

仔細讀完這篇文章，不但可以解決很久以來困惑你的各種關於減肥和健身的問題，而且會一直受益。

# 健身會不會變成“肌肉女”

證你的心率在減脂心率範圍內，不出汗效果都一樣。

## 5.千萬千萬別吃減肥藥!

世界上胖人無數，若真有某個減肥藥被驗證確實有效且對人無傷害，這家公司肯定為成爲全球市值最高的公司之一，但事實上沒有這樣的公司，所以減肥藥必定都是靠不住的。

想減去皮膚下的脂肪，通常有兩種方法：第1種是手術抽脂；第2種是把脂肪轉化爲動能和生物能代謝掉，即做運動。對一般正常人，運動才是最好的減肥法，沒有一。

## 6.爲什麼我的體重未超標，甚至低於標準，卻顯得很臃腫呢？

調查顯示，超過70%的女性都有這個困擾。現在你身上的問題很顯了，體重不超標體型卻臃腫，百分百是你的體脂比超標了。脂肪密度小，像泡沫，所以你看起來會顯得很臃腫。

## 7.你知道啥叫隱性肥胖嗎？

健身行業內，把這種體重不超標但脂肪比例超標的稱爲“隱性肥胖”，不及時糾正，30歲以後就會發展成真正的肥胖！

有些女孩子要注意，別以爲現在體重輕就沒事，其實很可能是隱性肥胖。解決辦法很簡單，把脂肪減掉，增加一點肌肉，一減一加，體重不變，但體型絕對苗條得多。

## 8.什麼是肌肉性肥胖？

還有一類人，天生身材魁梧，肌肉含量高，有點像歐美人，這種叫“肌肉性肥胖”。大多是遺傳因素，父母至少有一方體型魁梧。這種人減肥比較難，需極強的毅力，且不易看到效果，她們的一大特點是手腕比同身高的人更粗。如果你不幸是這種類型，就只能默默加油了。

## 9.女人可以有肌肉嗎？

很多女孩子不但聞“脂”色變，更是聞“肌”色

變，肌肉難道就真的那麼恐怖？

首先要明白，不管你是男是女、是胖是瘦，只要你是正常人，你身上都有639塊肌肉，堅韌地連接在骨骼上，正因這些肌肉收縮並帶動骨骼，你才能隨意活動。

所以說郭富城有肌肉、姚晨沒有肌肉，這話是錯的；正確的說法應該是郭富城的肌肉強，姚晨的肌肉相對較弱。

## 10.鍛煉會讓你變成“肌肉女”嗎？

這是很多女性最擔心的問題。很多女孩子擔心，萬一我把肌肉練大，那多恐怖！去過健身房沒？無數男人拼命鍛煉，然而只有少數幾個能把肌肉練發達，所以你完全不用擔心，肌肉要是隨隨便便能練大，豈不大街都是型男在跑？

想練出發達的肌肉，需滿足4點條件：足量雄性激素、極高強度的鍛煉、正確的訓練方法（大重量、每組6-12次）和一天吃8頓的營養補充，有的甚至還要使用許多激素。女性因爲生理原因，雄性激素低，再從運動量、營養量和訓練方法（小重量、每組15-25次）結合來看，根本不可能把肌肉練大，只會讓肌肉密度適當增強一點而已，即重量增加，體積圍度不增加，所以請絕對放心。

## 11.長時間不鍛煉，肌肉會變成肥肉嗎？

這個問題同樣有很多女性擔心。前面說過，肌肉是人體一個重要組織，每個正常人都639塊；脂肪是過剩營養的堆積，主要在皮膚與肌肉之間（可參看豬肉），猶如“穿”在體表。這是兩種完全不同的物質，就像雞蛋黃跟雞蛋白，你覺得蛋黃會變成蛋白嗎？當然不可能！

## 12.你的肌肉真的很實貴。

行駛100公里，大客車肯定比小轎車多耗油；同理，跑步1000米，肌肉強的人肯定比肌肉弱的人消耗的熱量多。

不僅如此，肌肉強的人隨便做什麼，逛街、上班、娛樂，都比肌肉弱的人消耗熱量多，睡覺也不例外。

因爲肌肉長在身上，身體必須一刻不停地用熱量去供養它們，一旦遇到跑步、爬樓這些高強度運動，需要耗費的熱量更大，甚至是靜止時的幾十倍。

## 13.肌肉強的人，就算睡覺也能減肥

不是跟你吹牛，地球上確實有這麼神奇的事！

前面說過，肌肉不占體積，女人多幾斤肌肉，非但不影響體型，還能使手臂、大腿和腹部更加有線條和彈性。

肌肉多了，能大大提高基礎代謝率，過剩的營養會被肌肉消耗，不易堆積成脂肪，因此提高基礎代謝量的一個最常見且最有效的辦法就是增加肌肉。

若你能把肥肉減去3000克，肌肉增加3000克，總體重不變，不但體型改善很大，且每天日常活動還能多消耗300卡路裏熱量（1碗米飯）；即便睡一整天覺，也比從前多消耗幾十卡路裏。每天跟別人吃同樣的食物，做同樣的事，卻能很快將熱量代謝掉，猶如24小時不間斷減肥，是否夢寐以求？

## 14.拼命節食能減肥嗎？

當你過多節食時，身體會誤以爲你進入困境，於是便節約開支，盡量減少熱量消耗，這時你的代謝率反而降低20%-30%。

所以過度節食的人往往整天沒精神，雖然吃的少，但熱量消耗也相應降低，最可怕的是身體還會分解肌肉做營養（此刻還不珍惜你寶貴的肌肉，那我就無話可說了）。

節食除了會丟失肌肉，還會丟失大量水分，一旦食量恢復，身體便加快吸收，於是體重快速反彈，這時只長脂肪不長肌肉，且往往會超過原來體重。

所以千萬別迷信網上那些歪門邪道的節食減肥法，太害人！！

此外，適量食用一些脂肪可提高人的代謝率，對減肥有利，所以減肥期間不能只吃素菜，最好合理搭配。

## 16.爲什麼我天天做運動，肥肉卻減不下來？

幾乎100%的減肥者都碰到過這種問題。道理很簡單：你做的不是有氧運動，所消耗的熱量並非由脂肪提供，而是來自於食物裏的糖分。

很多想減肥的人都犯了一個大錯誤，以爲只要我運動就能消耗到脂肪，事實並非如此，脂肪是人體的儲備能量，像銀行裏的存款；而食物裏的糖分，就像錢包裏的現金。你日常花錢，肯定會先從錢包裏取，方便快捷。

同樣的道理，人在運動時身體會優先取用糖分供能，只有當連續運動達到20分鐘，脂肪才會慢慢參與進來，這就是爲什麼有氧運動必須連續做20分鐘以上的原因。

很多人每天堅持運動減肥，但做的不屬於有氧運動，只是把體內糖分消耗掉，完了覺得肚子餓了，吃一頓正好補回來，每次都這樣，形成一個循環，而脂肪始至終都沒參與進來。這樣做的好處是身體會變得更健康，缺點是你的體質耐打了，以後減肥難度會增大。



## 1.減去10斤體重≠減去10斤脂肪

減肥廣告最愛拿這個概念忽悠你，說包你7天減去10斤體重，卻從不敢包你減去10斤純脂肪。

## 2.減掉20斤純脂肪，需要多久？

據德國運動學家研究，一個體重爲160斤的人想減掉20斤脂肪，只需騎100個小時自行車即可；如果你不想騎車，走270個小時的路也行；如你覺得270個小時太久，也可以慢跑110個小時或者打145個小時網球；總之四者任選一樣就好。大家看到前途了吧。

## 3.鍛煉哪裏就能減哪裏嗎？

很多人認爲鍛煉哪裏就能減掉哪裏的脂肪，於是爲了減小肚子每晚做幾百個仰臥起坐，這是錯誤滴！要知道，脂肪的堆積是周身性的，男人腹部堆積得最快，而女人臀部、小腹及腰部堆積的最快，然後才是四肢。

因此減肥也是周身性的，且正好相反，四肢減得最快，腰腹和臀部減得最慢，從來沒有鍛煉哪裏就減哪裏這種說法。

## 4.做有氧運動減肥，汗出的越多效果越明顯，是這樣嗎？

這也是很多人常犯的一個錯誤，認爲做運動，出汗越多效果就越好，其實這是不對的。只要保

證你的心率在減脂心率範圍內，不出汗效果都一樣。



## 北美首創團·雙球會體驗

# 葡萄牙&西班牙風情9天7晚之旅

## 西甲勁旅球會“朝聖”

### 皇家馬德里球會與巴塞隆納諾坎普球場

US\$ 2399/人

盡情暢玩  
無強制自費無購物

\*出發日期: 10月16日 \*不含小費: \$90/人  
\*全程單房差: \$550/人 \*未含機票

#### 用心安排

全程入住7晚四星優選酒店；  
全程含所列早晚餐，旅途更省心；  
特色餐：葡式烤雞餐&特色海鮮飯&西式三道式，品當地美味。



#### 深度遊覽

遊覽西葡兩國經典六大城市，不虛出行；  
探訪馬德里皇宮，感受曾經海上強國的帝國餘暉；  
探訪歐洲大陸最西端—羅卡角；探訪始祖葡撻店；  
深度探訪卡門故鄉—塞維利亞，昔日摩爾人首府—格拉納達等著名南部迷人小鎮；  
參觀三大世界文化遺產（入內含講解）：  
—世界三大教堂之一的塞維利亞大教堂；  
—西班牙的“故宮”摩爾人心中的“翡翠珍珠宮”阿爾罕布拉宮；  
—聖家族大教堂，欣賞藝術大師高迪的奇幻建築風格；  
遊覽「雙球會-皇家馬德里+巴塞」。





## 718-889-6123 Century Travel

**Day 1 原居地-里斯本 Home-Lisbon (機場代碼: LIS)**  
由原駐地乘坐國際航班飛往南歐藝術的搖籃-馬德里。宿航班上。

**Day 2 里斯本 Lisbon**  
歡迎抵達里斯本！今天指定時間抵達的貴賓，我們旅遊專員機場接機，(亦可乘酒店到機場的穿梭巴士赴酒店休息)。開始我們西葡兩國的陽光與藝術之旅！  
免費接機一趟：中午12:00pm (單接機服務)  
☞ Mercure Lisboa Almada (或同級)

**Day 3 里斯本-辛特拉-羅卡角-卡斯凱什-埃斯托利爾-里斯本 Lisbon-Sintra-Cape Roca-Cascais-Estoril-Lisbon**  
貝倫古塔-航海紀念碑-吉隆尼摩斯教堂-辛特拉皇宮-羅卡角歐大陸最西端-卡斯凱什海邊度假勝地  
早: 酒店 午: 自理 晚: 葡式烤雞餐  
☞ Mercure Lisboa Almada (或同級)

**Day 4 里斯本-塞維利亞 Lisbon-Seville**  
塞維利亞大教堂 (入內)、瑪利亞露薏莎公園、西班牙廣場、聖塔露西亞區、吉拉達塔 (入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 中式晚餐  
☞ Hotel Ilunion Alcora Sevilla 或同級

**Day 5 塞維利亞-格拉納達 Seville-Granada**  
阿爾罕布拉宮 (入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 西式三道式晚餐  
☞ Hotel Camino Granada 或同級

**Day 6 格拉納達-馬德里 Granada-Madrid**  
馬德里皇宮 (入內)、西班牙廣場，中央豎立著唐·吉訶德的騎馬銅雕 早: 酒店 午: 自理 晚: 中式晚餐  
☞ Holiday Inn Madrid Las Tablas 或同級

**Day 7 馬德里-瓦倫西亞 Madrid-Valencia**  
皇家馬德里球會球場(入內)-藝術科學城  
早: 酒店 午: 自理 晚: 西式三道式晚餐  
☞ Barceló Valencia 或同級

**Day 8 瓦倫西亞-巴塞隆納 Valencia-Barcelona**  
聖家族大教堂入內-哥倫布紀念塔-1992年奧運主場館巴塞隆那球會球場(入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 特色海鮮飯晚餐  
☞ Hotel Front Air Congress 或同級

**Day 9 巴塞羅納-原駐地 Barcelona-Home (機場代碼: BCN)**  
酒店早餐後，指定時間送往機場，辦理離境手續，結束愉快行程！  
免費送機一趟：上午8:00am