



# 健美补剂揭秘

怎样用高效“自制”补剂 6 周长 15 磅肌肉

原著：李海沃德 布莱恩科南

肌肉网 [www.jirou.org](http://www.jirou.org)

肌肉网定位广大的青少年、青年健美健身爱好者。

亲爱的朋友：

我已经从事健美十余年了，看多了潮起潮落，尔虞我诈。为了找到快速增长肌肉最有力的方法，我已经在补剂、杂志、训练体系、饮食和器械上花费了数千美元。

我还观察并研究了补剂产业的运作方式。既是购买全部最新产品的顾客，也是拥有自己公司的“知情人士”。我必须给你一个忠告。我的发现不仅会让你感到震惊，还会感到有些苦恼。这可以理解。当我第一次发现补剂产业的这些“内幕”时，感受跟你完全相同。

在本书中我将向你披露我所有的发现。你不必再像我一样的浪费时间、精力或金钱去了解补剂的这些秘密了。

我说的是什麼秘密呢？

想不想把普通的补剂变成超强的合成代谢制剂？把你的补剂费用减半，同时获得双倍效果？听上去不可能？等你读完这本书的时候我会向你证明这一点。

只要把我在本书中所披露内容的一小部分付诸实践，你就能够找到一种全新的方法，把你在当地的商店中购买的补剂转化为能够增长大块肌肉的合成代谢混合制剂。你会超前于那些一有空就吞药片的家伙们数光年的距离。

我会告诉你怎样制定切实可行的计划，以更快的获得你所追求的效果。我希望你通读本书至少两遍。第一遍，大致浏览，根据你的目标，了解一下你想要的补剂的类型。阅读第二遍时，准备好笔和本，这样你就能量身定制自己的补剂服用计划了。

用两周的时间试用一下你为自己制定的计划，看看有没有显著的效果。你会立刻看到变化，但是仍要花两周的时间来确定最终的效果。

好了。准备好了吗？

让我们开始吧！

李海沃德

布莱恩科南

## 广告只讲述部分事实

你肯定看过杂志上的补剂广告。其中一些广告做出的那些荒谬可笑的声明。补剂公司所做的诸如“用超超级肌酸 8 天长 5 磅”，“燃脂效果已获科学验证”，“增长 16 磅肌肉”以及其他用于向你推销其补剂的声明。当然了，如果你对他们的任何声明有所怀疑，他们就会迅速拿出科学研究结果来“证实”广告所说的内容。

事实是，这些广告只讲述了部分情况。他们颇合时宜的忘了告诉你，“证实”这种补剂绝对有效的研究是在医院的病人身上进行的，这些人不管你给他什么东西都可能增长肌肉。

我并不是说所有补剂都不好。我确实看到过有人用肌酸在 8 天内长了 5 磅，但是他们原本可以节约 100 美元左右在其他地方以更优惠的价格买到相同的产品。美国出售的肌酸有大约 40% 是由一家公司生产的。如果愿意批量购买，那么你可以花不到 100 美元买到可以用很多年的同样的肌酸。

但是肌酸中用于增强其效果的“添加成分”又如何呢？这些只是用于区分自己产品的“噱头”（也让他们在自己的广告中有料可谈）。肌肉能够吸收一定量的肌酸。之后你就会把剩余的排到厕所里。

其他补剂通常也存在着上述相同的情况。做一个知识渊博的补剂购买者变得越来越困难了。这就是我写这本书的原因。我不仅要打破你关于补剂的固有观念，而且会告诉你怎样获得这些新知并制作出你所使用过的最强大的补剂。

## “理想”的补剂计划

在这里我使用了理想一词是因为补剂计划中包含了很多的变数。诸如时机、周期和吸收等因素都可能影响补剂的效力。一定要记住，虽然你不能让每一件事在每一时刻都很完美，但是越接近这一水平，你的补剂计划就越有效。

你的目标决定了你在特定的时间要使用哪一种补剂。如果你处于增肌阶段，那么你会制定相应的补剂计划。如果你想把体脂降为 5%，那么你就要遵循一个完全不同的计划。

记住补剂是一种“额外优势”，你需要用它来控制身体按自己的要求运作，这一点很重要。

通常，没有补剂你只能让身体达到某个先天的遗传极限。在达到这一点之后，你就会停滞不前。利用补剂你可以让自己的身体冲破遗传的屏障，让它完成一些不可思议的惊人之举。

## 粗陋的补剂计划

大多数补剂使用者根本不去考虑设计一个有效的补剂计划。

他们在杂志上看到一个关于某些“热门”新产品的广告。他们会试用几周然后转向下一个选择。这并不是制定补剂计划的方式。只要花上很少的心思和钱财你就能设计出一个远远超越任何广告的补剂计划。

## 补剂公司不会喜欢这本书

坦白说，这本书会让他们感到恐惧！我不仅会揭露他们所信赖的秘密，还会建议你用基本的补剂配制出比购买他们的高价货更有效的补剂（花更少的钱）。

我要帮助你把你的厨房变为你自己的小型补剂工厂，生产出比那些大家伙更好的产品。不要误会我的意思，有些白手起家的公司生产的产品很好（极少）。这样的公司确实很少。我非常信任其中一些公司，不求任何回报的支持他们。

补剂和健美产业是在业内“秘密”的潜规则上建立起来的，这些规则人人都遵守。为什么？因为它能让他们迅速致富。

## 合成类固醇

运动员，健美练习者以及健康爱好者们一直渴望找到一种类固醇的替代品。一种能够快速增加肌肉，减少脂肪并且非常安全的肌肉增长剂。

从表面上看，补剂行业是在用科学缩短天然补剂与类固醇之间的差距。然而，

我要告诉你真实的情况。没有几家公司在为跨越这个差距而努力前行。其他的公司都是在利用科学兜售他们的补剂。

我相信这本书可以帮助你一定程度上缩短这个差距。你能否用这本书真的模拟出类固醇的效果？这要因人而异。但是，我保证，只要严格遵循这些关于补剂的建议，你的体格就会产生戏剧性的变化，至少 5 磅，最多能达到 25 磅。

## 补剂的前景

未来的补剂在设计和执行上会慎重的多。随着肌酸和其他补剂的引入，现在已经可以用自然方法模拟类固醇的效果了。

现今补剂行业热门的新话题似乎是补剂的吸收率。他们利用脂质体技术、透皮技术和缓释技术来提高你的身体中这些补剂的浓度。

我现在希望补剂公司能够关注一下现有补剂的反应。例如，取两种高效补剂加入到不同的混合制剂中，以产生高于两者单独使用的效果。比如，我们知道，添加葡萄糖能提高肌酸的吸收率。在这种情况下， $2+2$  不等于 4。结果更可能等于 6 或 7。

外面有很多其他补剂适合像上述例子一样协同使用。这就是这本书所要讲的内容。把有效的补剂混合在一起产生一种联合效用。只需要一种这样的混合制剂就可以产生爆发性的效果。

不管是训练后混合补剂，还是训练前混合补剂，抑或只是晚间的加餐饮品，你会找到最适合自己的补剂计划。

你需要亲身试验一下，你的身体对某种补剂反应如何。你的身体消化补剂的过程与其他任何人都不同。你要了解自己身体的反应，这一点很重要。你可能已经知道自己的身体对某些补剂的反应如何，但是我希望你能精益求精。

## 本书内容预览

我写这本书意在让你按部就班，循序渐进的学习。最终，你会具备相应的知识，能够为你的身体正确的设计你自己的混合补剂。你还将能够根据自己的目标把这些混合补剂插入到现有的计划当中。

首先我要向你披露补剂产业的运作方式。从生产到策划，再到最终产品的销售。在这一部分我会披露他们所遵循的用以牟利的秘密规则。它将永远改变你购买补剂的方式。

在第二部分，我将为你揭示你在健美训练中所需的主要补剂。没错，外边还有很多我在本书中没有提到的其他补剂。我只讲已经被科学和实践证实的东西。在你转向最新型的补剂之前试试本书中讲到的这些。它们很有效！

第三部分详细阐释了如何将这些补剂混合起来以适应你的饮食和训练计划。

**OK，让我们开始吧！**

## 补剂产业的内幕

在接下来的几页中，我将带你从知情人士的角度去看看补剂产业是怎样运作的。它将彻底改变你购买补剂的方式。你已经准备好用没有约束，没有偏见的眼光看待以下内容了吗？那好，让我们开始吧。

补剂生产商头脑中只有一个目的。制作利润更大的产品。他们会用尽一切手段，甚至包括撒谎，为的就是让你从当地的 GNC 专柜或者拨打 800 电话购买他们的产品。这种误导（对于撒谎的隐讳说法）可以采取各种不同的形式。

对于补剂最大的误传来自健美杂志本身。很多人（尤其是健美运动的初学者）不知道大多数的健美杂志也拥有自己的补剂生产公司。甚至有些补剂公司把他们的杂志当作一种广告。

这种利益上的冲突导致它根本不可能客观的看待补剂问题。补剂公司怎么可能在自己的杂志上发表一篇文章，描述自己销售的补剂消极（但是真实的）的一面呢。

有人可能还记得在比尔飞利浦身上发生过这种事。这个《Muscle Media》杂志和 EAS 补剂公司的前任老总，在自己的杂志上声称 HMB 与代卡（Deca，一种高效类固醇）拥有相同的效果。

虽然他认为这是补剂发展的新纪元，但事实证明他是错的。所以他要做的就应该是承认自己犯了错误。承认每个人都会犯错误，承认他对这种产品的潜力判断失误。他这么做了吗？没有！他没有承认错误的原因就是他知道收回那句话会影响 EAS 公司的 HMB 销量。

我刚才给你的是在健美和补剂产业中利益冲突的最好例证。这个行业充满着黑幕。有很多人都想痛打比尔飞利浦一顿，但我不会这么做。毕竟，当你经营着一家补剂公司和一家杂志，而你的补剂公司每年能创收 200 亿的时候，你能怎么做呢？

我要告诉你的只是，你要始终小心这些黑幕。以下是一些杂志和它的姊妹公司的列表，会对你有所帮助。

杂志	补剂公司
Muscle & Fitness 肌肉与健康	Weider 韦德
Muscle Media	EAS
Muscular Development	Twinlab
Pump	Socal
Muscle Mag	Robert Kennedy's Line/MuscleTech
Flex 绷起	Weider 韦德
Testosterone	Biotest

注意：在阅读关于补剂的信息时，脑海里要始终想着这个列表。这并不是说这些补剂没用。所有的这些补剂我自己都试用过。但它能帮助你解密黑幕。

现在你应该能更好的分析关于补剂的信息了。补剂产业的下一个秘密是关于产品生产的。

很多公司的产品都是由合约制造商生产的。合约制造商是一家大公司，拥有能把原料加工成特定产品的设备和工具，能够把产品装配起来。他们为补剂公司批量生产。

比如说，如果我想开一家自己的补剂公司，我就会联系一家这样的制造商。他们会从大的供应商那里拿来肌酸，包装出贴着我的标签的产品，于是乎我的生意就做起来了。

我要说的问题是，几乎美国所有的肌酸都是由那么几家大公司批量生产的。这些公司把它们卖给合约制造商，合约制造商再在低安全条件下把它们添入产品中。然后，在上面粘上个标签，送到运动营养品公司拿去销售。

东西送到运动营养品公司之后，他们接下来的任务就是构思一段“故事”来销售他们的产品了。他们会采取不同的方式来做这件事。通常他们会让合约制造商添加一些额外的成分，以使他们的产品与其他补剂不同。我把这些成分称为补剂的“噱头”。它们对于提高产品的效用没有任何帮助，只是给补剂公司的广告增添了一些谈资。

注意：并不是所有补剂公司都是这么做的，有些公司的补剂是自己制作的。

一旦补剂包装好之后，真正的销售就开始了。其中通常会涉及不同程度的鼓吹和夸大（当然，会有一些大学研究成果的支持）。

下面是补剂合约制造厂的一些照片。

封口



填装胶囊



贴标签



混合



装瓶



补剂原材料



原材料胶囊



## 补剂公司遵循的“潜规则”

为了赢利，补剂公司遵循着一些长期建立起来的规则，这些规则只有一些“知情人士”才了解。

第一个规则是3月法则。健美健身行业的很多公司在很早之前就知道这一规则。简单的说就是，一个普通人从加入健身俱乐部，购买家用健身器材，开始新的饮食计划或购买补剂，直到退出需要3个月的时间。

他们为什么要退出？我猜是由于那些公司在兜售补剂时夸大了期望所致。当结果无法达到时，人们就会因没有效果而沮丧，并且放弃。

这就表示，那些公司没有开发有效产品的动机。或者即使他们真的生产出了像样的产品，那也只是产生一点效果以保证另外三个月的销路。

他们唯一的目的就变成了在这三个月期间尽可能多的榨取购买者的金钱。进进出出的人流使得他们能够一再的延续这一循环，并在其中赚取大把的钞票。

没有人把钱花在研究和开发更好的产品上。它们都直接流入了公司所有者的口袋中。

另一个与3月法则相伴而生的是重复法则。这会让购买者回来购买更多的相同产品，因为他们认为自己看到了一点改变。不管是饮食还是补剂，或者只是更刻苦的训练，他们不想糟蹋好东西，于是便再次购买产品。

这一点要注意！即使是一个糖丸也能产生一定的效果，如果我告诉你把它放进嘴里你的睾丸激素水平就会猛增的话。其实产生这种效果的是人类大脑的力量。

你可能没发现这些信息有什么激动人心之处，但是我认为在你开始设计有效的补剂之前改变一下关于这个产业的观点至关重要。它会帮助你建立良好的基础，让你能够更好的配备购买补剂的知识，用最小的开支获得最多的肌肉。

现在你已经知道补剂是怎样设计的了，我还会向你揭示怎样把基本补剂混合成肌肉增长混合补剂。

在书中的剩余部分我希望你能够紧记我告诉你的关于补剂产业的信息。其要点概括如下：

补剂公司生产的大多数补剂意在讲述一个销售故事，其原材料都是从同一个

地方获得的。在设计这些产品时并没有考虑到不同补剂混合物的交互作用在摄入时会产生什么效果。

这就是我写这本书的原因。为了帮助你自己独立设计超高效的补剂。为了让你能够亲自接手。准备好了吗？

好，让我们开始吧！

## 怎样把当地购买的补剂变为 “涡轮增压”合成代谢混合制剂

你的补剂计划的目标是让自己获得最大的增长。当然了，练习和训练是健美成功的附加因素。饮食只是肌肉生长最大化和肌肉衰减最小化这一平衡的一部分。

服用补剂能够帮助你充分刺激合成代谢作用最大化，并让训练的分解代谢影响最小化。为了充分做到这一点，获得最佳效果，你需要为自己量身定制补剂。

很多希望增长肌肉和缩减脂肪的人都知道，补剂能让他们获得自己所需的额外优势。不幸的是，正如我们在前面章节所说的，关于哪些东西有效哪些东西无效，他们有些想法不太对头。

### 你应该选择什么方式

服用补剂的主要目的是增加你体内的三种重要激素。这三种激素包括你的睾酮激素，生长激素和 IGF-1（胰岛素生长因子）。它们在你的肌肉生长过程中扮演着最重要的角色。

我们会把全部的注意力集中于怎样用基本补剂制作出能够使这些激素的水平最大化的混合制剂。在大多数的补剂中，我建议你购买粉状的。当你把这些补剂混合在一起时，粉状有助于提高混合物的吸收率。

你在制作这些“合成代谢混合制剂”时将要用到的主要成分会在后面给出。

在下一章节，我会告诉你我认为非常有效的补剂。理论上说，所有的这些补剂你都要购买粉状的，这样你就能更好的把它们混合在一起，更好的吸收。

所有我给出的成分都可以在这样那样的健康食品店中买到。我还给出了含有我推荐成分的产品的一些照片作为它们的主要产品。这会让你在食品店中更容易的找到它们。

**乳清蛋白粉（代餐粉）：**它们应该已经成为了任何补剂计划的中流砥柱。如果你现在每磅体重摄入不足 1 克蛋白粉，那么你的成果必然受到了严重的限制。乳清蛋白的生物价值在所有的蛋白质中是最高的。训练后服用可以提升它的吸收率。因此，蛋白质总摄入量的 1/2 应该在训练后摄取。我在讲到荷尔蒙鸡尾酒时还会对在其中起重要作用的乳清蛋白做进一步的详细阐述。（英文名：**Whey Protein Powder, Meal replacements**）



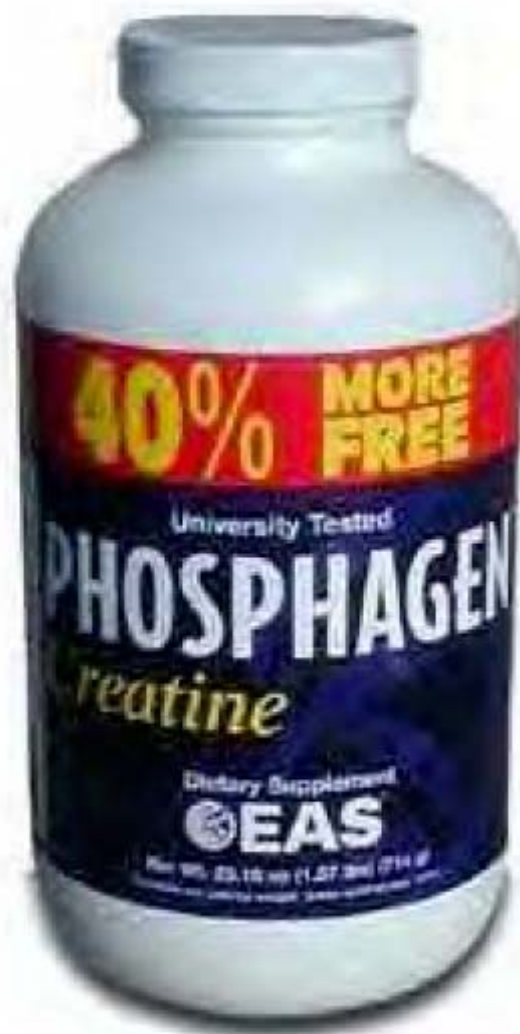
Next Nutrition 是最早把乳清蛋白推向市场的品牌之一。但是我用的很多（你也应该一样），所以一般购买的是 5 磅装（Optimum，奥普特蒙）的蛋白粉，价格在 30 美元左右。（译注：书中推荐补剂品牌均为原著作者之意，并不代表译者观点，特此声明）

**麦芽糊精（碳水化合物粉）：**补剂公司作为碳水化合物饮料出售。这是最没有得到健美练习者充分利用的补剂之一。它也正是最重要的补剂之一。训练过后，你已经消耗掉了体内大多数的碳水化合物。你的肌肉急需补充更多的碳水化合物。当你摄入高升糖碳水化合物，如麦芽糊精时，你的肌肉会迅速将其吸收。这使得我们能够让麦芽糊精像“飞船”一样把其他补剂迅速运送到肌肉中。

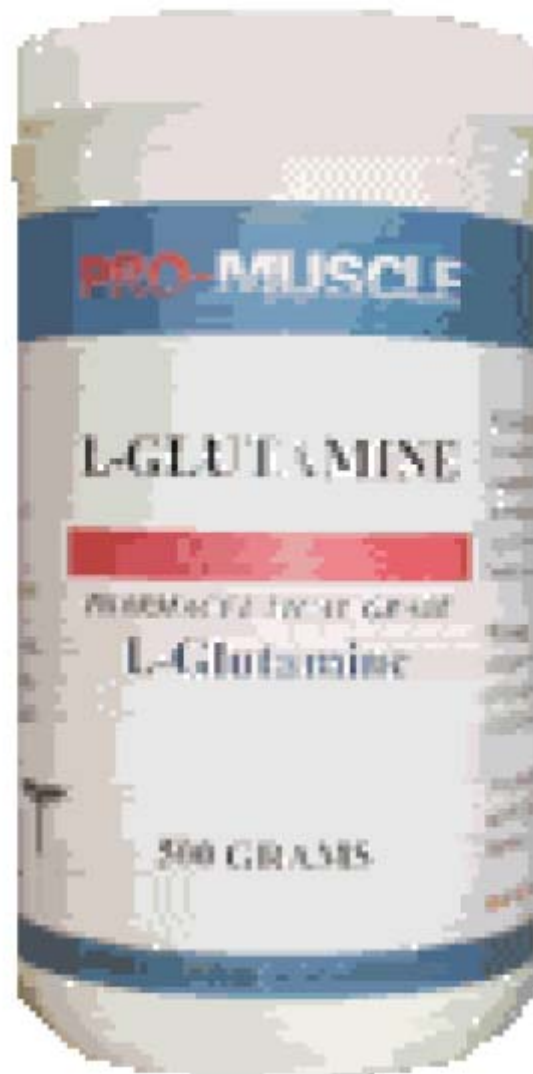


**秘诀：**不必按补剂的价格从健美公司购买，你可以从啤酒供货商那里购买麦芽糊精，从而节省大笔的开支。他们卖的真的很便宜，你可以买很多。

**肌酸：**肌酸能够被肌肉吸收，同时被认为可以提高体内的蛋白质合成率。较高的蛋白质合成率可以让身体处于合成代谢状态。EAS 是第一个引入肌酸的品牌，但是基本上所有的肌酸都是一样的。一家名为 Pfanstiehl 的公司生产的肌酸占美国肌酸总产量的40%。你可以花大约2.5美元买到1000克。(英文名: Creatine)



**谷氨酰胺：**谷氨酰胺是你的肌肉中含量最丰富的氨基酸。它大概占你体内全部氨基酸的 1/3。军队里把肌肉中谷氨酰胺的比率作为过度训练的标志。事实表明，它还能提高恢复速度和荷尔蒙水平。（英文名：**Glutamine**）



**支链氨基酸：**氨基酸是建造蛋白质的砖瓦。它们有助于肌肉组织的修复、生长和发展。有 3 种氨基酸，L-亮氨酸，L-异亮氨酸和 L-缬氨酸，无法在体内合成，因此必须通过补剂来补充。在训练中服用还能帮助你提高睾酮激素水平。（英文名：Branched Chain Amino Acids）



**维生素 C:** 最被低估的健美补剂之一。我想可能是因为它太主流，太普通了。它在体内会参与无数的生物化学反应并有助于胶原质的合成，而胶原质可以加强肌肉和骨骼。你可以在大多数的杂货店和药店以相当便宜的价格买到维生素 C。



**核糖：**所有生命细胞都要用到的一种碳水化合物，是在你体内为肌肉产生能量的基本成分。在核糖刚刚面世的时候我就试用过，对它的效果很满意。不过我那时每天服用 20 克，有点太多了，而且也很昂贵。基本上说，它为肌肉提供能量以防止其疲劳。很不错的东西。（英文名：Ribose）



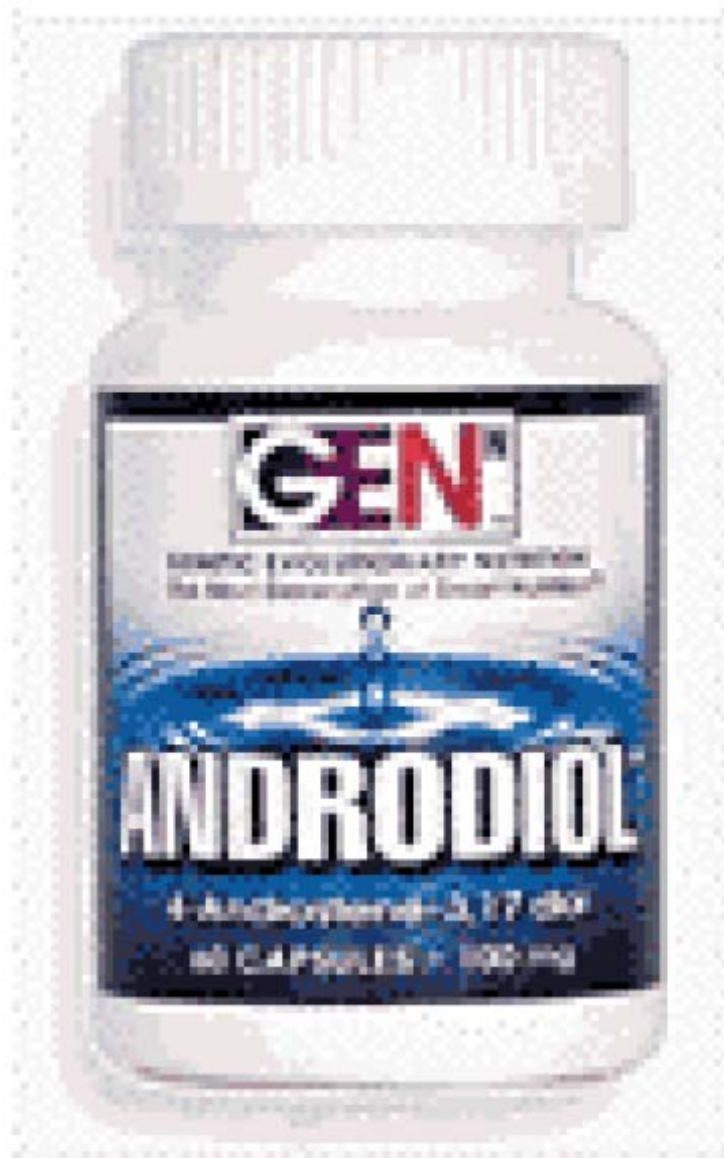
**亚麻籽油：**这是一种脂肪酸，富含欧米茄-3 脂肪。这种脂肪是生命所必需的，研究表明增加这种脂肪酸可以显著提高睾丸激素水平。在饮食中补充 20-30%的亚麻籽油是每个想最大限度提高睾丸激素分泌量的健美运动员所必需的。（英文名：Flaxseed oil）



**刺蒺藜提取物：**一种药用植物，很多科学研究表明它可以让睾丸激素水平提高 30%。通过提高你的促黄体激素，它可以直接提升你的睾丸激素水平。最好用作含激素原的制剂。（英文名：Tribulus terrestris）



**美雄醇 (Androdiol):** 这是睾丸激素的一种直接的前驱物和代谢物。研究表明，通过使用更高效的转换机制，它转化出的睾丸激素是雄烯二酮的三倍。



**19-Norandrodiol:** 诺龙（Nandrolone）的一种先驱物，它转化的速度是常规去甲基雄酮（Norandrostedione）的三倍。诺龙是长效多乐宝灵（Deca-Durabolin）在人体内的转化物。（译注：本药品尚无中文通用名，故采用英文原名）



**锯叶棕提取物：**来自一种小型棕榈树。它的有效成分被发现可以抑制睾丸激素向二氢睾酮（DHT）的转化。DHT 是一些激素原产品的副产品，会带来脱发和其他副作用。（英文名：Saw Palmetto）



**麻黄素：**来自一种亚洲灌木。与咖啡因和阿司匹林混合在一起时，它可以成为一种有效的脂肪燃烧剂。但是要小心！FDA（美国食品药品监督管理局）认为麻黄素与美国 50 例以上的死亡有关。大多数的严重伤害都发生在高血压的人群中。

（英文名：Ephedrine）



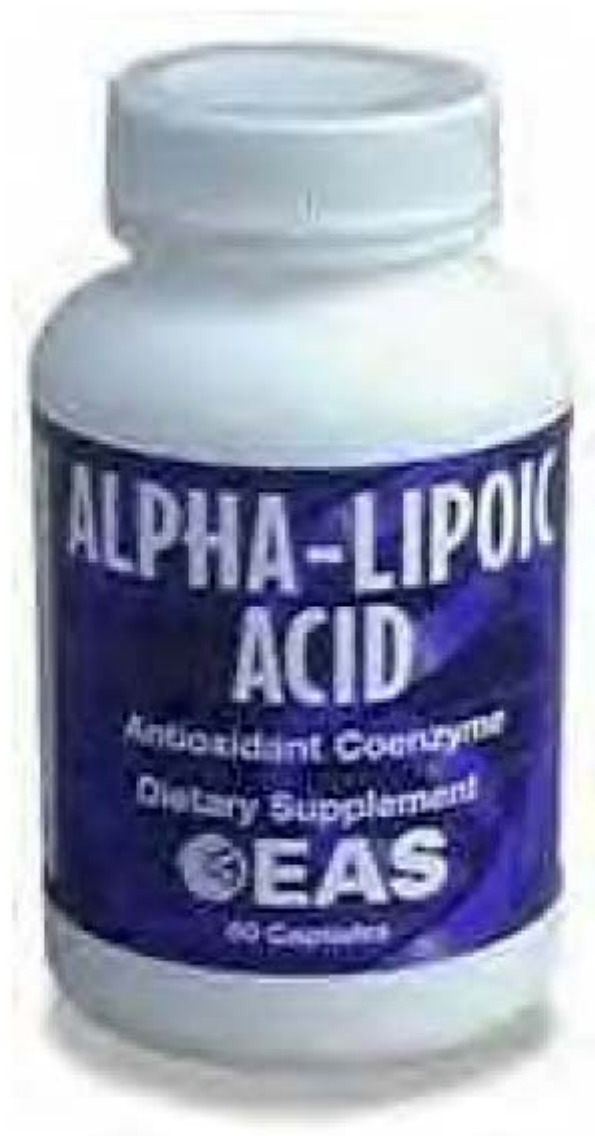
**香胶脂 (Guggulipid, Guggulsterones):** 原产于印度的一种植物，长期以来在阿育吠陀 (Ayurvedic) 草药学中被用于治疗肥胖症。无数的研究证实，它可以提高甲状腺激素水平，从而增加脂肪的消耗。(译注: Ayurvedic 是印度的一种有着数千年历史的草药学)



**L-酪氨酸：**肾上腺素，去甲肾上腺素和多巴胺的一种氨基酸先驱物。能够帮助延长麻黄素/咖啡因/阿司匹林等脂肪燃烧剂的药效。（英文名：L-tyrosine）



**阿尔法硫辛酸：**研究表明，这种物质能够模拟胰岛素的效果，而又不会引起脂肪堆积之类的副作用。它还是一种很好的抗氧化剂。（英文名：Alpha lipoic acid）



**育亨宾：**一种植物，研究发现它能帮助身体利用脂肪酸，同时增加放热，从而燃烧掉更多的脂肪。（英文名：Yohimbine）



**磷脂酰丝氨酸：**研究表明，这种补剂具有强大的抗分解代谢作用。它能减弱你的肾上腺皮质醇初始运动性峰值。通过减弱皮质醇，你可以让睾丸激素/皮质醇比率向有利于你的方向倾斜。（英文名：Phosphatidylserine）



**乙酰左旋肉碱：**这种补剂能够提高大脑中多巴胺的活性。通过在训练前提高多巴胺水平，你可以更加清醒，精力更集中。（英文名：Acetyl-l-carnitine）



上一章所讲到的补剂都要加入到不同的合成代谢混合制剂中。配方在下一章。现在有 7 种不同的配方。我还在努力开发更多的配方，如果你有任何对你有效的混合制剂请告诉我，我可以跟其他人分享。

## 维生素与矿物质表

(注意：下面所列的推荐摄入量适用于运动人士，也就是运动员和有规律的进行训练的人)

### 维生素

**维生素 A (胡萝卜素):** 推荐摄入量 5000IU/天

用于形成和维持皮肤、头发和黏膜。维生素 A 帮助骨骼和牙齿生长。它能帮助你在光线暗淡时看东西。

**维生素 A 的最佳来源:** 黄色和橙色的水果蔬菜，绿叶蔬菜，强化麦片，肝脏和奶制品。

**维生素 B1 (硫胺):** 推荐摄入量 50mg/天

帮助身体从碳水化合物中释放能量。有助于生长发育和保持肌肉健康。

**维生素 B1 的最佳来源:** 强化谷物和麦片，肉类，米饭，意大利面，全谷和肝脏。

**维生素 B2 (核黄素):** 推荐摄入量 15mg/天

帮助身体从蛋白质、脂肪和碳水化合物中释放能量。

**维生素 B2 的最佳来源:** 全谷，绿叶蔬菜，内脏，牛奶和鸡蛋。

**维生素 B3 (烟酸):** 推荐摄入量 25mg/天

参与碳水化合物、蛋白质和脂肪的新陈代谢。

**维生素 B3 的最佳来源:** 肉类，禽类，鱼类，强化谷物，花生，马铃薯，奶

制品和鸡蛋。

**维生素 B5 (泛酸):** 推荐摄入量 10mg/天

帮助从脂肪和碳水化合物中释放能量。

维生素 B5 的最佳来源: 肉类, 全谷, 豆荚, 水果和蔬菜。

**维生素 B6 (吡哆醇):** 推荐摄入量 15mg/天

帮助构成身体组织, 有助于蛋白质的新陈代谢。

维生素 B6 的最佳来源: 鱼类, 禽类, 瘦肉, 香蕉, 李子, 豆子, 全谷和鳄梨。

**维生素 B12 (钴胺素):** 推荐摄入量 6mcg/天

帮助细胞的生长, 神经系统的机能运行, 以及蛋白质和脂肪的新陈代谢。

维生素 B12 的最佳来源: 肉类, 奶制品和海产品。

(译注: mcg 为微克, 即 1/1000000 克)

**生物素 (维生素 H):** 推荐摄入量 500mcg/天

参与蛋白质、脂肪和碳水化合物的新陈代谢。

生物素的来源: 谷类产品, 酵母, 豆荚和肝脏。

**叶酸:** 推荐摄入量 1mg/天

有助于遗传物质的形成, 参与红细胞的生成。

叶酸的最佳来源: 绿叶蔬菜, 内脏, 豌豆, 豆子和兵豆。

**维生素 C (抗坏血酸):** 推荐摄入量 3000mg/天

构成骨骼、软骨、肌肉和血管所需的基本物质。帮助维持毛细管和牙龈, 有助于铁的吸收。帮助增强免疫系统, 有利于减轻训练后的肌肉疲劳。

维生素 C 的最佳来源: 柑橘类水果, 浆果, 蔬菜。

**维生素 D:** 推荐摄入量 600IU/天

有助于骨骼和牙齿的形成，帮助维持心脏活动和神经系统。

维生素 D 的最佳来源：强化牛奶，阳光，鱼类，鸡蛋，黄油和强化人造黄油。

**维生素 E:** 推荐摄入量 1200IU/天

保护身体细胞、身体组织和基本的脂肪酸不被损坏。帮助增强免疫系统，有利于减轻和预防过度训练带来的一些副作用，比如疾病和感染。

维生素 E 的最佳来源：多种谷物，坚果，麦芽，植物油和绿叶蔬菜。

**维生素 K:** 推荐摄入量 125mcg/天

凝血功能所需的基本物质，有助于增强骨骼。

维生素 K 的最佳来源：绿叶蔬菜，水果，奶制品和谷物产品。

## 矿物质

**钙:** 推荐摄入量 1000mg/天

钙能帮助增强骨骼、牙齿和肌肉组织。它调节心跳、肌肉活动、神经功能以及凝血。

钙的最佳来源：奶制品

**铬:** 推荐摄入量 300mcg/天

铬有助于葡萄糖的新陈代谢，能够提高胰岛素的效力。

铬的最佳来源：玉米油，蛤蜊，全谷和啤酒酵母。

**铜:** 推荐摄入量 3mg/天

有助于红细胞的生成，骨骼的生长与健康。

**碘:** 推荐摄入量 150mcg/天

碘是甲状腺素的成分，它有助于控制新陈代谢的甲状腺激素的生成。

碘的最佳来源：海产品和加碘盐。

铁：推荐摄入量 30mg/天

铁有助于血红蛋白的形成。改善血液质量。提高抵抗压力和疾病的能力。

铁的最佳来源：肉类，内脏和豆类。

镁：推荐摄入量 500mg/天

有助于酸碱平衡。对于碳水化合物和矿物质的新陈代谢很重要。可以通过增强蛋白质的合成来提高力量。

镁的最佳来源：坚果，绿色蔬菜和全谷

锰：推荐摄入量 5mg/天

对酶的活性，碳水化合物和脂肪的生成，性激素的分泌以及骨骼的发育有帮助作用。

锰的最佳来源：坚果，全谷，蔬菜和水果。

磷：推荐摄入量 1000mg/天

有助于生长发育，对蛋白质、碳水化合物和脂肪的利用有重要作用。

磷的最佳来源：鱼类，肉类，禽类，鸡蛋和谷物。

硒：推荐摄入量 150mcg/天

保护身体组织免遭辐射、污染和正常代谢过程造成的氧化损伤。

硒的最佳来源：海产品，内脏，肉类和谷物

锌：推荐摄入量 25mg/天

参与消化和新陈代谢。对于生殖系统的发育有重要作用。有助于身体康复。

锌的最佳来源：肉类，肝脏，鸡蛋，海产品和全谷。

## 电解质

钾：推荐摄入量 4000mg/天

有助于水分平衡。控制心肌、神经系统和肾脏的活动。

钠：推荐摄入量 3000mg/天

帮助调节水分平衡。帮助调节血液中的酸碱平衡，促进细胞之间的主动运输。

采用包含瘦肉、禽类、鱼类、水果、蔬菜、奶制品和谷物产品的均衡饮食就可以满足你的大部分的维生素和矿物质需求。我还建议你在早餐和晚餐时各服一粒多种维生素和矿物质胶囊。这样可以确保你在每天的饮食中获得足量的维生素和矿物质。如果在一天中（比如训练时）出汗很多，你还应该在食物中添加调味盐来补充流失的钠，防止肌肉痉挛。

提示：你通常可以买到药店或超市自有品牌的多种维生素/矿物质片，它们的药效与高价品牌是相同的。

## 配方 1：三大荷尔蒙鸡尾酒

这种荷尔蒙鸡尾酒的目标是提升你体内 3 种最有效的肌肉增长激素。这 3 中激素是生长激素，睾丸激素和 IGF-1。肌肉的生长要依靠这 3 中激素。实际上，这些激素负责把你已有的肌肉放到你的身上。即使你不训练！

想想看。一个完全不做力量训练的普通人在青春期也能增长至少 100 磅肌肉。青春期“荷尔蒙鸡尾酒”是最有效的物质之一。我们的目标就是模拟它，方法是设计一种混合物来同时提升这些激素。（不是件容易的事）

为了提升每一种激素，你必须严格遵循书中的指导。其中包含着很多变数，正是它们令这种鸡尾酒如此有效。例如，如果你在临睡时服用，那么它根本不会有什么效果。所以，记住相关的细节非常重要。我会在后面解释理由。

该混合制剂中所用的成分如下：蛋白粉（代餐粉），碳水化合物粉，谷氨酰胺粉，肌酸和葡萄汁（可选）。

这些成分中的每一种都会以各自的方式影响这三种不同的激素。按照你自己的体重以正确的比例把它们混合在一起可以创造出一种肌肉增长混合制剂。服用这种“鸡尾酒”一周，你就会在训练中和训练后获得从未想过的最不可思议的泵感。

这种饮料需要在训练前混合好并冷藏起来。要在训练后立刻就能服用。这一点务必注意。你要在最后一次试举完成之后的几分钟内就能拿到它。

你需要这么快服用的原因有以下几点。首先是，你身体的蛋白质合成率在训练后会加倍。这是为你的身体填充蛋白质的最佳时机。其次是，训练刚结束时，由于皮质醇水平的上升，你的身体正处于分解代谢状态。我们知道，增长肌肉的关键点之一就是，保持较低的皮质醇水平和较高的睾丸激素水平。

训练后饮品中的碳水化合物会在你的体内形成一个胰岛素峰值。葡萄汁也会起到一定作用。如果你不喜欢葡萄汁，那么就多加点碳水化合物粉，以补足那 16 盎司的差值。当你体内的胰岛素增多时，它会迫使皮质醇水平降低。科学发现，两者会间接的对彼此产生影响。当皮质醇水平下降时，你的睾丸激素与皮质醇的比率会向睾丸激素的方向倾斜。

训练结束时，你的肝糖储备也会耗尽。训练中你的身体依靠这些储备为肌肉

提供能量，以便举起重物。这会让你的身体进入肝糖衰竭状态。当你摄入碳水化合物时，你的身体会迅速吸收这些碳水化合物以尽快补充肌肉中的肝糖。你可以充分利用这一点，“搭载”上肌肉增长所需的其他重要补剂。利用碳水化合物作为运载工具，你可以在训练后迅速让身体进入合成代谢状态。

当别人进入分解代谢状态时，你则刚好相反。结果就是你的增长会突飞猛进！

饮料中的谷氨酰胺目的是提高你的生长激素。运用相同的运载理论，我们可以用饮料中的成分让所有的这些激素获得戏剧化的增长。

我希望你已经开始明白，为什么我建议你在这些补剂中使用粉剂而不是片剂。用粉剂的吸收率比用片剂高很多，尤其是在混入液体饮料中时。你的目标是让身体尽可能快的消化这些饮料，让所有的这些补剂以闪电的速度进入你体内。

以下是根据你的体重制作饮料所需的成分（瘦体重）：

16 盎司葡萄汁
每磅体重 0.25 克蛋白粉
每磅体重 0.8 克碳水化合物
每磅体重 0.05 克肌酸
每磅体重 0.1 克谷氨酰胺

下例是一个 200 磅，体脂 10%的人所用的“鸡尾酒”：

50 克蛋白粉

80 克碳水化合物

20 克谷氨酰胺

10 克肌酸

16 盎司葡萄汁（大约 80 克碳水化合物）

在搅拌器或搅拌杯中混合，训练前冷藏。

## 配方 2: 抗分解代谢训练饮料

这种混合补剂用于训练的开始和期间。在训练中，身体开始分解肌肉，以之作为能量来源。如果不适当补充点东西，那么你的肌肉就会作为能量被消耗。这种饮料不仅会取代训练中的能量来源，而且还会推进你的合成代谢作用，这样你就能在训练结束时前进一步而不是后退一步。

该训练饮料的成分包括：核糖，支链氨基酸（BCAA）和谷氨酰胺。

这三种补剂能让你的身体顺利完成训练，同时还能提高蛋白质合成率（合成代谢的标志），提升你的生长激素和胰岛素。正如我前面所说，你体内的胰岛素增多，皮质醇就会减少。让我们看一下每种成分以及它们在这种高效混合补剂中所起的作用。

为了避免肌肉在训练中作为能量来源被消耗，混合物中的谷氨酰胺和核糖能够帮助你保护来之不易的肌肉。身体会调用谷氨酰胺和核糖来为训练提供能量。

支链氨基酸的作用是提高你的生长激素和胰岛素。这会使你的睾丸激素与皮质醇的比率向睾丸激素一方倾斜。简言之，它会让你的身体进入合成代谢状态，增长肌肉而不是分解肌肉。

结果，你会在寻求肌肉增长的路上领先一步，而不会落后。

现在想象一下把这种混合补剂跟前一种结合起来。服用了这种补剂之后你不仅会领先一步，还会在服用三大荷尔蒙混合补剂之前就进入高度合成代谢状态。将两者结合起来会让你的身体进入超级合成代谢状态，以不可思议的速度增长肌肉。你一定要试一下！

以下是根据你的体重制作抗分解代谢饮料所需的成分：

每磅瘦体重 0.2 克乳清蛋白粉
每 200 磅 5 克核糖（每 100 磅 2.5 克）
每 200 磅 10 克谷氨酰胺

下面以一个 200 磅，体脂 10%的人为例：

\*\*38 克乳清蛋白粉

5 克核糖

10 克谷氨酰胺

与水混合在一起，从训练前 15 分钟开始饮用，延续到整个训练期间。自己掌握节奏，尽量计时，以便你能在最后一次试举之后喝下最后一口。

\*\*提示：乳清蛋白包含所有的必需氨基酸，而且比 BCAA 片便宜的多。

### 配方 3: 合成代谢睡前配方

为了让身体保持在合成代谢生长状态，你需要在一天之中不断的补充氨基酸，以便你的身体能用它们来维持和增长肌肉。

当你要上床睡觉时问题就来了。你的身体要八小时不吃东西，没有氨基酸的供应。其结果就是寻求肌肉增长的路上的又一次退步。现在你也应该知道，这些补剂的目标就是让你保持快步前行。我们要利用动量定理来获得快速的肌肉增长。

为了克服这种分解代谢进食状态，你需要认真考虑一下你的睡前饮料。如果你现在还没有用过，那么我希望你能意识到你是在损失而不是在增长肌肉。

这种睡前饮料的成分包括：谷氨酰胺，蛋白粉（酪蛋白）和亚麻籽油。

将这些成分与低糖一起混合成饮料。我喜欢把它们与牛奶、草莓混合在一起，或者你也可以用代餐粉。

谷氨酰胺的作用是在你睡觉时保护你的肌肉，提高你的生长激素。它与蛋白粉联合作用，保护你的肌肉并为它持续供应氨基酸。我在这里推荐的蛋白粉类型非常重要。之所以要使用酪蛋白是因为它能向血液中提供稳定的缓释氨基酸，维持的时间要比乳清蛋白长得多。由于生物价值率较高，乳清蛋白会引起氨基酸的急剧升高。

因为乳清蛋白具有较高的吸收率，所以它最好用在你的三大荷尔蒙鸡尾酒中。它会比酪蛋白更快的让蛋白质进入你的肌肉，尤其是当你需要它的时候。

亚麻籽油能提供必需脂肪酸。科学研究证实，必需脂肪酸能够使睾丸激素保持较高的水平。

根据瘦体重确定的成分如下：

16 盎司脱脂牛奶
1 杯草莓或蓝莓*
每 100 磅瘦体重 5 克谷氨酰胺
每 100 磅瘦体重 20 克酪蛋白粉*
每 100 磅瘦体重 1 汤匙亚麻籽油

下例是一个 200 磅，体脂 10% 的人所用的睡前饮料：

16 盎司脱脂牛奶

1 杯蓝莓

10 克谷氨酰胺

40 克酪蛋白

2 汤匙亚麻籽油

\*可以用 Met-rx 代餐粉代替其中的水果和蛋白粉。第一代的 Met-rx 是优良的酪蛋白来源。

该饮料在睡前 10-15 分钟服用。

## 配方 4：超级减脂混合补剂

到目前为止前三种都是用于增长肌肉的。但是有时你也需要减掉一些多余的脂肪。

其他的配方都很容易配制，因为它们的成分很容易找到。而对于这个，你就需要在配制上多下一些功夫了。如果太麻烦，我会告诉你一些可以非常接近“理想”燃脂剂的补剂。本章还会帮助你了解，在购买燃脂剂时要买些什么。

在使用这种混合补剂时，我假定你正在使用某种低卡路里饮食。在购买燃脂剂时要记住的很重要的一点就是，在限制卡路里时你的身体会出现什么情况。

负责燃烧卡路里的新陈代谢作用会开始减慢。协助调节新陈代谢的甲状腺，开始降低甲状腺激素（T3）的转化速度。当 T3 水平下降时，你的新陈代谢也会变慢。这正是关于是否要服用燃脂剂——不仅限于 ECA（麻黄素/咖啡因/阿司匹林混合制剂）——的一个很大的争议。

ECA 是一种生热制剂，对于燃烧脂肪非常有效。但是其作用会随着你服用的时间增长而减弱，另外有些人不喜欢服用它产生的紧张不安感。

在设计这种混合补剂时，我会假定你希望获得世界上最有效，最合法的脂肪燃烧剂。一旦做了这种假设，那么这个配方里边就要包含某种 ECA 制剂。我们的目的是要把这个配方提升到一个全新的水平。

前边提到，在使用低卡路里计划时，你需要防止 T3 水平下降。一种名为香胶脂的成分可以防止这种情况发生，因此它应该包含在你的燃脂剂中。

L-酪氨酸似乎能够提高 ECA 之类的麻黄素产品的生热效应。阿尔法硫辛酸可以模仿胰岛素，有助于胰岛素的灵敏性和脂肪的缩减。最后是育亨宾，它可以帮助身体利用脂肪酸，并且可以增加体内的放热。

该高效燃脂剂的成分如下：

200mg 咖啡因
200mg L-酪氨酸
5mg 育亨宾
25mg 麻黄素（8%）

200mg 香胶树提取物
200mg 阿尔法硫辛酸
300mg 阿司匹林

每天服用 1-3 次。

备注：有些公司生产 ECA 和另一种含有 L-酪氨酸、香胶脂的产品。你可以把这两种制剂合在一起以获得最佳效果，或者根据上边的建议制作自己的补剂。

不管你的体重是多少都使用给定剂量。

## 配方 5：训练前抗分解代谢补剂

前边已经解释过训练的分解代谢影响。由于这一部分至关重要，所以我又设计了一个配方专门处理这个问题。为了防止自己进入分解代谢状态，你可以用这个配方自助。

当你的身体为训练做准备时，你不仅要竭尽全力的防止出现分解代谢，还要在精神上做好准备。这样你才能全身心的投入到训练当中。

这种训练前配方的成分包括：支链氨基酸（BCAA），乙酰左旋肉碱和磷脂酰丝氨酸。

我们已经讲过，在训练中服用 BCAA 可以防止肌肉分解，提高生长激素和胰岛素。不过，为了确保你在训练开始之前就处于合成代谢状态，你应该提前摄入一些。

乙酰左旋肉碱可以提高体内的多巴胺和睾丸激素水平。我把它加到了训练前补剂中，因为它能让你为训练保持活跃的精神。利用它你能够在训练中获得更高的注意力。

最后，加入磷脂酰丝氨酸是为了降低训练中的皮质醇水平。以中等剂量服用，可以成为很好的训练前补剂。

关于让身体准备好将训练影响最小化我们已经讲了很多。训练是你的整个计划中最具合成代谢作用的几方面之一。然而，如果你不设法让身体为训练压力做好准备，那么它也能成为最具分解代谢作用的因素。

把我给你的 3 个配方结合起来。三大荷尔蒙鸡尾酒，抗分解代谢训练饮料和这个训练前补剂，这些配方以训练为中心，可以对你的整个体格产生戏剧化的影响。毫不夸张的说，它能够把你抛至高于正常遗传潜力之上的水平。

该补剂的配方如下：

3-7 克乙酰左旋肉碱
10 克 BCAA
1000mg 磷脂酰丝氨酸

这是每 200 磅所用的剂量。

因此，体重 220 磅，体脂 10% 的人用量如下：

3-7 克乙酰左旋肉碱

10 克 BCAA

1000mg 磷脂酰丝氨酸

训练前 30 分钟服用。

## 配方 6：终极睾丸激素混合制剂

长久以来健美练习者一直有一个梦想，找到一种能够产生近似类固醇效果的非处方补剂。当我们距离模拟类固醇还有很长的一段路时，激素原的面市缩短了这个差距。

有两种激素原特别令人感兴趣：雄-4-烯二醇（4-Androstendiol）和 19-去甲雄烯二醇（19-Norandrostenediol）。

事实表明，雄-4-烯二醇在市面上所有的激素原中具有最高的睾丸激素转化率。它的药效比马克奎尔打破本垒打纪录时所用的要强上三倍。

19-去甲雄烯二醇（19-Norandrostenediol）不能转化成睾丸激素。它的转化物与代卡（Deca）在体内的转化物相同。因为两者作用方式不同，所以你可以把它们合在一起，获得更好的效果。

现在唯一的问题就是避免两者可能存在的一些副作用。这就是在制剂中加入刺蒺藜提取物和锯叶棕提取物的原因。刺蒺藜提取物可以保护你自身的激素系统免遭破坏，同时还能让你体内的睾丸激素获得又一次提升。

锯叶棕提取物可以确保大多数的雄-4-烯二醇在体内转化为睾丸激素。

把所有的这些成分放在一起会形成一种强有力的混合物。这种制剂你最多服用 6 周，然后就要休息一下。这能让你的身体在开始下一个周期之前有机会恢复正常。

下面是一个 6 周周期的实例，你可以用它来大幅度增长你的肌肉：

周别	雄-4-烯二醇	19-去甲雄烯二醇	刺蒺藜	锯叶棕
1	300mg/天	300mg/天	1200mg/天	200mg/天
2	250mg/天	250mg/天	1200mg/天	200mg/天
3	200mg/天	200mg/天	1200mg/天	200mg/天
4	150mg/天	150mg/天	1200mg/天	200mg/天
5	150mg/天	150mg/天	1200mg/天	200mg/天
6	100mg/天	100mg/天	1200mg/天	200mg/天

找一些装有 50mg 胶囊的瓶子，这样你就能够相应的调整计划。在你完成 6 周的周期之后，在重新开始之前休息 2 周。

这是每 200 磅瘦体重所用的处方。按照体重调整剂量。

## 配方 7：促进肌肉大幅增长的“睡前”秘诀

设想自己一整天不吃东西。这并非明智之举，但是实际上你每天睡觉时都在这么做。你会饿上八个小时，期间你的身体会消耗肌肉作为能量。

为了防止这种情况发生，我要告诉你一个健美老前辈们曾经用过的小窍门。

他们会在半夜起床，喝一份蛋白质饮料。你可以采用这个基本思路并扩展一下，让它成为肌肉增长的良机。

让我来解释一下。

上床前你可以冲好一份代餐粉或蛋白粉饮料，加入一些肌酸、谷氨酰胺和初乳，以便让身体获得生长激素、睾丸激素和 IGF-1 峰值（配方 3 是一份午夜饮品的很好的例子）。前四小时的饥饿使你的身体急需补充食物，就像刚训练完一样。比平常多摄入一些蛋白质也是个不错的主意，这样可以在后半夜吃早饭之前保持较高的氮存留。

现在想象一下这个小窍门对你的肌肉增长会有什么作用。目前你的体重可能一直保持不变，这就意味着你摄入的卡路里只够维持现状。如果加入这份夜间补剂，那么你将每周额外增加 3500 卡路里——假设你的蛋白质饮料含 500 卡路里。

这些卡路里中的大多数都会直接进入你的肌肉，因为它们最需要这些营养。

我强烈建议你按这个方案试用两周，看看会不会增加一些额外的肌肉。开始时称一下体重，结束时检测一下你的进展。我想你会对其效果感到异常惊喜。

这个小窍门只适用于那些专注的人。很多健美练习者甚至都不想试一下，因为他们害怕让自己的健美投入雪上加霜。真是遗憾。单是这一个小窍门就可以永远改变你的健美进程。

OK，我们好像已经讲了很多了。我希望你能喜欢这本书。我喜欢跟你分享这些信息，因为我相信每一个想最大限度增长肌肉的人都会对这些配方感兴趣。试试吧！很有效！

## 附录：秘密减脂计划

你的身体天生容易储存脂肪。你的身体把它作为对抗饥饿的应急机制。你的身体并不知道街角就有一家麦当劳，不知道当你饥饿时随时都能跳进车里去吃一顿超值大餐。它还以为你要在丛林中狩猎剑齿虎和其他动物来充饥呢。

因为你的身体适合增长脂肪，所以你需要动用各种补剂、饮食窍门和力量训练来除掉它。这就是这份报告要讲的内容。在本文中，我将告诉你一些最好的燃脂补剂、窍门和秘密，把脂肪从你的身上扒下来。

我会从燃脂补剂开始。我会对每种补剂详细解说，这样你就能知道应该买什么和不买什么。

让我们开始吧。

**麻黄素：**近几年，这种药物在新闻中受到了很多排挤。但是只要使用正确，它仍是一种有效的燃脂剂。它作为 ECA 的主要成分之一，在 90 年代初开始流行。它通过刺激神经系统可以产生很好的效果。有些弊端你需要注意一下。它会给一些人带来紧张不安感，也有可能提高你的血压。与其他补剂一起适度的使用可以让它成为战胜脂肪的有效武器。

**咖啡因：**这是 ECA 中的第二种成分。它以一种与麻黄素不同的方式作用于神经系统。因此把两者结合起来是一个不错的主意。两者结合可以提高你的新陈代谢速度，同时有助于保持瘦体重。因此与麻黄素结合时这种补剂也能获得不错的评分。

**盐酸苯丙醇胺（PPA）：**你可能在新闻中看到过这种药物。FDA 对它下达禁令是因为，它被认为是一些心脏病发作的主要诱因。它被用在一些著名的止咳药和减肥产品中，如代你瘦（Dexatrim）。这种成分刺激神经系统的方式与麻黄素相同，区别只是它不会给你带来紧张不安感。它是一种很好用的产品。我用它减掉了脂肪。我在使用时没出现过任何问题，不过现在再也不用担心了，这种产品已经买不到了。

**育亨宾：**这是又一种植物类减脂补剂，它通过另一种神经刺激机制发挥作用。它会向脂肪细胞发出信号，令其释放细胞中的脂肪。把它与麻黄素、咖啡因混在一起可以制作出一种超级增效燃脂剂，但是也可能有危险。育亨宾也会提高你的

血压，因此对于有些人来说，把两种能够提升血压的药物混在一起用可能不是一个好主意。你可以在很短的时期内把它与另一种比较温和的制剂交替使用。使用这种制剂时一定要非常小心！

**香胶树提取物：**这种产品会增强你的甲状腺功能，让你即使在采用低卡路里饮食时也能保持较高的新陈代谢速度。这种产品近来受到了很多正面关注。它很有效！它可以成为 ECA 之类药物的不错的添加剂。

**酪氨酸：**酪氨酸是麻黄素之类的产品的前驱物，当与之混合时可以提高这些补剂的效力。

把本章内容概括起来就是，当你寻求最大限度的减脂效果时，要购买含有以上这些成分的产品。你还可以把它们混合起来制作出对你身体有效的制剂。例如，有的减脂药物模仿 ECA，其他的以香胶树提取物、酪氨酸和育亨宾作为主要成分。试试不同的产品，看看你的身体的反应。

## 减脂饮食

当你想要减脂时，你需要限制你的卡路里，以便让你的新陈代谢作用燃烧掉多余的脂肪。每个人都知道这一点。但是身体会根据消耗的食物迅速调整代谢速率，除非你采取一些措施来阻止身体适应。

为了避免让身体适应，你需要以某些方式控制饮食中的变数。如下：

**碳水化合物：**你必须只摄入低升糖碳水化合物。为了防止胰岛素以高峰值释放到你的身体中，你的饮食应该以低升糖食物为中心。当你体内的胰岛素急剧升高时，脂肪细胞会被激活并调动起来。保持胰岛素水平稳定。

**蛋白质：**保持比平时更高的蛋白质水平非常重要。你每磅体重至少需要 1.5 克蛋白质。这会让你的 IGF-1 保持较高的水平，同时避免肌肉被用作能量。

**脂肪：**把脂肪摄入控制在 20%-30%。确保你的脂肪摄入主要由有益的脂肪构成，比如鱼油、亚麻籽油和橄榄油。这些脂肪有助于你的胰岛素水平保持稳定，这正是这种饮食的主要目的。

**进食频率：**这是另一个很重要，但是在大多数人的饮食中常常被忽视的部分。如果你跳过了一餐，你的身体就会以为自己已经进入饥饿状态并开始迅速储存脂

肪。为了防止这种情况发生，每天吃六餐，每两到三小时一餐。这会让你的新陈代谢作用保持高速运转。

改变卡路里摄入量：每三天把卡路里摄入量提高到略高于维持水平。例如，假设你的卡路里维持摄入量为 2500 大卡，你的减肥饮食从周一开始，把卡路里限制到每天 2000，周二和周三保持不变。周四把卡路里摄入量提升到 2800 大卡。这样可以防止你的身体适应低卡路里摄入量而停止燃烧脂肪。第二次提升卡路里要等到四天之后，第三次在五天之后。然后再从每三天提升一次卡路里摄入量开始，等等等等。这就够让你的身体难猜的了。

你的饮食的主要目标是通过摄入低升糖食物和多餐来保持胰岛素水平稳定。这些附加的蛋白质和补剂能够保持瘦肌肉，同时燃烧脂肪。

## 减脂力量训练

你的力量训练计划的目标是，最大限度的燃烧脂肪，同时保持你的瘦肌肉。

为了达到这个目的，你需要把自己的力量训练计划转为有氧运动。换句话说，组间休息要大幅缩减，每组的次数要增加。这样做可以帮助提高你体内的生长激素水平，把你的身体变为一部脂肪燃烧机。开始时你每周只需要练三天。下面是减脂力量训练计划的一个实例：

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
计划 1	休息	计划 2	休息	计划 3	休息	休息

计划非常简单明了。它们看起来过分的简单了，但是很快你就会发现它们需要消耗多么大的体力。

在训练表中你会发现每个动作旁边都有一个 A 和一个 B。这些动作要相互交替进行。例如，你要从第一组深蹲开始。结束之后休息 60-90 秒，然后转到第一组卧推。休息 60-90 秒，然后回到深蹲，开始做第二组。

一定不要偏离训练时间表。因为这是保持身体处于燃脂状态的关键。减脂训练计划如下：

## 计划 1（第一个 4 周）

周一	组数	次数	休息时间
A-深蹲	3	10-12	60-90 秒
B-卧推	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-坐姿划船	3	10-12	30-60 秒
B-哑铃推举	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-腿弯举	3	12-15	30-60 秒
B-哑铃弯举	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-站立提踵	3	20-25	30-60 秒
B-臂屈伸	3	8-12	30-60 秒
			60 秒
腹肌	3	20-25	30 秒

## 计划 2（第二个 4 周）

周三	组数	次数	休息时间
A-腿举	3	10-12	60-90 秒
B-俯身划船	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-直腿硬拉	3	10-12	30-60 秒
B-杠铃推举	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-坐姿提踵	3	20-25	30-60 秒
B-哑铃卧推	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-杠铃弯举	3	8-12	30-60 秒
B-俯立臂屈伸	3	8-12	30-60 秒
			60 秒
腹肌	3	20-25	30 秒

### 计划 3（第三个 4 周）

周五	组数	次数	休息时间
A-硬拉	3	10-12	60-90 秒
B-卧推	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-引体向上	3	10-12	30-60 秒
B-双杠臂屈伸	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-斜板哑铃弯举	3	12-15	30-60 秒
B-机器推举	3	10-12	30-60 秒
			60 秒
A-站立提踵	3	20-25	30-60 秒
B-腕弯举	3	8-12	30-60 秒
			60 秒
腹肌	3	20-25	30 秒

### 结论

如果你把我在本文中告诉你的指导方针付诸实践，那么你会发现自己的身体会迅速对这些窍门做出回应，以空前的速度燃烧脂肪。而且它们都很有效！我之所以这么肯定是因为我已经反复试用过，每次都能让自己的身材在 12 周之内进入理想状态。试用一下，告诉我你的感受。

肌肉网 [www.jirou.org](http://www.jirou.org) 真诚为您服务。