.77	13.20	1.32	15.50	133.23	5.28	71.38	447.60	Poultry	N/A	Boiled
46	7/22/2017	Breakfast	Protein Powder	40.00	168.42	0.98	1.20	32.80	9.69	4.80	149.17	0.00	Poultry	Decathlon	N/A
47	7/22/2017	Breakfast	Fullcream Milk	100.00	73.55	3.40	5.10	3.30	34.32	20.42	15.10	0.00	Cattle	Devondale	N/A
48	7/22/2017	Lunch	Pizza(Meat)	270.00	928.68	37.36	80.42	32.50	376.08	319.48	149.37	64.80	Wheat	N/A	Bake

自己不是神。在时间分配上做出合理的平衡。一旦习惯形成，就没有必要再严格做数字化，全面数字化管理是需要有时间成本的，中间寻求平衡，无法做到事事完美



不要以为自己是superman. 要感知自己的身体，循序渐进。时候会过度锻炼，一天消耗5000大卡（包括早上一个小时的椭圆机，下午陪儿子和他朋友一块玩轮滑4个小时，傍晚去跳2个小时的jazz舞蹈，晚上再来一个小时的椭圆机），后来发现每次这样做完，如何感冒一样，要几天才能恢复。会把自己伤害到。



需要购买一些设备，但是设备只是手段，光买不用，还是没有意义。器材只是你身体的延伸。设备也不100%精准，但是作为一种的参考，是有意义的。运动手环和电子秤是必需品

fitbit charge hr.

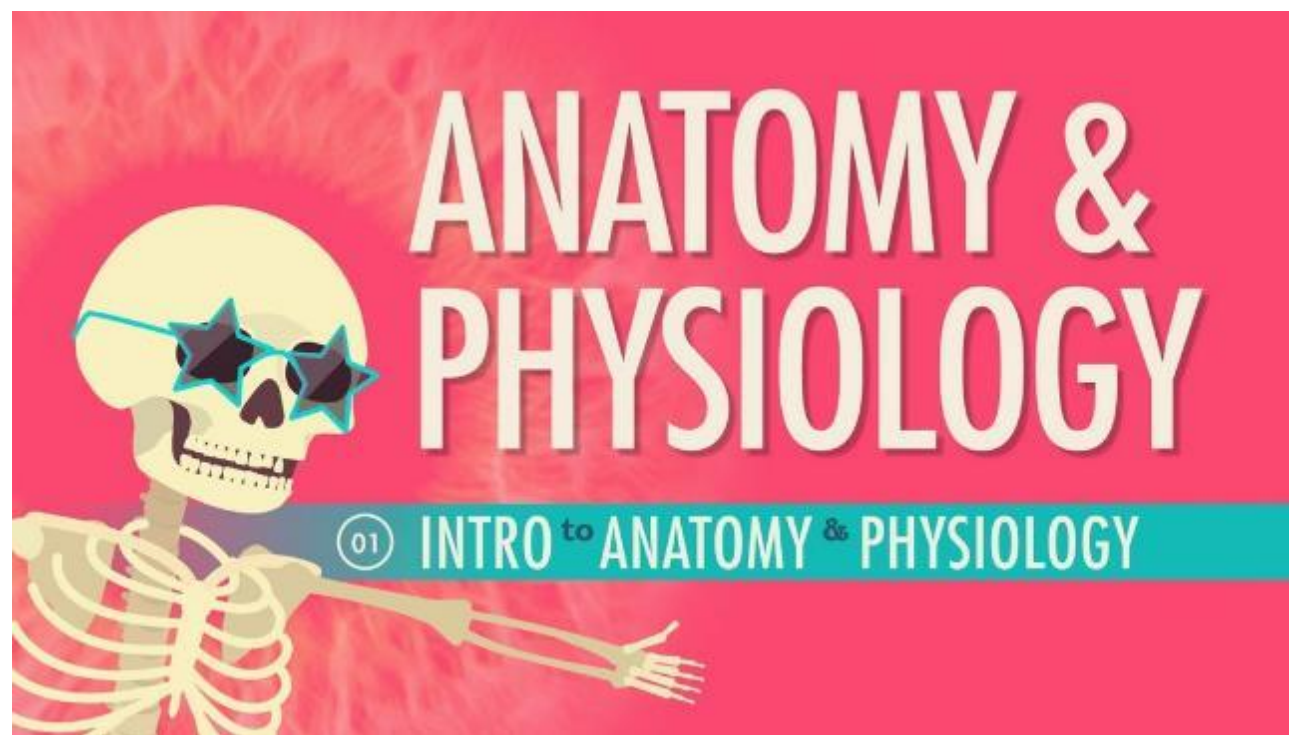


fitbit ora.



学好基础生理学（高中生知识就够了），根据自己的喜好来设计食谱。会饿，但是让你有从分机会吃自己喜欢吃的东西作为弥补。比如我喜欢吃鸡，什么鸡都可以，特别是炸鸡。所以我给自己设计了可以经常吃炸鸡，还可以减脂的食谱。没有垃圾食品，只有“垃圾”的饮食搭配。（合理的营养配比请在美帝健康部网站上查，自己做功课很重要）

薯条变得很垃圾，是当吃薯条 的比例占食物总体太高，让脂肪和碳水比例高的离谱。合理的搭配，一样可以天天吃薯条炸鸡。



独立思考，所有的事情都要问**为什么**，不要人云亦云，包括我今天在这里说的，也是作为一个视角，自己独立思考以后，才作为自己行动的依据。网上的中文资料，质量不是很好。可以使用wiki，美帝-卫生部的资料和数据。哪里找，问谷歌



减肥，减重，锻炼不再是目的。健康也只是成为目的的一部分。充分体验

- 欲望平衡和管理成为获得自由的手段（我们对物质，对性，对权力，对食物，对安全感，对认同感，对认可，对于新奇感等等等等各种欲求的平衡）；
- 不断的探索和学习是获得物质，乐趣和意义的方法。

再漂亮的美女帅哥，天天看也会审美疲劳。再好吃的美食，天天吃也会吃得想吐。不断的给自己创建新的体验和挑战。挑战自己，学习一切自己感兴趣的，好玩的东西，一样接着一样。人生短暂，想做就去做。不再延迟一秒。



On the family trip to nirvana

Q&A

- 有啥不能吃，有啥能吃么？
A:请看前面的心得之一
- 什么时候能吃，什么时候不能吃么？
A:请仔细看
- 减肥计划有么？
A:有， 请去附件下载
- 监控模板有么？
A:有， 请去附件下载
- 跳绳能减肥么？
A:在床上躺着都可以减肥， 请仔细看心得。