

大基数如何 7 天瘦 10 斤

实战手册

先搞懂身体，再动手减肥：基础知识科普+ 5 套人群定制食谱



扫码领取更多瘦身秘籍

目录

目录

- 大基数如何 7 天瘦 10 斤 1
- 实战手册1
 - 目录2
 - 写在前面5
 - 第一章 基础知识篇 5
 - 一、什么是“大基数”？ 6
 - 办法一：算 BMI（身体质量指数） 6
 - 办法二：和标准体重比 6
 - 二、体重和脂肪的关系：秤上的数字，不全是肥肉7
 - 三、呼吸能减肥？出汗 ≠ 减肥 8
 - 四、为什么要运动？光靠饿不行吗 10
 - 五、基础代谢是什么？为什么它是减肥的“基本盘”12
 - 六、热量缺口：减肥唯一的底层逻辑 14
 - 七、大基数最容易踩的 6 个坑14
 - 第二章 7 天实操总则（所有人通用）15
 - 饮食 8 条军规15
 - 1. 每餐用“211 餐盘”结构15
 - 2. 主食减半换粗15
 - 3. 蛋白质吃够 16

4. 戒糖、戒含糖饮料	16
5. 少油少盐	16
6. 调整吃饭顺序	16
7. 喝够水	17
8. 晚上 7 点后不吃东西	17
作息与运动	17
记录方法	18
心理建设：7 天里会发生什么	18
7 天食谱篇（5 个版本，对号入座）	18
三个通用补丁：	19
版本一：上班族版（外卖、食堂、便利店怎么点）	19
版本二：居家族版（自己做饭，简单快手）	21
版本三：宝妈版（不单独开小灶，全家一锅饭）	22
版本四：男性版（饭量足、应酬多、把酒管住的）	24
版本五：青少年版（长身体优先，健康瘦）	26
第四章 附录	28
附录一：7 天打卡表（打印出来贴冰箱上）	28
附录二：常见问题 FAQ	30
附录三：安全红线（请务必看完再开始）	31
写在最后	31
特别篇 一封写给你的信：关于体重，关于自信，关于你不敢照镜子的那些年	32
一、先说说你的身体——它其实早就在报警了	32

二、再说说那些没人知道的瞬间——身材悄悄偷走你的自信	33
三、你缺的不是方法——这本手册已经把方法全部给到你	34
小马教练 开心运动氧仓馆（北京师范大学店）	35
六、适合谁，不适合谁——跟你把话说实在	35

写在前面

如果你体重秤上的数字已经让你不敢看，如果你试过无数次减肥都反弹了回来，那这份手册就是为你写的。

先说句大实话：7 天瘦 10 斤，对大基数的人来说，真的做得到——但这 10 斤里，大部分是水分和肠道里的存货，纯脂肪只有一到两斤。

这不是泼冷水，这是好事：第一周秤上的数字狂掉，能给你巨大的信心，让你愿意继续走下去。而大基数减肥最难的，从来不是方法，是坚持。

这份手册分三部分：

第一部分把减肥的底层知识讲明白，让你知其然也知其所以然，以后不被任何“减肥神话”忽悠；

第二部分是 7 天实操总则，所有人通用；

第三部分是 5 套不同人群的食谱——上班族、居家族、宝妈、男性、青少年，总有一套适合你。

准备好了吗？我们开始。

第一章 基础知识篇

一、什么是“大基数”？

“大基数”不是医学名词，是减肥圈的行话，意思就是：体重超出正常范围比较多的人。

判断自己是不是大基数，有两个简单办法。

办法一：算 BMI（身体质量指数）

$BMI = \text{体重 (公斤)} \div \text{身高 (米)} \div \text{身高 (米)}$

BMI 18.5~23.9：正常 BMI 24~27.9：超重 BMI ≥ 28 ：肥胖——这就是妥妥的“大基数”

举个例子：身高 1 米 65，体重 85 公斤， $BMI = 85 \div 1.65 \div 1.65 \approx 31.2$ ，属于大基数。

办法二：和标准体重比

简易标准体重算法：身高（厘米） - 105 = 标准体重（公斤）。比如身高 170 厘米，标准体重大约 65 公斤。实际体重超过标准体重 20%以上（也就是 78 公斤以上），就算大基数。

更接地气的说法：男士体重 180 斤往上，女士体重 150 斤往上（按普通身高算），基本都属于大基数队伍。

大基数减肥有三个特点，你要心里有数：

1. 前期掉秤特别快。基数越大，身体多余的水分和代谢负担越重，饮食一调整，头一两周掉个 5 到 10 斤很常见。这是大基数的“红利期”，一定要抓住。
2. 关节压力大。体重每多 1 公斤，走路时膝盖多承重 3 到 4 公斤。所以大基数运动要“挑”，不能瞎练，后面详细讲。
3. 容易反复。体重越大，往往意味着多年的饮食和生活习惯出了问题。方法不对，瘦下来也会弹回去。所以先学知识再动手，是这个手册的逻辑。

二、体重和脂肪的关系：秤上的数字，不全是肥肉

很多人每天上秤，轻了半斤欢天喜地，重了八两如丧考妣。其实你秤上的数字，是由好几样东西组成的：

体重 = 脂肪 + 肌肉 + 骨骼 + 水分 + 胃肠道里的食物残渣

其中水分占了大头——成年人体重的 55%到 65%都是水。你今天吃咸了，身体多锁两斤水，明天秤上就重两斤；你昨天拉得顺畅，今天可能就轻一斤。这些跟脂肪一毛钱关系都没有。

那脂肪到底占多少？减掉 1 公斤脂肪要多久？

记住一个关键数字：1 公斤人体脂肪 $\approx$ 7700 大卡热量。

也就是说，你想减掉 1 公斤纯脂肪，就要制造 7700 大卡的热量缺口。就算你每天不吃不喝（成年人大基数一天消耗也就 2000 多大卡），减 1 公斤纯脂肪也要三四天。

现在回答那个灵魂拷问：7 天瘦 10 斤，瘦的是什么？

10 斤 = 5 公斤。如果全是脂肪，需要 38500 大卡缺口，平均每天 5500 大卡——这是不可能完成的任务，专业运动员都做不到。

所以 7 天掉的这 10 斤，成分是这样的：

水分：3 到 4 斤。这是大头。身体储存糖原（碳水化合物在身体里的存在形式）时，每存 1 克糖原要带 3 到 4 克水。你一开始少吃主食、少吃盐，糖原消耗了，水就跟着排出去了，秤上哗哗掉。

肠道内容物：1 到 2 斤。以前吃得多、吃得杂，肠道里存着不少“存货”。饮食清淡规律之后，排一排，数字又下去一截。

纯脂肪：1 到 2 斤。这才是真正减掉的肥肉，已经很了不起了一——相当于每周 1 到 2 斤脂肪的速度，是安全减重的上限。

明白这个道理，你就不会犯两个错误：

第一，不会因为第一周掉了 10 斤，就以为以后每周都能掉 10 斤。第二周开始每周掉 1 到 3 斤才是正常节奏，别慌，那是真的在瘦。

第二，不会死磕某一天的体重。正确做法是：每天固定时间称——早晨起床、排空大小便、空腹、穿同样的衣服，然后看一周的平均趋势，别看单日波动。

三、呼吸能减肥？出汗 ≠ 减肥

网上流传着两种说法：“脂肪是呼吸排出去的”和“出汗就是燃烧脂肪”。
一个半对，一个全错，咱们掰开揉碎说清楚。

脂肪离开身体的通道，确实主要是呼吸。

脂肪在体内分解的化学反应，最终产物是二氧化碳、水和能量。科学家算过一笔账：减掉 10 公斤脂肪，大约 8.4 公斤变成二氧化碳从肺里呼出去，剩下 1.6 公斤变成水，通过尿液、汗液、眼泪排出去。也就是说，你的肥肉，84%是“呼”出去的。

但是——注意这个但是——这不代表你躺着深呼吸就能瘦。

身体只有在需要能量的时候，才会去分解脂肪。你刻意大口喘气，并不会命令脂肪“赶紧分解”。就像炉子只有需要烧火时才添柴，你对着炉子猛吹气，柴也不会自己着。

真正让脂肪分解的开关只有一个：热量缺口（后面第六章专门讲）。

再说出汗——出汗和减肥，基本没关系。

汗是什么？99%是水，加一点点钠、钾等电解质。出汗的唯一任务是给身体降温，跟空调外机喷水一个道理。脂肪分解产生的能量，大头变成了体热，汗只是散热的副产品。

三个灵魂反问，听完你就再也不信暴汗减肥法了：

1. 夏天 38 度，你坐着不动也汗流浹背，瘦了吗？

2. 蒸完桑拿轻了两斤，喝两瓶水回来了吗？

3. 裹着保鲜膜、穿着暴汗服跳操，掉的是水还是油？第二天涨回来了吗？

结论一句话：出汗多少和减脂效果没有半毛钱关系。运动时微微出汗、心跳加快、能说话但有点喘，这个状态就对；把自己闷到大汗淋漓，除了脱水和难受，没有半点额外的减脂功劳。

四、为什么要运动？光靠饿不行吗

能问出这个问题的人不少。答案是：光靠饿，确实能瘦，但你会瘦得很惨。

饿瘦的四大代价：

1. 掉肌肉。 身体缺能量时，不只分解脂肪，还分解肌肉。肌肉是消耗热量的大户，肌肉掉了，代谢跟着掉。
2. 代谢下降。 身体发现“ 粮食短缺” ，会自动调低消耗、进入省电模式。结果是越饿越难瘦，一旦恢复正常吃饭，疯狂反弹，而且弹回来的全是脂肪。这就是“ 越减越肥” 的恶性循环。
3. 皮肤松弛 。 大基数瘦下来，本来就容易出现皮肤松垮 。不运动，掉得快、垮得更明显。
4. 情绪和状态差。 饥饿让人暴躁、失眠、注意力涣散，减肥变成活受罪，注定坚持不久。

运动的五大好处：

1. 保住肌肉。 肌肉留住了，代谢就稳住了，瘦下来的才是“ 紧致的你” 而不是“ 垮掉的你” 。
2. 扩大消耗。 每天多消耗 200 到 400 大卡，一个月就是实打实的一两斤脂肪。
3. 改善胰岛素敏感性。 大基数人群普遍有胰岛素抵抗的问题，运动是最便宜有效的改善手段，血糖稳了，食欲也稳。
4. 分泌快乐激素。 运动产生的内啡肽，能缓解焦虑和压力——很多人暴食，其实是情绪问题，运动正好治本。
5. 心肺变强。 爬楼不喘了，抱孩子不累了，这种变化比秤上的数字更让人上瘾。

但是！大基数运动，第一条原则是护关节。

你的膝盖和腰椎，正在承受超出设计的重量。走路时膝关节承重是体重的 3 到 4 倍，跑步时能达到 7 到 10 倍。一个 200 斤的人跑步，膝盖每一步要扛近半吨的冲击力。

大基数友好运动（照着选）： 快走：最推荐，随时随地，穿双舒服的运动鞋就行 游泳/水中走路：水的浮力卸掉体重，关节零压力，大基数首选 骑单车/动感单车（坐姿）：体重由坐垫承担 椭圆机：没有腾空落地，冲击小

大基数前期暂缓运动： 跑步、跳绳、爬山、波比跳、开合跳——这些等减掉二三十斤、关节压力小了之后再解锁。

运动目标，别贪多：每天累计走 6000 到 10000 步，或者 30 到 40 分钟中低强度运动，标准是“微微喘、能说话、唱不了歌”。不求猛，但求天天动。7 天计划里，你甚至可以只做一件事：每顿饭后快走 20 分钟。

另外记住一个词：NEAT（非运动性日常消耗）——就是你一天里走路、做家务、站立、溜达这些零零碎碎的消耗。别小看它，勤快人和懒人每天的 NEAT 能差出好几百大卡，比专门去健身房练一小时还多。能站着别坐着，能走着别开车，能爬楼别坐电梯——这才是大基数减肥的主战场。

五、基础代谢是什么？为什么它是减肥的“基本盘”

基础代谢（BMR），就是你躺在床上不动、不吃不喝，身体为了维持心跳、呼吸、体温这些基本生命活动，一天要烧掉的热量。

它是你每日总消耗的大头，占 60%到 70%。剩下的是日常活动（NEAT）、运动，和消化食物本身需要的能量。

怎么算自己的基础代谢？

用国际通用的 Mifflin 公式，自己拿手机算：

$$\begin{aligned} \text{男性: } \text{BMR} &= 10 \times \text{体重 (kg)} + 6.25 \times \text{身高 (cm)} - 5 \times \text{年} \\ &\text{龄} + 5 \\ \text{女性: } \text{BMR} &= 10 \times \text{体重 (kg)} + 6.25 \times \text{身高 (cm)} \\ &- 5 \times \text{年龄} - 161 \end{aligned}$$

举例：一位 35 岁、身高 170cm、体重 100kg 的男士， $BMR = 10 \times 100 + 6.25 \times 170 - 5 \times 35 + 5 \approx 1892$ 大卡。也就是说他躺着一天，身体自己就要烧掉将近 1900 大卡。算上日常活动，他一天的总消耗在 2300 到 2600 大卡左右。

什么决定基础代谢的高低？ 体重和肌肉量：块头越大、肌肉越多，代谢越高。所以大基数的基础代谢其实不低，这是你的优势——同样吃饭，你比瘦子消耗多，只要饮食一调整，缺口很容易出来。 年龄：每过 10 年，代谢大约下降 2% 到 3%。 性别：同等条件下，男性肌肉多，代谢高于女性。 激素和基因：甲状腺功能等也会有影响。

重点来了：为什么节食减肥一定会反弹？

当你长期吃得太少（比如一天只吃几百大卡），身体会启动“饥荒应急预案”：

1. 下调基础代谢，进入省电模式——你饿得头晕眼花，消耗却越来越少；
2. 分解肌肉供能——代谢的“发动机”被拆了；
3. 激素大乱：让你产生饱腹感的瘦素下降，让你想吃的饥饿素飙升——你会饿到失控，满脑子都是吃的。

于是你终于扛不住，恢复正常吃饭。可这时候你的代谢已经降了，肌肉已经少了，吃同样的东西，胖得比原来还快。这就是为什么“饿瘦的人，最后都更胖了”。

正确姿势：热量缺口控制在每天 500 到 800 大卡。吃得比消耗少一点，但不触发身体的饥荒警报。大基数因为总消耗高，每天吃到 1500 到 1800 大卡(女士 1200 到 1500)，照样能瘦，还不遭罪。后面的食谱，就是按这个逻辑设计的。

六、热量缺口：减肥唯一的底层逻辑

市面上减肥方法千千万：低碳、生酮、16+8 轻断食、代餐、针灸、埋线。名字唬人，但管用的方法，底层逻辑只有一个：热量缺口——你吃进去的热量，少于你消耗的热量。

任何方法，能瘦，都是因为帮你制造了缺口；没瘦，就是缺口没造出来。看破这一点，你就不会再被割韭菜。

再复习一遍核心数字：7700 大卡 $\approx$ 1 公斤脂肪。每天缺口 500 大卡，一周 3500 大卡，约等于 1 斤脂肪；加上水分和肠道内容物的变化，大基数第一周掉 5 到 10 斤，完全正常；之后每周稳定掉 1 到 3 斤，就是教科书级别的健康减脂速度。

需要天天算卡路里吗？不需要，也算不准。外卖一盘菜放了多少油，鬼才知道。你只需要掌握第三部分要讲的“拳头估算法”和吃饭结构，缺口自然就出来了。减肥是手艺，不是算术。

七、大基数最容易踩的 6 个坑

坑 1：断食、只喝果汁、一天一顿。短期掉的是水和肌肉，换来的是代谢损伤和暴食反弹。坑 2：减肥药、泻药、利尿剂。减的全是水分，伤的是心脏、肝肾和肠道。除了正规医院医生开具的减重药物，任何“吃了就能瘦”的东西都别碰。坑 3：暴汗服、保鲜膜、汗蒸减肥。第三章讲过了，掉的每一两都会随水补回来。坑 4：第一天就跑步跳绳。膝盖一旦受伤，减肥直接中止，还得躺几个月。坑 5：完全戒主食。碳水不是敌人，吃多才是。彻底断碳会让你暴躁、脱发、便秘、暴食，粗粮适量吃才是正解。坑 6：一天称八次体重。体重一天内波动两三斤很正常，越看越焦虑，焦虑就暴食。每天固定早晨称一次，足矣。

第二章 7 天实操总则（所有人通用）

下面这 8 条军规，是后面所有食谱版本的地基。不管你是谁，先把这个做到位。

饮食 8 条军规

1. 每餐用“211 餐盘”结构

把你的餐盘想象成三份：2 拳蔬菜 + 1 掌蛋白质 + 1 拳主食。蔬菜管饱，蛋白质管瘦，主食管劲。每一餐都按这个搭，不用算热量，缺口自动出现。

2. 主食减半换粗

白米白面减半，把其中一半换成粗粮：糙米、燕麦、玉米、红薯、紫薯、山药、全麦面包、杂粮饭。粗粮消化慢、扛饿、血糖稳。但注意——粗粮也是主食，不是零热量，一样按 1 拳的量吃。

3. 蛋白质吃够

蛋白质是保肌肉的弹药，大基数每天要吃够每公斤体重 1 到 1.2 克。听着复杂，落地就一句话：每餐都有一掌优质蛋白——鸡蛋、鱼虾、鸡胸肉、去皮鸡腿、瘦牛肉、豆腐豆浆，轮着来。

4. 戒糖、戒含糖饮料

这是整个 7 天计划里性价比最高的一条。一瓶可乐≈250 大卡，要快走 1 小时才能消耗掉；一杯全糖奶茶≈400 到 600 大卡，一顿饭白减了。全部换成：白水、无糖茶、黑咖啡、无糖气泡水。就这一条做到，很多人一周就能多掉两三斤。

5. 少油少盐

每天炒菜用油控制在 25 到 30 克（约 2.5 瓷勺），盐不超过 5 克（1 啤酒瓶盖）。盐吃多了身体锁水，秤上直接重两斤，还刺激食欲。外卖普遍重油重盐，点餐时备注“少油少盐”。

6. 调整吃饭顺序

开吃顺序:先喝半碗清汤 → 吃蔬菜 → 吃肉 → 最后吃主食。前面垫了个半饱, 主食自然吃得少。每口饭多嚼几下, 一顿饭吃够 15 到 20 分钟——大脑接收到“饱了”的信号需要 20 分钟, 吃太快, 饱了都不知道, 等于白多吃。

7. 喝够水

每天饮水量 = 体重 (公斤) × 30 到 40 毫升。大基数的人, 每天要喝 2500 到 3000 毫升, 大概 5 到 6 瓶矿泉水的量。水不够, 脂肪代谢的废物运不出去, 还容易把“渴”误判成“饿”。床头放个大水杯, 没事就喝两口。

8. 晚上 7 点后不吃东西

晚餐在 7 点前解决, 之后饿了: 喝温水、吃一根黄瓜或一个番茄。睡前有点微微的饥饿感, 说明今天你赢了。当然, 是“微微饿”, 不是“饿到心慌”, 后者说明你白天吃太少了, 要加量。

作息与运动

睡够 7 到 8 小时。熬夜会让饥饿素上升、瘦素下降, 第二天你会像被下了蛊一样想吃高热量。睡不好, 减肥事倍功半。尽量 11 点前睡。

每天走够 6000 到 10000 步, 或者每顿饭后快走 20 分钟。不追求强度, 追求一天不落。

睡前 3 小时不吃东西, 让肠胃也下班。

记录方法

每天 1 次称重：早晨起床、排便后、空腹、同一台秤、差不多的穿着，记在本子或手机备忘录里。

第 1 天和第 7 天各量一次：腰围（肚脐一圈）、臀围、大腿围。有时候秤没动、围度小了，照样是胜利。

每天打个勾：今天 8 条军规做到了几条？7 分以上就是优秀，别追求完美，追求完成。

心理建设：7 天里会发生什么

第 1 到 2 天：新鲜劲足，掉秤明显（主要是水），信心爆棚。

第 3 到 4 天：开始馋，尤其馋碳水和高热量的。这是身体在抗议旧习惯被打破，扛过去，食欲会明显变小。馋了就喝水、吃黄瓜番茄、去楼下走一圈。

第 5 到 7 天：口味变清淡了，饭量变小了，早上起床人轻快了。你会第一次觉得：“原来我也可以。”

记住：7 天不是终点，是启动。这 7 天的任务是让你亲眼看到“我能瘦”，把信心和习惯建立起来。后面的路，按同样的逻辑走就行。

7 天食谱篇（5 个版本，对号入座）

先学一招：拳头估算法（不用秤、不算卡）

全世界营养师给普通人讲饭量，用的都是这套“ 手上的秤” ，看一眼就会：

主食：你的 1 个拳头 $\approx$ 一小碗米饭（100 到 120 克） / 一个中等红薯 / 一根玉米

蛋白质：你的 1 个手掌（掌心大小、厚度相当） $\approx$ 100 克肉或鱼虾 / 2 个鸡蛋 / 一块豆腐

蔬菜：你的 2 个拳头（绿叶菜、瓜茄类不限品种）

炒菜用油：你的 1 个大拇指 $\approx$ 5 克，一天不超过 6 个拇指

加餐：黄瓜、番茄不限量；无糖酸奶 1 小杯；鸡蛋白 1 到 2 个；苹果/梨/橙子 1 个（水果一天不超过 1 到 2 个，别拿水果当饭吃）

三个通用补丁：

1.所有肉都去皮、去肥肉；做法优先级：蒸、煮、炖、快炒 > 红烧 > 油炸（这 7 天里不碰油炸）。2.表格里的菜可以同类互换：鸡胸肉 $\leftrightarrow$ 鱼虾 $\leftrightarrow$ 瘦牛肉 $\leftrightarrow$ 豆腐；糙米 $\leftrightarrow$ 玉米 $\leftrightarrow$ 红薯 $\leftrightarrow$ 燕麦。3.吃不饱怎么办？加蔬菜和蛋白质，不加主食和油。

版本一：上班族版（外卖、食堂、便利店怎么点）

你的难点： 没时间做饭，三餐靠外卖和食堂，下午犯困想点奶茶，加班晚了想来顿宵夜。

你的口诀： 外卖这样点：轻食沙拉（酱汁另放， 自己倒一半）、麻辣烫（清汤、多菜多豆腐、少丸子、不加面）、黄焖鸡（去皮吃、米饭吃一半）、轻食鸡胸饭、关东煮（萝卜、鸡蛋、魔芋丝、海带，别拿油炸豆腐和甜不辣）。

食堂这样打：2 个素菜 + 1 个瘦肉菜 + 米饭半份，红烧油炸类窗口绕着走。

便利店这样买：即食鸡胸、溏心蛋、玉米、无糖酸奶、全麦三明治。

下午茶这样扛：无糖酸奶 + 一个苹果，或者一把原味坚果（10 颗以内）。

加班晚了：9 点后别再点外卖，便利店的鸡蛋 + 玉米 + 无糖豆浆就是你的宵夜。

7 天示例（午晚两餐按外卖/食堂场景写）：

天	早餐	午餐	晚餐
数			
第 1	水煮蛋 2 个+无糖豆浆	轻食鸡胸沙拉（酱另放）	清汤麻辣烫（多菜多豆腐，不加面）
天	1 杯+全麦面包 1 片 + 玉米半根		
第 2	无糖酸奶 1 杯+即食燕麦 40 克+香蕉半根	食堂：炒青菜+番茄炒蛋	便利店：鸡胸 1 包+ 溏心蛋 1 个+蒸玉米 1 根
天		+ 去皮鸡腿 + 米饭半份	
第 3	黑咖啡 1 杯 + 蒸红薯 1 个	黄焖鸡（去皮） + 米饭半份	日式轻食：三文鱼/鸡胸糙米饭（小份）
天	无糖豆浆 1 杯	份+加一份青菜	

天
数

早餐

午餐

晚餐

第 4 天 水煮蛋 2 个+菜包 1 个+鸡蛋 1 个
食堂：冬瓜汤+清蒸鱼 + 关东煮（萝卜、鸡蛋、魔芋、海带） + 玉米 1 根
炒时蔬+米饭半份

第 5 天 无糖酸奶 1 杯 + 苹果 1 个
牛肉轻食碗（糙米底、酱 另放）
清汤麻辣烫（多菌菇绿叶菜，加豆腐不加丸子）

第 6 天 全麦三明治（鸡蛋生菜） + 黑咖啡
食堂：白切鸡去皮 + 两个 素菜+米饭半份
便利店：沙拉+鸡胸 1 包 + 无糖豆浆

第 7 天 蒸玉米 1 根+水煮蛋 2 个+无糖豆浆
番茄牛肉饭（米饭减半， 加一份烫青菜）
清蒸鱼套餐（小份） + 凉拌木耳

版本二：居家族版（自己做饭，简单快手）

你的优势：能自己开火，油盐自己说了算，是 5 个版本里条件最好的。

你的原则： 烹饪三件套：蒸、煮、快炒，一口蒸锅能搞定一大半。 周末花 1 小时备菜：糙米杂粮饭按天分装冷冻，鸡胸鱼虾分袋腌好，蔬菜洗净切好装盒。工作日做饭 15 分钟上桌。 家里不放零食和含糖饮料——看不见，就想不起来。

7 天示例：

天数	早餐	午餐	晚餐
第 1 天	水煮蛋 2 个+无糖豆浆+蒸南瓜 1 块	糙米饭 1 拳+清蒸鲈鱼 1 掌+蒜蓉西兰花 2 拳	番茄豆腐汤+凉拌黄瓜+蒸红薯 1 个
第 2 天	燕麦牛奶粥（无糖）+鸡蛋 1 个+小番茄	杂粮饭 1 拳+芹菜炒牛肉丝+白灼生菜	冬瓜虾仁汤+凉拌菠菜+玉米半根
第 3 天	蒸红薯 1 个+水煮蛋 2 个+无糖酸奶	白灼虾 10 只+清炒油菜，糙米饭 1 拳	菌菇鸡汤（去皮）+烫青菜+蒸山药 1 段
第 4 天	全麦面包 2 片+煎蛋 1 个+黑咖啡	荞麦面 1 拳+鸡胸肉丝+黄瓜丝豆芽	白菜豆腐煲+清蒸鳕鱼+杂粮粥半碗
第 5 天	无糖豆浆+菜肉包 1 个+鸡蛋 1 个	杂粮饭 1 拳+番茄龙利鱼+蒜蓉空心菜	虾仁蒸蛋+凉拌木耳黄瓜+蒸紫薯 1 个
第 6 天	玉米 1 根+水煮蛋 2 个+无糖酸奶	糙米饭 1 拳+瘦牛肉炖萝卜+清炒小白菜	紫菜蛋花汤+白切鸡去皮 1 掌+烫生菜
第 7 天	蒸山药 1 段+鸡蛋 1 个+无糖豆浆	杂粮饭 1 拳+清蒸鸡腿去皮+西葫芦炒蛋	海鲜菇豆腐汤+白灼虾+凉拌苦菊

版本三：宝妈版（不单独开小灶，全家一锅饭）

你的难点：带娃没时间，做全家的饭，总不能自己单独再搞一套；作息碎、压力大，容易靠吃解压。

你的策略：不单独做减脂餐。全家吃一样的，你负责“挑着吃”：菜里的瘦肉、蔬菜多夹，米饭盛一半，红烧油炸的浅尝一口就停。炒菜时全家一起少油少盐，对老公孩子也是好事。

运动碎片化：遛娃就是运动——推着婴儿车快走 40 分钟，效果一点不差；陪娃在小区玩，能站不坐、能走不停；娃午睡时在家原地踏步 20 分钟。

把“解压零食”换掉：压力大想吃东西时，换成无糖酸奶、小番茄、黄瓜，或者干脆出门快走 10 分钟——你缺的多半不是热量，是喘口气。

特别提醒：如果你正在哺乳期，不要刻意减肥，先把这条放一放，等哺乳结束再启动；非哺乳期但产后不满一年、或有妊娠糖尿病等问题的妈妈，开始前先咨询医生。每天热量不低于 1500 大卡，蛋白质更要吃够。

7 天示例（全家同吃版）：

天数	早餐	午餐	晚餐
第 1 天	小米粥 1 碗+水煮蛋 2 个+拌黄瓜	米饭半碗+土豆炖牛肉（多挑牛肉）+炒青菜	番茄鸡蛋汤面（面减半，加蛋加菜）
第 2 天	无糖豆浆+鸡蛋 1 个+蒸玉米 1 根	米饭半碗+清蒸鱼+蒜蓉西兰花	白菜豆腐炖粉条（少吃粉条）+凉拌鸡丝

天数	早餐	午餐	晚餐
第 3 天	燕麦牛奶+鸡蛋 1 个+苹果半个	杂粮饭半碗+青椒炒鸡胸+清炒时蔬	冬瓜丸子汤（瘦肉丸）+烫菠菜+蒸红薯
第 4 天	菜包 1 个+无糖酸奶+小番茄	米饭半碗+番茄牛腩+凉拌木耳	虾仁蒸蛋+清炒油麦菜+玉米半根
第 5 天	蒸红薯 1 个+水煮蛋 2 个+无糖豆浆	荞麦面半碗+鸡丝黄瓜丝+烫青菜	萝卜排骨汤（撇油）+蒜蓉生菜+杂粮饭半碗
第 6 天	全麦面包 1 片+鸡蛋 1 个+无糖豆浆	米饭半碗+白灼虾+炒双菇	紫菜蛋花汤+芹菜香干+蒸南瓜
第 7 天	小米南瓜粥+鸡蛋 1 个+拌菠菜	杂粮饭半碗+清蒸鸡腿去皮+炒时蔬	鲫鱼豆腐汤+凉拌黄瓜+蒸山药

版本四：男性版（饭量足、应酬多、把酒管住的）

你的难点：饭量大怕饿、应酬酒局多、觉得“吃草不像个男人”。

你的方案：量可以加：男士代谢高，主食可以吃到 1.5 拳，蛋白质 1.5 掌，管饱。大基数男士每天吃到 1700 到 1900 大卡，照样瘦。

酒是最大的敌人：1 克酒精≈7 大卡，仅次于油。一瓶啤酒≈ 150 大卡，一顿酒局连酒带菜轻松 2000 大卡起步，两天白减。这 7 天，酒先停一停；实在推不掉的局，记住三条：先吃菜垫底再端杯；白酒限量一小盅或干红一小杯，啤酒能免则免；酒后的烧烤宵夜坚决不去——酒精会放大食欲，那才是长肉的主力。

加餐不用忍：饿了吃即食鸡胸、茶叶蛋、无糖酸奶、黄瓜番茄，爷们减肥不是挨饿比赛。

运动加点力量：每天快走之外，加两组居家力量——俯卧撑（做不了就跪姿）10 个×3 组，椅子深蹲（坐到椅子上再站起来）15 个×3 组。肌肉是男人的代谢发动机，练出来躺着都多烧热量。

7 天示例：

天数	早餐	午餐	晚餐
第 1 天	水煮蛋 3 个+无糖豆浆+全麦面包 2 片	米饭 1 拳+卤牛肉 1.5 掌+两个素菜	清蒸鱼+蒜蓉西兰花+蒸红薯 1 个
第 2 天	茶叶蛋 2 个+菜包 2 个+黑咖啡	黄焖鸡去皮+米饭 1 拳+加份青菜	白灼虾 15 只+凉拌黄瓜+玉米 1 根
第 3 天	燕麦牛奶+鸡蛋 2 个+香蕉 1 根	食堂：红烧鸡腿去皮+两素菜+米饭 1 拳	番茄牛腩（瘦肉为主）+烫青菜+杂粮饭半碗

天数	早餐	午餐	晚餐
第 4 天	无糖豆浆 + 鸡蛋 2 个 + 蒸玉米 1 根	牛肉拉面（面吃一半，加肉加蛋加菜）	清蒸鲈鱼 + 凉拌木耳 + 蒸山药 1 段
第 5 天	全麦三明治 + 鸡蛋 2 个 + 无糖酸奶	轻食牛肉碗（糙米底加量版）	菌菇鸡汤去皮 + 白切鸡 + 清炒时蔬
第 6 天	蒸红薯 2 个 + 水煮蛋 2 个 + 无糖豆浆	米饭 1 拳 + 瘦猪肉炒芹菜 + 蒜蓉油麦菜	关东煮（萝卜鸡蛋魔芋豆腐） + 玉米 1 根
第 7 天	鸡蛋灌饼（少油不加肠） + 无糖豆浆	番茄鱼套餐 + 米饭 1 拳	冬瓜虾皮汤 + 卤牛肉 + 凉拌菠菜

版本五：青少年版（长身体优先，健康瘦）

先说清楚：青少年减肥，目标不是“7 天瘦 10 斤”，而是“7 天建立好习惯，让体重开始掉头向下”。孩子正处在生长发育期，骨骼、大脑、激素都在冲刺，严禁节食、严禁断主食、严禁任何减肥产品。家长的责任是调整饮食结构和生活习惯，不是让孩子挨饿。

你的原则：三顿饭一顿不少，主食一拳照吃，把白米白面里掺一半粗粮即可。

真正要砍的是这四样：含糖饮料（奶茶可乐果汁）、油炸零食（薯片炸鸡辣条）、甜品（蛋糕冰淇淋）、宵夜。大部分胖孩子，问题就出在“饭没吃多少，零食没停过”。

三餐规律：不吃早餐的孩子更容易胖——上午饿过头，中午报复性进食，血糖坐过山车。

每天活动 60 分钟：体育课认真上，课间别瘫着，放学后快走、游泳、打球都行；体重基数很大优先快走游泳，暂缓跳绳。

家长注意：全家一起调整，别让孩子一个人吃“特殊餐”；多夸进步，不羞辱身材——青春期的自尊心，比体重秤金贵得多。如果孩子 BMI 严重超标或伴有其他问题，先去正规医院儿科或营养科评估。

7 天示例：

天	早餐	午餐	晚餐
数			
第 1 天	牛奶 1 杯 + 鸡蛋 1 个 + 全麦面包 2 片	米饭 1 拳 + 番茄炒蛋 + 清蒸鸡腿去皮 + 炒青菜	杂粮饭 1 拳 + 红烧鱼 1 块 + 蒜蓉西兰花
第 2 天	小米粥 + 菜肉包 1 个 + 鸡蛋 1 个	米饭 1 拳 + 土豆牛肉 + 清炒时蔬	玉米 1 根 + 白灼虾 + 凉拌黄瓜

天
数

早餐

午餐

晚餐

第3 无糖豆浆+鸡蛋 1 个+ 米饭 1 拳+ 宫保鸡丁 荞麦面+ 鸡丝+烫青菜
天 蒸红薯 1 个+ 苹果半个 （少油版）+ 蒜蓉生菜 + 卤蛋 1 个

第4 牛奶 1 杯+ 鸡蛋 1 个 米饭 1 拳+ 清蒸鲈鱼+ 杂粮饭 1 拳+ 瘦肉炒
天 + 玉米 1 根 番茄豆腐 芹菜+ 紫菜蛋花汤

第5 燕麦牛奶+ 鸡蛋 1 个+ 米饭 1 拳+ 白切鸡去皮 蒸南瓜+ 虾仁蒸蛋+ 凉
天 香蕉 1 根 + 炒双菇 拌菠菜

第6 无糖豆浆+ 鸡蛋灌饼少 米饭 1 拳+ 萝卜炖牛腩 玉米半根+ 清蒸鱼+ 蒜
天 油（不加肠） + 清炒小白菜 蓉油麦菜

第7 牛奶 1 杯+ 鸡蛋 1 个 米饭 1 拳+ 番茄龙利鱼 杂粮饭 1 拳+ 冬瓜排
天 + 全麦三明治 + 炒时蔬 骨汤（撇油）+ 拌木耳

零食替换清单：薯片→烤红薯；奶茶→ 牛奶/无糖酸奶；糖果→ 水果 1 个；辣
条→ 卤牛肉/鸡胸；冰淇淋→冻无糖酸奶。

第四章 附录

附录一：7 天打卡表（打印出来贴冰箱上）

天数	晨起 体重	饮水量 (目标 2500ml+)	步数 (目标 6000+)	睡眠 (目标 7 8 小时+)	7 8 条军规 做到几条	今日 自评
----	----------	---------------------	------------------	--------------------	-----------------	----------

第 1
天

第 2
天

第 3
天

第 4
天

第 5
天

第 6
天

第 7
天

第 1 天 vs 第 7 天对比：体重 → ；腰围 → ；臀围
→ ；大腿围 → 。

附录二：常见问题 FAQ

- 1. 饿得难受怎么办？** 先喝一杯温水等 10 分钟——很多时候是渴不是饿。真饿就加蔬菜、鸡蛋白、无糖酸奶，这些放开吃问题不大。如果天天饿到心慌，说明你主食和蛋白质吃太少了，各加半份，减肥不是自虐。
- 2. 便秘了怎么办？** 粗粮、蔬菜、水，三样加量；早上空腹喝一大杯温水；饭后走一走。还不行，无糖酸奶加量，或者在粥里加一勺奇亚籽。
- 3. 体重两天没动，是不是失败了？** 不是。体重从来不是直线下降的，是“掉两天、平两天、再掉”的台阶式。只要军规在执行，围度在变小，就是在瘦。平台超过一周再考虑调整。
- 4. 女性朋友经期怎么办？** 经期前和经期中，身体会自然锁水涨个两三斤，这不是胖了，别慌也别加练。经期正常吃饭、减少运动量、注意保暖，经期后一周是减脂黄金期，抓紧。
- 5. 躲不开的聚餐怎么办？** 提前吃点东西垫肚子；上桌先吃菜和肉，主食最后；酒选最少的量，饮料选无糖的；一顿吃超了不会毁全局，第二天正常执行就行——毁掉减肥的不是那一顿，是“反正破功了”的摆烂心态。
- 6. 运动后腿酸、头晕怎么办？** 腿酸是正常的，休息一两天接着来。头晕乏力说明吃太少了或喝水少了，马上加餐补水。如果持续不舒服，停下来，去看医生。

附录三：安全红线（请务必看完再开始）

以下人群，开始任何减重计划前，请先咨询医生：

- 患有糖尿病、高血压、心脏病、肝肾疾病等慢性疾病者
- 孕期、哺乳期女性
- 正在服用药物者
- BMI ≥ 35 的重度肥胖者，建议直接在医生或注册营养师指导下减重
- 有进食障碍（暴食、厌食）病史者

本手册内容为通用健康科普与饮食建议，不构成医疗诊断或治疗方案。减肥的本质是换一种更健康的生活方式，任何让你“快速瘦但伤身体”的方法，都不值得。

写在最后

7 天之后，秤上的数字会给你惊喜，但请你记住：真正减掉的，不是那 10 斤，而是“我做不到”这四个字。

大基数的好处是，只要你走对了路，身体会用最快的速度回报你。把这份手册当成起点：第一个 7 天建立信心，第二个 7 天巩固习惯，三个月之后回头看，你会感谢今天开始行动的自己。

加油，我们顶峰相见。

特别篇 一封写给你的信：关于体重，关于自信，关于你不敢照镜子的那些年

——小马教练 | 开心运动氧仓馆（北京师范大学店）

朋友：

看到这里，说明这份手册你读完了。怎么吃、怎么动、怎么睡，所有方法你已经全部了解。

但在你把这份手册收好之前，我想跟你聊点手册正文没有讲到的心里话，占用你三分钟。

一、先说说你的身体——它其实早就在报警了

长胖，从来不只是“体型变丰满一点”这么简单。

翻看体检报告，上面的异常箭头越来越多：脂肪肝从轻度慢慢发展成中度；血脂、血糖、尿酸指标一年比一年不理想；血压数值也总让人揪心，医生反复叮嘱：“回去一定要控制体重。”

爬几层楼梯就气喘吁吁，弯腰系鞋带都觉得费劲。晚上睡觉呼噜声很大，偶尔还会出现睡觉呼吸间断的情况，这就是睡眠呼吸暂停，代表你的大脑正在缺氧。膝盖负重压力大，稍微走远一点腿脚就酸痛，天气变化，腰背最先发出不适信号。

很多时候你不是不清楚身体的现状，只是不愿意细想。

体重每上涨一斤，我们的心、肝、血管、关节都要承担更多负担，超负荷运转。

身体不会大声喊累，但日积月累，就容易出现各类健康问题。

二、再说说那些没人知道的瞬间——身材悄悄偷走你的自信

身体的负担写在体检报告上，内心的纠结，藏在一个个只有自己懂得的瞬间。

买衣服的时候第一句话总会问店员：“有没有大码的款式？”衣柜里面大多是黑色衣服，只因为“黑色显瘦”。

集体合影总下意识站到最后一排，拍完第一时间拿过手机：“把我这张删掉，拍得太胖了。”

同学聚会，得知许久未见的熟人也在场，思虑再三最后选择不去，心里会暗自担心别人议论自己的身材变化。

孩子天真的一句：“爸爸/妈妈，你的肚子好大。”你表面笑着回应，心里却泛起酸涩。

面试之前反复练习表达，可内心总会忍不住担忧，对方第一眼先关注到的是自己的身材，而不是自身能力。

盛夏高温，依旧偏爱长袖衣物，对外只说自己怕晒。

这些情绪你很少对外人倾诉，甚至会自我安慰“心宽体胖，我不在意”。

可是深夜刷到别人减脂蜕变的分享时，你总会驻足很久。

你并不是真的不在乎，只是过往多次减肥失败，让你不敢再抱有期待。

三、你缺的不是方法——这本手册已经把方法全部给你

说实话，网上的减肥方法你收藏了一大堆：7天减脂食谱、16+8轻断食、各类居家训练，收藏夹满满当当，但大多只坚持了两三天就半途而废。

为什么减肥总是难以坚持？

一个人独自减脂，相当于逆流而上。

饿的时候不知道该吃什么，嘴馋的时候没人提醒；体重停滞不动的时候，不知道这属于正常现象，容易自我否定；下雨偷懒、加班疲惫、情绪低落，都可以成为停下脚步的理由。一旦松懈，减脂计划就此搁置。

而有专业的人带着你训练，相当于顺流而上。

有人帮你规划适配你身体的饮食与训练方案，有人督促你的打卡执行，在你快要放弃的时刻告诉你：“我也曾差点坚持不下去，但是熬过去就会有改变。”

好的环境和专业指导，不是让你拥有超凡的意志力，而是有靠谱的人陪你一起往前走。

小马教练 | 开心运动氧仓馆（北京师范大学店）

我们推出**私教体验课仅需 99 元** 如果你自己摸索减脂，总是踩坑、很难坚持，不知道如何适配自己大基数身体做安全运动，担心运动损伤膝盖腰椎，欢迎来体验。

☒ 会给你做完整身体评估：体脂、肌肉量、关节情况、日常运动习惯摸底 ☒ 大基数友好训练方案，优先保护膝盖腰椎，拒绝盲目跑跳 ☒ 饮食简单落地指导，不用极端节食，贴合普通人日常吃饭场景 ☒ 一对一私教带队，动作纠错，避免自己瞎练受伤

六、适合谁，不适合谁——跟你把话说实在

这个私教体验课适合你，如果：

1. BMI $\geq$ 24，属于大基数，反反复复减肥，反反复复反弹；
2. 体检查出脂肪肝、血脂血糖偏高，医生建议控制体重；
3. 自己看书看教程减脂，很难坚持，希望有专业教练带着、督促；
4. 愿意投入时间，配合饮食和训练安排，想要实实在在改变身体状态。

不适合你，如果：

1. 幻想躺着不动就能瘦，希望上完课依旧胡吃海喝还不反弹——世界上不存在这样的捷径；

2. 期望速成，追求极端快速掉秤，不愿意循序渐进改变生活习惯。

减重效果因人而异，和初始体重、个人执行程度、身体基础条件息息相关。

开心运动氧仓馆（北京师范大学店）小马教练提供运动与饮食科普指导，不构成医疗建议。如果患有慢性病、身体特殊状况，请先咨询医生，再参与运动训练。