

卡住了怎麼辦

速度不是靠感覺判斷的。每週日交數字，週一直播帶你調。

每週日回報後，我們看你的實際速度 你不用自己判斷，也不要自己改熱量

A 標準檔

每週掉 0.5% – 1% 體重

所有人的起點，也是最終要回到的地方。30 天裡大多數人有 3 週以上待在 A。

「你的速度剛好。這週照舊，不用改。」

B 加壓檔

連續 2 週掉不到 0.5%

處理順序不能跳。直接叫你少吃是最糟的第一反應——多數的停滯根本不是熱量問題。

1. **先查依從性**（熱量不動）—— 打卡完成率、訓練次數、有沒有漏記的隱形熱量（醬料、飲料、試吃、應酬）。實務上 7 成的『停滯』在這一步就找到原因。
2. **加活動量**（熱量不動）—— 每日步數目標 +1500~2000 步，或每週多一次 0.5 次的快走。優先於砍熱量——增加消耗不會壓縮營養素攝取，也不會拉低訓練表現。
3. **才降一檔**（熱量-200 kcal）—— 前兩步做滿一週仍無變化，才把每日熱量往下調 200 大卡。降幅來自全穀，不動蛋白質。

「先不急著少吃。我們先看兩件事：你這週真的都有照做嗎？以及你的活動量。」

C 回補檔

每週掉超過 1%，或下列任一

1. 上週變化率 $< -1.0\%$
2. 訓練表現連續 2 次下降（同重量做不到原本的次數）
3. 極度疲勞、睡眠品質明顯變差
4. 女性：經期紊亂或延遲 ⚠️ 這一項要另外看醫師
5. 連續 3 天以上暴食或強烈失控感 ⚠️ 這一項要另外找專業協助

升一檔（約 +200 kcal，全部加在全穀，不動蛋白質），維持 3–7 天後回 A

「這週吃多一點。掉太快會連肌肉一起掉，那是我們最不想要的結果。」

⚠️ 上面標了星號的那兩項，回補熱量不是全部

我們會先幫你回補熱量上來，但你要另外去看婦產科或內分泌科。減脂期的經期異常不是靠多吃兩百大卡就能解決的事。

我們會回補熱量並在直播處理。如果這個狀況持續超過一週，我們會建議你先暫停這 30 天並轉介專業人員——這不是放棄你，是這件事需要的協助我們給不了。

先確認：這是真的停住了嗎

判定 B 之前必跑。任一為『是』→ 不是真停滯，這週不調整，再觀察一週。

1 女性：現在是不是經期前一週（黃體期）

2 最近 48 小時內有沒有大重量訓練（肌肉發炎會留水）

3 昨天是不是高碳日（高碳日隔天體重必然上升，那是肝醣帶的水，1g 肝醣帶 3–4g 水）

4 這幾天排便是否不順

5 最近睡眠是不是不足或作息大亂

任何一題是「對」，就不是真的卡住——這週什麼都不用改，再看一週。

固定同一時間、同一條件量（建議起床上完廁所、空腹）。看週平均，不看單日。