

美型 指南



運動營養計劃指南



XS

XS

增肌減脂 健身族必看

進階篇



XS

增肌減脂 營養黃金三角



已有運動習慣，或開始想要培養運動習慣的你，進階計劃可有效增加肌肉量，減少體脂，以達到更健康、更有線條的體型，對健康有更積極的幫助。

1 蛋白質攝取 足夠

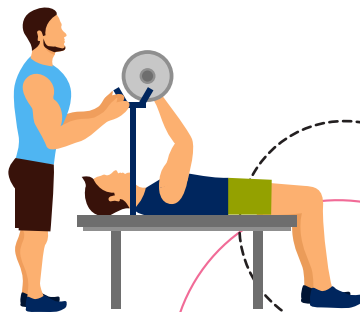
增肌減脂需要足夠的蛋白質，以支持肌肉修復和生長。每天攝取優質蛋白質食物，並搭配補充優質高蛋白。

2 適量碳水化合物

肝醣是身體的燃料，運動前若有足夠的肝醣儲存，可以有更好的運動表現，越多的肝醣能支撐更長久、更高強度的運動。

3 微量營養素與 油脂

身體需要多種小分子營養素與健康來保持健康、維持代謝和運動表現。



XS

想要美型，

增肌跟減脂 哪個重要？



增肌和減脂各有其優勢和功用，可根據個人目標來選擇。

增肌

主要目標是增加肌肉量，這對於提高力量、肌肉外觀和基礎代謝率至關重要。由於增肌能提升基礎代謝率（被動消耗熱量），幫助你打造易瘦體質，並有助雕塑身型、提高運動表現，有助於增強骨質密度。對於想擁有強壯體格、緊實體態的人來說特別有用。

減脂

主要目標是減少體脂肪，通常也伴隨體重調整。減脂有助於改善體態，更容易展現肌肉外觀，對於減輕身體負擔、減少心臟病和其他慢性疾病的風險，同時提高體能，使你更輕盈有活力。

想要減脂怎麼吃？

掌握3重點輕鬆減脂



進行減脂飲食，把握以下三個重點，輕鬆達成減脂目的。

1 創造熱量赤字

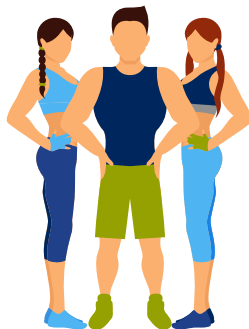
減脂的主要目標是創造所謂的「熱量赤字」，代表消耗的熱量多於攝取的熱量，促使身體從脂肪中提取能量，造成體重減輕和體脂率下降。因此飲食需控制好總熱量，減少吸收快速的碳水化合物，以及增加蛋白質攝取。

2 足夠的蛋白質

有助於保持肌肉量，即使在熱量赤字下減脂也不失肌肉。

3 多樣化植化素攝取

可降低發炎與氧化壓力，對於脂肪燃燒的效果更佳，尤其可增加類黃酮如**紅橙多酚**的攝取，體重管理上具有臨床實證的支持。



XS

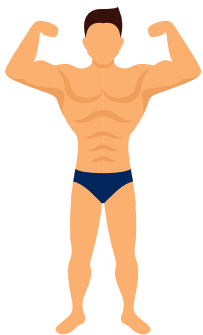
想要增肌怎麼吃？ 光吃蛋白質 就夠了嗎？



當肌力訓練過程中肌肉負荷增加時，會引發肌肉微破壞，微小的肌肉纖維斷裂，此時能刺激肌肉作主動修復和生長，這個過程稱為肌肉蛋白質合成，使肌肉變得更結實強壯。

此時需提供足夠的營養，其中增加蛋白質的攝取尤其重要，加上適當的休息與逐漸增加的訓練負荷量，就是肌肉增加的關鍵。

營養介入上，可增加優質蛋白的攝取，其中需含有完整的**必需胺基酸**、以及**支鏈胺基酸**（BCAA）來促進肌肉合成，**精胺酸**可提高耐力運動的表現，緩解疲勞感。



XS

肌肉痠痛代表有練到？ 需補充必需胺基酸 提供營養、鈣鎂 緩解痠痛



肌肉痠痛是身體對於新挑戰的一種自然反應，代表肌肉正在接受適應與變得更強壯。主要是因為肌肉在新的運動強度下受到未經訓練的壓力，而引起的微損傷和發炎現象，也是啟動肌肉修復與合成的訊號。

然而痠痛感並不代表肌肉量已經增加，此時更需要提供足夠的營養：

必需胺基酸、**支鏈胺基酸**（BCAA）、**精胺酸**，才能順利支持肌肉合成。

除了蛋白質，鈣鎂離子有助於肌肉放鬆，對於運動後痠痛感的緩解具有不錯的效果。



胺基酸是什麼？ 怎麼挑選？



補充胺基酸好像蓋金字塔一般，要一層一層堆疊上去。

完整的必需胺基酸是構成身體蛋白質的基本單元，參與了肌肉合成，就是金字塔的底層，對於身體的健康至關重要。

而增肌減脂除了需要完整的必需胺基酸外，補充特定胺基酸如支鏈胺基酸（BCAA）特別重要，因為BCAA有助於**促進肌肉合成**，並且減少肌肉分解，緩解運動後的肌肉疲勞。

精胺酸也是胺基酸的一種，可擴張血管，提高血流與氧氣的供應，可提高耐力運動的表現，也**幫助運動後的恢復與緩解疲勞感**。

可選擇具有上述成分，並且**無脂肪、無膽固醇、無乳糖等負擔**的食物與營養補充品。



如何透過營養補充 提升運動表現？



透過飲食與營養補充獲得的營養，是提升運動表現的核心關鍵。

均衡多樣化的飲食，包括：

- 1 充足的優質蛋白質
- 2 健康的碳水化合物
- 3 健康油脂
- 4 足夠的水分
- 5 多樣化彩虹蔬菜中的維生素、礦物質與植化素，能提供運動所需燃料，提升運動表現
- 6 加上良好的休息和睡眠，更能幫助身體快速修復。

在營養補充上，須留意以下營養是否攝取足夠：

1 充足蛋白質

當中富含必需胺基酸、支鏈胺基酸（BCAA）、精胺酸，順利支持肌肉合成。

2 維生素 B 群

B 群在能量代謝過程，以及長時間和高強度的運動表現上至關重要。

3 綜合維他命

包含身體所需多種維生素與礦物質，有助於增強運動整體表現和免疫力，並促進肌肉恢復。

4 植化素類黃酮、紅橙多酚

可降低發炎與氧化壓力，對於脂肪燃燒的效果更佳。

XS

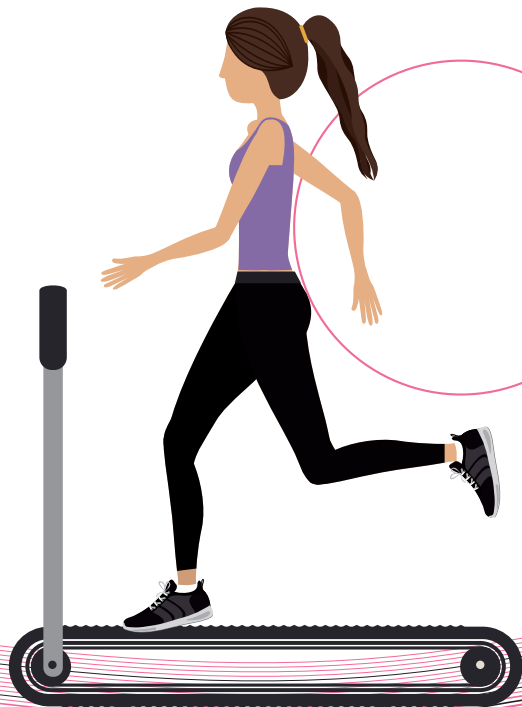
運動、營養、飲食， 長期才有效



透過同時攝取充足的蛋白質、健康的碳水、微量營養素與油脂，是進階打造增肌減脂營養黃金三角的重要支柱。

蛋白質支持肌肉生長和修復，碳水化合物提供持續能量，微量營養素維持各種生理功能，健康油脂促進細胞健康與緩解發炎。

請切記，一定要持續維持這七天鍛鍊下來的良好習慣，因為長期力行，每天一點一滴小累積，日後就能獲得巨大的成效，讓能優化身體機能，實現最佳健康與體能表現。



XS

美型指南

14天

運動表現超給力

輕鬆玩美好塑型



#有效動

有基礎有進階
跟著走，運動小白也能變好手

#有感補

營養補給不盲目
有目標的補讓你更有感

#有型吃

增肌減脂吃得對
雕塑完美身型何必受委屈



運動前
神隊友



運動後
神隊友