休息期?

減脂期重點:

1. 重量訓練　　(請參考運動章節　　)
2. 每日碳水攝取量:　　100~150公克

休息期可以繼續運動，但碳水控制量調高，這是避免我們的身體過度依賴血酮，導致我們對外來碳水的控制退化。

體重會上幅二到三公斤，如果超過這個幅度，可以適度的減少碳水化合物。

這時候的上升，是因為碳水化合物會抓水份，而不是真的變胖，所以要有預期心理，發生了也不要緊張。

人的身體主要適應的是當下的作息，我們需要一點改變讓身體覺得現在不一樣，重新適應環境，這當然對我們是有好處的，單就減重人士來講，最明顯的就是可以有效縮短卡重期。

因為經過一個月，身體習慣有那麼多碳水化合物，接著我們又進入了比較嚴格的控管，身體需要重新適應。

適應代表未知，就像是一開始減重，除了水份之外，脂肪也消耗得非常快，因為身體不知道你需要多少能量，所以就製造多一點能量給你用，問題在於，不是由食物攝取而來的能量，是由身體製造出來的能量，是不會再回收使用的，也就是經過分解的脂肪，不會再儲存回脂肪，就像本來你的身體是一個冰箱，上層是冷凍庫，下層是冷藏，平常我們都在使用冷藏的食物，冷藏的不夠了，我們才會把冷凍庫的食物拿到冷藏層。

而我們這裡的適應，就是身體會把冷凍庫裡的食物，多放一點到冷藏層，以免食物供應出現短缺，而放到冷藏的食物，我們不會再放回去冷凍。

Revision #1
Created 1 August 2021 12:06:43 by 梁楓
Updated 1 August 2021 12:07:00 by 梁楓