

美型 指南



運動營養計劃指南



XS

XS

運動新手 小白看過來

基礎篇



XS

為什麼 要運動？



想要改善身體健康，營養、運動和恢復這三個生活型態三角，對於健康至關重要。充足的營養搭配合適的運動尤其重要，可優化多種代謝系統，預防與改善慢性疾病，加上良好的恢復，就能打造身體最適的健康平衡。



黃金健康三角



均衡的營養

包含健康完整的蛋白質、碳水化合物和脂肪食物與營養補充，以獲得均衡的營養，提升整體健康。

充足的水分

飲用足夠水分能幫助身體水分平衡、排除代謝產物、支持運動表現（每日飲水量(毫升) = 體重(公斤)*40）。

開始運動

只要開始行動，就能一步步無痛養成運動習慣，有效改善身體狀況，讓健康加分。

現在就跟著我們用簡單容易入門的方式，
學習運動與營養，從基礎到進階，
一步一步開始實踐健康的生活習慣，從亞健康往真健康邁進。

XS

設定我的 運動目的



運動至少有以下 **5 大好處**，想一想你現在最想要透過運動達成什麼目標。

1 減脂減重

運動除了可以促進新陳代謝讓身體更健康，更可以提高代謝率，幫助消耗更多熱量和燃燒脂肪。

2 減少肌肉流失， 雕塑體態

經常運動身體肌肉質量較高，緊實度與線條感會讓你看起來更瘦、更健美。

3 提升睡眠品質

規律運動能幫助更快入睡，且睡得更熟。

4 預防慢性病

經常運動可加速體內脂肪、蛋白質、醣的分解，幫助預防慢性疾病發生。

5 增強體力

養成運動習慣後，會覺得精神體力變好，做起事輕鬆很多。

Xs

平常沒有運動習慣， 怎麼啟動我的 第一個「運動」？



學會下面 **5 招**，幫你打破「沒時間運動」的藉口：

1

減少一個應酬，多留一點時間給自己。

2

利用零碎時間譬如 2 分鐘，做一些簡單動作像是出門散步一下。

3

創造想要運動的環境，如穿上球鞋、隨身攜帶毛巾。

4

把「運動」排在行事曆，先安排好時間，避免製造不運動的藉口。

5

不要讓自己太方便，停車位不要找最近的，減少線上訂購外食……，以增加運動量。

透過一些小地方的改變，逐漸養成運動習慣，
達成運動目標。

XS

開始運動， 應該做有氧 或無氧運動？



有氧運動是低至中強度的、長時間的運動，有助於提高心臟和肺部功能，並降低運動風險，同時也是非常容易養成習慣的類型，對於改善心血管健康、增加基礎代謝率和減重有著立竿見影的效果！

無氧運動是高強度、短時間的運動，譬如重訓、高強度間歇訓練或快速爆發性的短跑，這種運動不依賴氧氣供應，主要用於增強肌肉質量和力量。

對於平常沒有運動習慣的朋友，建立運動習慣的開始應以「有氧運動」為首選。



建議開始運動第一步，用有意識的快走，這是啟動運動的最佳選擇！可逐漸增加強度和運動時間，以避免受傷。這也是為輕度無氧運動前先建立基礎，以確保身體具有一定程度的運動適應力。

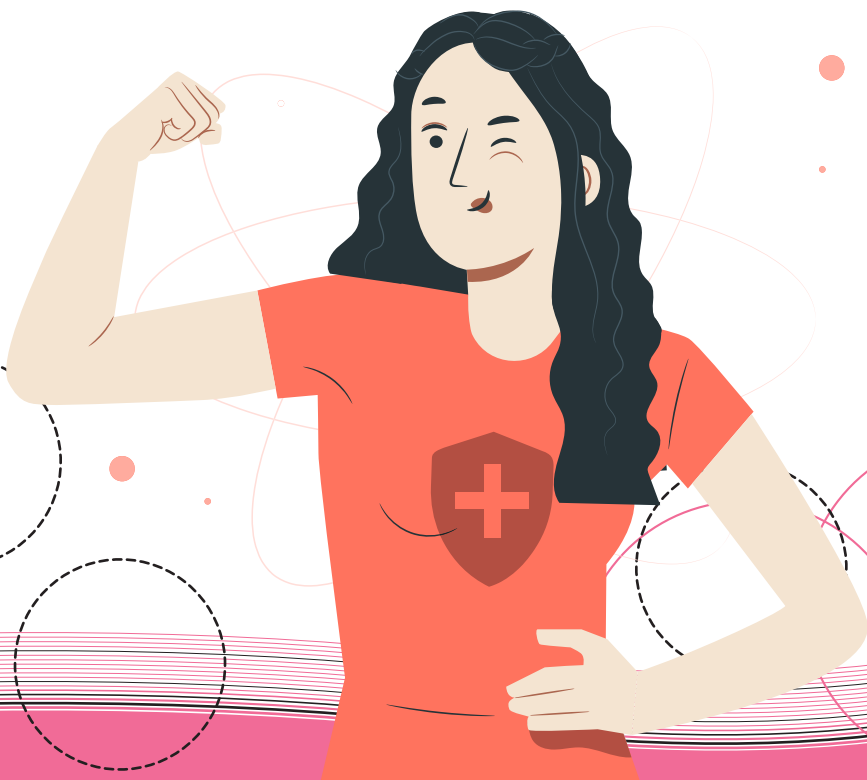
Xs

做家事 算運動嗎？



運動和做家事勞動是不一樣的。運動是一種有目的性的身體活動、運動訓練或體育活動，健康目的在於改善體能、提高心肺功能和肌肉強度，或是提高運動表現。

勞動則是日常家庭或工作上的活動，譬如打掃、做家事、在花園工作等，主要是為了完成特定任務，而不一定健康目的有關。儘管勞動也需要耗體力，但卻無法提供相同的有氧運動或是肌力訓練效益，對於健康的改善上相當有限。



XS

要運動多久才有效果？



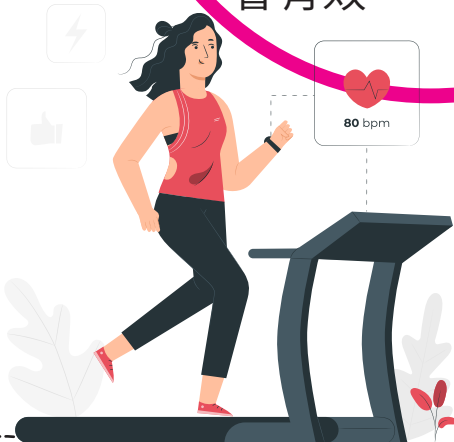
運動效果與運動類型、運動強度、個人身體狀況、以及飲食內容等多種因素有關，而呈現出不同的運動效果。

中低強度有氧運動

如快走、慢跑，運動時間通常最好達到30分鐘，但對於平常沒有運動的朋友來說，快走10分鐘就會有效。

高強度無氧運動

如重訓或高強度間歇訓練，一個動作幾分鐘的訓練即能帶來效果。



規劃適合自己的運動方式，持之以恆，
畢竟運動效果是一次次
累積起來的，持續保持運動習慣才最為關鍵！

XS

運動需要安排 休息日嗎？



每週安排 1-2 天的完全休息或輕度活動的休息日是必要的。

密集且過度的運動有可能導致肌肉損傷、運動能力下降，也會拉長疲勞恢復的時間。

除了身體狀態，情緒管理和壓力紓解同樣重要。透過靜坐，專注呼吸與冥想，有助於保持心理平衡、提高運動表現、減壓與提高專注力。



XS

吃對營養， 讓運動增肌減脂 更有效



只靠運動就能達成目標嗎？營養師指出，需要兼顧營養，才能讓增肌、預防肌肉流失效果更好。

如果只重運動不重營養攝取，反而有可能讓肌肉流失更快。

那一旦開始運動，要怎麼攝取營養才能提升效果呢？運動前後的營養補給各有不同。



運動前／後 怎麼補充營養？



運動前

1

健康完整的蛋白質、碳水化合物和脂肪食物與營養補充，以獲得均衡的營養，提升整體健康。

2

運動前需以碳水化合物為主要的能量來源。

3

運動前可增加抗氧化類黃酮如**紅橙多酚**的補充，在臨床實證上具有脂肪燃燒的效果，也能減緩疲勞感，減少氧化損傷。

運動後

1

需同時攝取含有「蛋白質與碳水化合物」的食物，可有效幫助肌肉修復與合成。

2

補充水分以避免脫水。

3

可補充含有**完整胺基酸**類的補充品，以及綜合維他命，有助於緩解運動造成的發炎，有助恢復與增加肌肉量。

運動減脂／增肌

4大營養重點



減脂飲食的目的在於減少體脂肪，因此規劃重點為：

增肌飲食的目的在於增加肌肉量，避免蛋白質消耗作為熱量，因此規劃重點為：

1 控制熱量

1 適當熱量

2 足夠的蛋白質

2 較高量的蛋白質

3 控制的複合性碳水化合物

3 適量的複合性碳水化合物

4 適量的健康脂肪

4 適量的健康脂肪

7 天運動營養計畫， 養成黃金健康三角



經過這一週的練習，我們已經完成均衡的飲食、充足的水分，並且啟動運動習慣，加入到生活當中，這三大策略對健康同樣重要，缺一不可。

而啟動總是最困難的，很棒的是你已經克服最難的挑戰，恭喜你！有了開始，接下來就是繼續鍛鍊，將好的飲食、營養與運動成為平常的生活習慣，加上適當的休息恢復、身心紓壓，這個黃金健康三角「營養、運動、恢復」都相當穩固，這就是一輩子要維持這個良性平衡。

