

30 天作戰卡

印出來貼冰箱。

90% 的日子只需要看這一張。



每日熱量 _____ 大卡/天



蛋白質 _____ 公克/天



目標體重 _____ 公斤

每天只有三件事

吃

照你的份量卡，一天總量對就好



走

每天 8000-10000 步，這是基本盤



練

重訓每週最少 4 次 (A B A B)。走路補不回來



沒有秤的時候用手



1 掌心 = 肉 3 份



1 拳頭 = 飯 4 份 = 一碗



1 拳頭熟菜 = 2 份



1 拇指第一節 = 油 1 份

還沒做檢測？先照最接近的那一檔

					蛋白質	固定項	※四欄
1302 大卡	7.5 份	5.5 份	4 份	3 份	92 g	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	※四欄 1062 + 固定 240 = 1302
1500 大卡	8 份	8 份	5 份	3 份	111 g	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	※四欄 1260 + 固定 240 = 1500
1705 大卡	9 份	10 份	6 份	3 份	128 g	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	※四欄 1465 + 固定 240 = 1705
1900 大卡	11 份	11 份	6 份	3 份	139 g	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	※四欄 1660 + 固定 240 = 1900
2085 大卡	12.5 份	12 份	7 份	3 份	150 g	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	※四欄 1845 + 固定 240 = 2085
2295 大卡	15.5 份	12 份	7 份	3 份	156 g	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	※四欄 2055 + 固定 240 = 2295

關鍵日期

9/13	開幕日
9/20	交第 1 份週報
9/21	直播 1 / 4
9/27	交第 2 份週報
9/28	直播 2 / 4
10/4	交第 3 份週報
10/5	直播 3 / 4
10/11	交第 4 份週報
10/12	直播 4 / 4
10/13	執行結束
10/17	閉幕

這 30 天你只跟一個人比——就是 Day 0 的你自已。