

《8周减肥计划》

--可打印

运动减肥的重点是坚持，请认真选择适合自己的减肥方案，按照方案列出减肥计划，通过8周一个阶段的练习，您的体重将会有很大的改变，身材也会和以前大不相同！



前言

非常感谢您使用郑多燕的产品，为了让您更快、更有效率的减肥，这份《8周减肥计划》来辅助您减肥。

减肥第一步：拟定一个切实可行的减肥目标

我属于肥胖吗、标准体重是多少、需要减多少斤？

1.标准体重算法

计算标准体重的方法中最常见的是：标准体重=(身高-100) x 0.9

假设身高160厘米，标准体重应该是(160-100) x 0.9=54(公斤)。那么利用标准体重和实际体重可以算出肥胖度，公式为

肥胖度(%)=〔实际体重(公斤)-标准体重(公斤)〕/标准体重(公斤)

假设身高160厘米，体重60公斤的话、

肥胖度(%)=(60-54) / 54=11.1%

肥胖度11.1%是指这个人的体重与标准体重相比超过了11.1%。一般肥胖度在10%—19%,被称为超重(还没有肥胖)；如果在20%以上，就明确地称为肥胖了。

2.身高体重指数(又称身体质量指数)算法

身高体重指数算法是利用身高和体重来评估肥胖的程度的，与标准体重算法相比，能够更加明确反映脂肪率。

身高体重指数=体重(公斤) / 身高(米)²

假设身高160厘米，体重60公斤的话，

身高体重指数=60/ 1.62=23.4

身高体重指数在20-22.9属于正常，23-24.9为超重，即轻微肥胖，25以上则为严重肥胖。如身高体重指数在25以上，患各种成人病的概率将会很高，死亡率也会随之增加。

通过肥胖度测量法可以了解自身的肥胖程度，现在根据下面的问题写下你的答案。这是你和自己的约定，明确减肥目标，充当着坚定意志的角色。

3.为什么想要减肥？写下减肥的原因，增加减肥的动力：

减肥原因：

标准体重是 公斤；肥胖度 %；身高体重指数（ ）

评价--低体重（ ） 正常（ ） 超重（ ） 肥胖（ ）----勾选

你应该减多少？（ ）公斤 我的目标体重？（ ）公斤

8周你想减多少？（ ）公斤（通常不出现反弹现象的话，8周能减4—8公斤）

4.写下你减肥前后的痛苦和快乐：

减肥前肥胖的痛苦：	减肥后苗条的快乐：

减肥第二步：选择适合自己的减肥方案

运动减肥的重点是坚持、坚持再坚持。请认真选择适合自己的减肥方案，然后按照方案严格执行。切记绝不可以三天打鱼两天晒网，断断续续的跳操。

下面我们首先来认识一下郑多燕减肥操的内容：

郑多燕的减肥操共分为：

哑铃减肥操

1. 《有氧操》--重点练习
2. 《舞蹈操》--重点练习
3. 《哑铃操》--重点练习
4. 《垫上操》--重点练习

健身球减肥操

5. 《大球全身训练》--重点练习
6. 《大球腹部核心》--重点练习
7. 《臀部腿部加强》--重点练习
8. 《精华复习》--重点练习

绳操曲线操美体操

- 重点练习的是 哑铃减肥操4套操+健身球减肥操4套操

跳操顺序和说明：

以下共三种方案，您可以按自己的实际情况选择一种方案练习：

第几周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
第一周	05大球全身	05大球全身	07腿部臀部	05大球全身	06大球腹部	08精华复习	休息
第二周	05大球全身	07腿部臀部	06大球腹部	05大球全身	07腿部臀部	06大球腹部	休息
第三周	05大球全身	05大球全身	07腿部臀部	05大球全身	06大球腹部	08精华复习	休息
第四周	05大球全身	07腿部臀部	06大球腹部	05大球全身	07腿部臀部	06大球腹部	休息
在此重复以上四周，共八周							

方案三：哑铃、健身球我都有，减肥最快—配合2种视频练习							
第几周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
第一周	01有氧操	06大球腹部	02哑铃操	07腿部臀部	04舞蹈操	05大球全身	03垫上操
第二周	01有氧操	06大球腹部	02哑铃操	07腿部臀部	04舞蹈操	05大球全身	03垫上操
第三周	01有氧操	06大球腹部	02哑铃操	07腿部臀部	04舞蹈操	05大球全身	03垫上操
第四周	01有氧操	06大球腹部	02哑铃操	07腿部臀部	04舞蹈操	05大球全身	03垫上操

在此重复以上四周，共八周

下表可以打印或是自己绘制，按照练习情况认真填写：

减肥第三步：彻彻底底的执行 第一个8周减肥计划							
第几周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
第一周							
第二周							
第三周							
第四周							
第五周							
第六周							
第七周							
第八周							

如何填写表格：

减肥第三步：彻彻底底的执行 第一个8周					
第几周	星期一	星期二	星期三	星期四	
第一周	6月20日 哑铃操 ✓	6月21日 大球腹部 ✓			
第二周					

跳操的时间

跳哪一部操

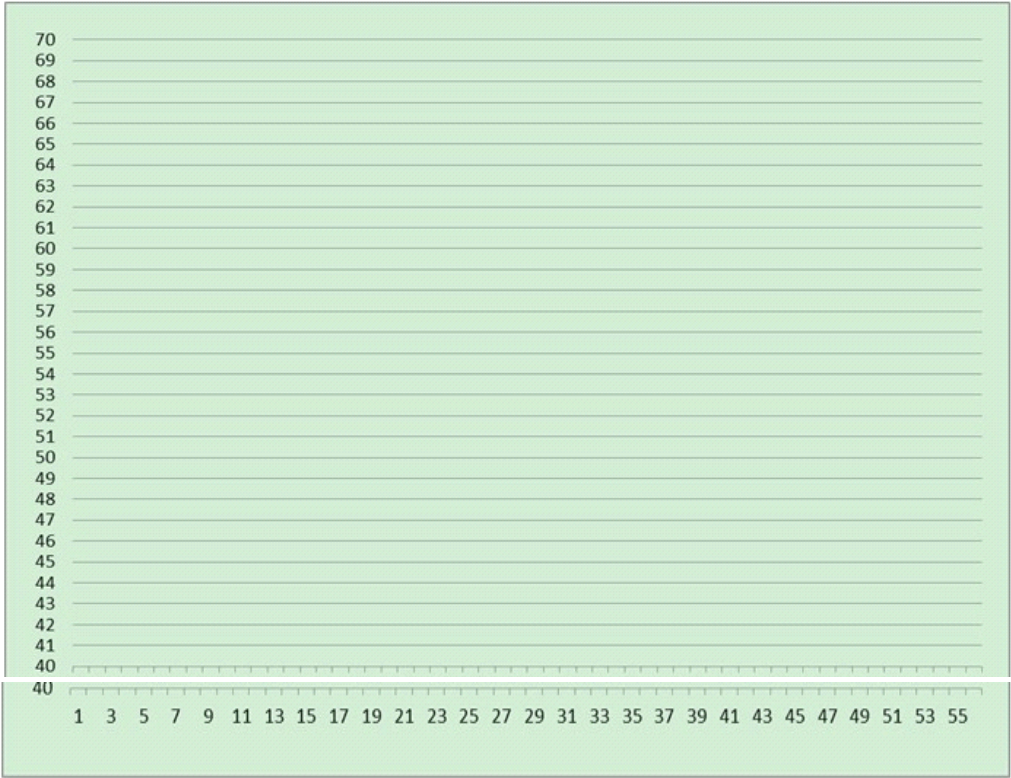
是否完成

减肥瘦身看得见，下面这个表格每周测量一次，每次测量相同位置：

	胸部(cm)	前臂(cm)	腰部(cm)	大腿(cm)	臀部(cm)	小腿(cm)
第一周						
第二周						
第三周						
第四周						
第五周						
第六周						
第七周						

第八周						
-----	--	--	--	--	--	--

下面这个是 时间(横轴.单位:天)--体重(纵轴.单位:KG) 变化图，
最好每天测量记下数据



以上是第一个《8周的减肥计划》，请认真对待，按时跳操。如果你是属于比较胖的类型，相信第一个《8周减肥计划》完成后，你的体重会有很大的改变，身材也和以前大不相同，如果还没有达到预期的减肥目标，请继续完成第二个《8周减肥计划》，您可以自己制作上面的表格，继续认真跳操即可。

祝您减肥成功，身体健康，天天保持好心情！
