3个月减重45斤有戏吗？

减肥心急吃不了热豆腐，不反弹才是硬道理

本报记者 梅 杰

最近，罗永浩摇身一变成带货网红，在抖音3亿流量的扶持下，跻身带货一哥争夺战，大有盖过李佳琦的势头，还一度火上了热搜。

4月1日晚8点，罗永浩首次在抖音直播卖货，4个多小时的直播创造了1.1亿的销售额。有不少网友看了直播表示，现在的罗永浩太胖了！甚至直接调侃：“目测你穿5XL的T恤有修身效果。”对此，罗永浩的回复是：“最近我确实是史上最胖时期。我已经跟公司承诺，甚至做了奖金对赌——从4月15日开始，直播科学减肥全过程，目标是到7月15日减掉45斤。”

3个月减重45斤，罗永浩真能做到吗？亦或者说，这样短时间内的疯狂减重，真的科学持久吗？乐刻运动杭州区明星教练吴洪昆认为：“目标可能会实现，但心急吃不了热豆腐。”

心急吃不了热豆腐

吴洪昆每年都会带领很多学员减肥，他定下的目标是：3个月内减重10斤，保证不反弹，再进入下一阶段。“对于绝大多数人来说，3个月减重45斤太快了。当然，在节食锻炼的情况下有可能实现，但并不能保证不反弹。”吴洪昆表示，减肥是一项长期的“攻坚战”，最重要的是养成锻炼习惯、保证健康饮食，并长此以往地坚持下去。

“在减肥之前，首先要明白是什么导致了肥胖。”吴洪昆讲解，肥胖是长期能量摄入超过能量消耗，过剩的能量在体内转化为脂肪，并过度积聚而导致的代谢失衡。“因此，当我们的能量消耗大于能量摄入，多余的脂肪自然而然就能消除。”

人体消耗的总热量主要由基础代谢率、体力活动、食物消化的热效应三大部分组成，其中基础代谢占到人体总热量消耗的七八成，是人体消耗最多的一项。因此，科学减重的根本，就是提高人体的基础代谢率。

以3个月为周期比较合理

吴洪昆在给学员制定减重计划时，往往以半年为一个大周期，3个月为一个小周期。因此，罗永浩的3个月周期是合理的，只不过目标数字过于激进。

为什么减肥必须坚持三个月？其实，人体的细胞需要更新，而更替一次的周期是90-180天。坚持减肥超过更替周期，让新陈代谢把原有的脂肪消耗掉，从根源上控制脂肪细胞生成的热量摄入，就能控制新的脂肪产生，自然而然地便能瘦下来。7月就是穿短袖的季节了，从现在开始立下减肥flag并坚持下去，3个月后便能收获满意的身材。

吴洪昆提醒，在减肥之前，设定合理目标很重要，科学的做法是以总目标和阶段性目标。总目标一般按照自己的身高和正常的BMI指数，来划定一个合适的目标区间，也可以去医院根据专业营养师的意见制定。阶段性目标，比如每周建议减重1-2斤，或者半年内跟初始体重相比，减轻5%-10%。

一旦真正下定决心开始减重，就要养成每天记录的习惯，一来可以清楚看到自己的体重变化曲线，二来也能给自己增加动力。记录自己每天“饮食+运动+体重”等数据，日积月累也算是个大数据库了，可以发现问题且更有针对性地减重。

这份减重计划请收好

如果以3个月为周期，该如何科学减重呢？

第一个月以提高身体素质为目标。肥胖是病，而亚健康是肥胖主因，所以减肥之前先调理身体。以健康的身体状态去减肥，效果会更加理想。减肥开始的第一个月不要总想着月瘦十斤二十斤，这是不可能的，不要太过寄望于体重的急速下降。要记住，欲速则不达，磨刀不误砍柴工。

在这一个月应做做运动，以每天慢跑等有氧训练40-60分钟左右为宜，饮食上尽量做到少盐，主食和肉类适当减少。

第二个月的目标是提高肌肉含量，控制脂肪新生。从这个月开始要改变锻炼方法，可以进行细化的肌肉群锻炼，以防因体表脂肪减少造成皮肤松弛现象。

有氧运动时间保持在每次最少50分钟，一定要坚持。在饮食方面，可以多吃富含蛋白质的食物，例如鸡蛋、牛奶、牛肉等。

第三个月的任务是通过力量训练塑形。塑形训练保持在30-40分钟左右，力量训练之后立刻进行至少1个小时的有氧训练.全部训练完成后记得放松肌肉，及时做拉伸。

减重期间的饮食需要尤其注意，可以少食多餐，每顿都不要太饱，尽量清淡、少盐、少油。也可以用水里部分代替主食，因为水果也含有一定量的碳水化合物。

减肥餐怎么做低脂又好吃

教你两道经典沙拉

本报综合报道

减肥期间怎么吃很重要，不少人会在中餐、晚餐选择吃沙拉。美式经典沙拉考伯沙拉和墨西哥经典沙拉凯撒沙拉一直是减肥人士的首选，但是西餐厅里高昂的价格让不少人选择放弃，其实这两道沙拉在家做也非常方便。

考伯沙拉

食材：鸡胸肉250g、生菜1一颗、小番茄5个、培根3片、鸡蛋1个、洋葱1/4个、牛油果1/2个、千岛酱

步骤1：鸡胸肉切丁，加入适量料酒、黑胡椒，腌制20分钟；

步骤2：鸡蛋煮熟后放凉备用；

步骤3：煎培根，煎至培根出油到焦脆，放凉备用；

步骤4：烤箱预热至230℃，鸡胸肉包裹锡纸烤18分钟，切丁备用；

步骤5：鸡蛋、番茄、洋葱、培根、牛油果切丁备用；

步骤6：碗底放入生菜，依次放入培根、鸡蛋、番茄、鸡胸肉、洋葱、牛油果；

步骤7：加入适量千岛酱即可。

凯撒沙拉

食材：生菜1颗、芦笋2根、吐司面包2片、培根1片、小番茄5个、帕玛森芝士2片、油醋汁

步骤1：生菜洗净擦干，切方片备用；

步骤2：芦笋切小段，开水中焯30秒捞出放凉；

步骤3：烤箱预热180℃，吐司面包切小方块，均匀涂抹橄榄油，烤5分钟；

步骤4：煎培根，煎至培根出油到焦脆，放凉备用；

步骤5：小番茄对半切开，芝士切成细丝或碎末；

步骤6：碗中放入生菜片、芦笋、小番茄、面包丁、培根、芝士；

步骤7：加入适量油醋汁拌匀即可。