

碳循環：低 低 低 高

把碳水放在最耗肝醣的那天，訓練才推得動。蛋白質任何一天都不動。

4 天一輪 以 1500 大卡為例

低碳日 × 3

1400 大卡

澱粉 少半碗

油 多 1 拇指

碳水 108 g

高碳日 × 1

1730 大卡

澱粉 多 1 碗

油 少 1 拇指

碳水 198 g

四天平均

1482 大卡

跟基準日只差約 12 大卡

蛋白質 122 g

任何一天都不動

高碳日排哪一天

原則

排在下肢訓練日。腿是最大肌群、耗掉的肝醣最多，碳水放在那天才吃得有意義。

練腿日

有經驗版

兩個 A 日（下肢日）就是高碳日 →
一週 2 個高碳日、5 個低碳日

一週 2 天

新手版

每 4 天一個高碳日，盡量對齊訓練日；對不上就照 4 天輪，不要為了對齊而空等

每 4 天 1 次

不動。碳循環只調碳水與脂肪——蛋白質是保住肌肉的地基，任何一天都不該少

不宣稱碳循環比等熱量的固定飲食『瘦更多』——目前的證據撐不起這個說法。它的價值在依從性與訓練品質，不在額外的脂肪損失。