ASCENITY

TRANSFORMATION COACHING

# 马来西亚人的
# 运动营养全书

吃对 · 动对 · 简单做得到

Malaysian Fitness & Nutrition Handbook

蛋白质 Protein　碳水 Carbs　脂肪 Fat

| 23 | 188 | 49 | 45 |
|---|---|---|---|
| 章节 | 常见问题 | 图解 | 参考文献 |

含 马来西亚食物营养对比表 · TDEE 热量计算器 · 12 周新手计划

以马来西亚卫生部膳食指南、世界卫生组织建议
与国际运动营养研究为依据

第一版　2026

© 2026 Ascenity Transformation Coaching · Malaysia

ASCENITY

TRANSFORMATION COACHING

# 马来西亚人的运动营养全书

吃对、动对，简单做得到

出版 Ascenity Transformation Coaching

版本 第一版 2026

地区 马来西亚 Malaysia

© 2026 ASCENITY · TRANSFORMATION COACHING · 版权所有

本书内容（含文字、图表、食物营养对比表与所有插图）之著作权均属 Ascenity Transformation Coaching 所有。

未经书面授权，不得以任何形式重制、转载、公开传输、改作或作商业使用。

本书引用之研究文献与官方指引，其著作权归原作者及原发行机构所有，本书仅作学术引用。

书中所有热量与营养数值皆为估算值，会因烹调方式、分量与摊位不同而有差异。

本书提供一般性健康与运动知识，不能取代医生、注册营养师或专业教练的个别诊断与建议。

# 前言

这本书是写给马来西亚人的。

市面上的健康书大多是从欧美或台湾翻译过来的。里面教你吃 quinoa、kale、希腊优格，可是我们每天面对的是 nasi lemak、roti canai、经济饭和 teh tarik。书上说「少油少盐」，但我们的 sambal、santan、咖喱酱是从小吃到大的味道。结果很多人看完书，觉得「这个我做不到」，然后就放弃了。

这本书想解决的就是这件事。

根据卫生部 2023 年全国健康与发病率调查（NHMS 2023），马来西亚每 10 个成年人里，就有超过 5 个属于超重或肥胖，接近 3 个有高血压，超过 3 个胆固醇偏高，1.5 个有糖尿病【2】。这些数字每一次调查都在上升。问题不是我们不够努力，而是很多人根本不知道该从哪里开始，也没有人用我们听得懂的话讲清楚。

所以这本书有三个原则：

第一，用最简单的话讲。没有艰深的专业名词，有的话也会当场解释清楚。

第二，全部用马来西亚的食物和场景。Mamak 档怎么点、经济饭怎么夹、斋戒月怎么练、开斋节和农历新年怎么撑过去，书里都有。

第三，每一个说法都有出处。书里的建议不是我个人的意见，而是来自马来西亚卫生部、世界卫生组织、以及国际运动营养学界的研究。正文里的【数字】对应书末的参考文献，你可以自己去查。

你不需要一次读完。哪一章对你现在有用，就先读哪一章。第 30 章的 12 周计划可以直接照着做，附录的食物热量表可以随时翻。

最后想说一句：健康不是一场比赛，没有人在跟你抢名次。你只需要比上个月的自己好一点点，这样就够了。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 怎么读这本书

你不需要从头读到尾。先找到最像你的那一行，从那里开始。

### 如果你完全是新手

从第 1 章开始读，读完第 6 章（错误观念），然后直接跳到第 30 章的 12 周计划开始做。其他章节等你开始动了再回来看。

### 如果你只想减重

重点看第 3 章（热量）、第 25 章（减脂流程）、第 13 到 16 章（马来西亚外食怎么点）。

### 如果你想练出肌肉

重点看第 7 章（蛋白质）、第 20 到 24 章（肌力训练）、第 26 章（增肌流程）。

### 如果你有三高或慢性病

先看第 30 章的对应段落，并且在开始前先让医生看过你的身体状况。

### 如果你很忙，没时间

第 22 章（在家运动）和第 17 章（一周备餐）就是为你写的。每天 15 分钟也有用。

### 如果你是 35 岁以上

第 22 章是专门为你写的。身体过了 35 岁规则就变了，用年轻时的方法反而没效，甚至有害。建议先看那一章，再回来看其他部分。

# 开始之前：请先读这一页

这本书提供的是一般性的健康与运动知识，不能取代医生、注册营养师或专业教练的个别诊断与建议。

如果你有以下任何一种情况，请务必先谘询医生，再开始新的运动或饮食计划：

心脏病、中风病史、高血压控制不佳、糖尿病使用胰岛素、肾脏疾病、怀孕或产后未满 6 周、近期开刀或受伤、正在服用会影响心跳或血糖的药物、运动时曾出现胸痛或昏厥。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

运动过程中若出现胸闷、胸痛、严重头晕、冒冷汗、呼吸困难或异常心跳，请立即停止并尽快就医。

书中所有热量与营养数值皆为「大约值」，会因为烹调方式、分量与摊位不同而有差异，请当作参考，不要当作精确数据。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 目录


## PART 1 第一单元 // 先搞懂基本的

CHAPTER 1 为什么马来西亚人更需要动起来

CHAPTER 2 认识你自己的身体数字

CHAPTER 3 热量：最重要的一个观念

CHAPTER 4 营养素与马来西亚健康餐盘

CHAPTER 5 12 个最常见的错误观念

## PART 2 第二单元 // 吃对：每一类食物怎么选

CHAPTER 6 蛋白质：最容易吃不够的那一个

CHAPTER 7 碳水化合物：不是敌人，是燃料

CHAPTER 8 脂肪、水与电解质

CHAPTER 9 蔬菜、纤维与看懂食品标签

## PART 3 第三单元 // 在马来西亚，实际上怎么吃

◆ **马来西亚食物营养对比表（可下载）**

CHAPTER 10 Mamak 档生存指南

CHAPTER 11 经济饭、Food Court 与聚餐场合

CHAPTER 12 早餐、下午茶、宵夜与饮料

CHAPTER 13 一周备餐（Meal Prep）实战

## PART 4 第四单元 // 动对：从零开始

CHAPTER 14 有氧运动完全入门

CHAPTER 15 肌力训练完全入门

CHAPTER 16 六个基础动作，图解教学

CHAPTER 17 在家、健身房与一周计划

## PART 5 第五单元 // 练出效果，并且维持一辈子

CHAPTER 18 减脂：完整流程


 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 19 增肌：完整流程

CHAPTER 20 运动前中后怎么吃，还有补给品

CHAPTER 21 恢复、睡眠与受伤处理

**CHAPTER 22 35–50+ 的增肌减脂：身体变了，方法也要变**

CHAPTER 23 不同族群与特殊时期

## 附录

附录 A 12 周新手完整计划

附录 B 一周示范菜单

附录 C 一周备餐购物清单

附录 D 训练与身体纪录表

附录 E 外食实用马来语

附录 F 问题快速索引

附录 G 参考文献

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

PART 1

第一单元

# 先搞懂基本的

在开始动之前，先把几个最基本的观念搞清楚。这一部分不难，但会决定你后面走的路对不对。

CHAPTER 1 – 5

CHAPTER 1

## 为什么马来西亚人更需要动起来

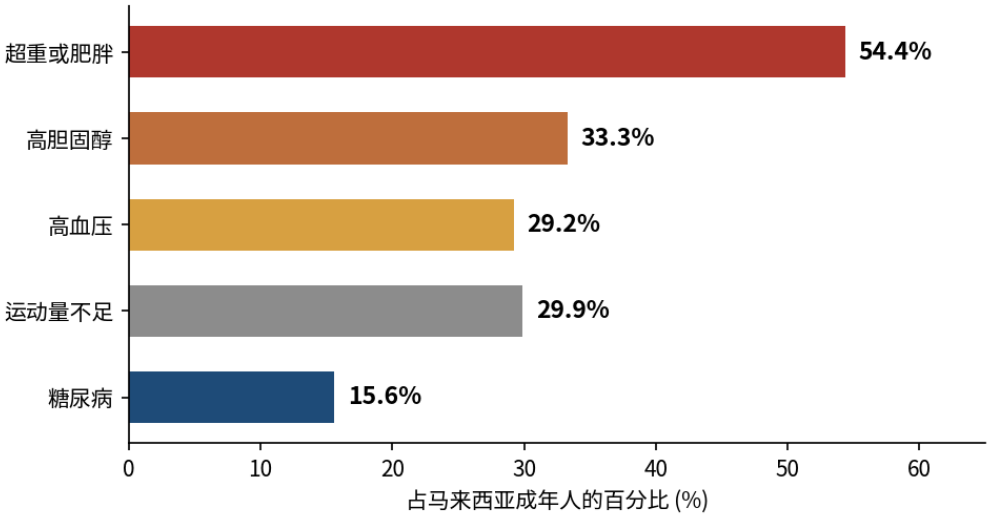
> **你不需要准备好才开始，你需要开始才会准备好。**
>
> *看完这一章，你会知道为什么现在动比什么时候都重要。*

### 我们的健康数据到底有多糟？

先看数字。根据卫生部 2023 年的全国健康与发病率调查，马来西亚成年人当中，54.4% 属于超重或肥胖，33.3% 胆固醇偏高，29.2% 有高血压，15.6% 有糖尿病，还有 29.9% 的人运动量完全不足【2】。换句话说，随便找 10 个大马成年人站成一排，超过一半的人体重已经超标。而且这些数字每一次调查都在往上走，不是往下。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图1　马来西亚成年人健康现况（NHMS 2023）**



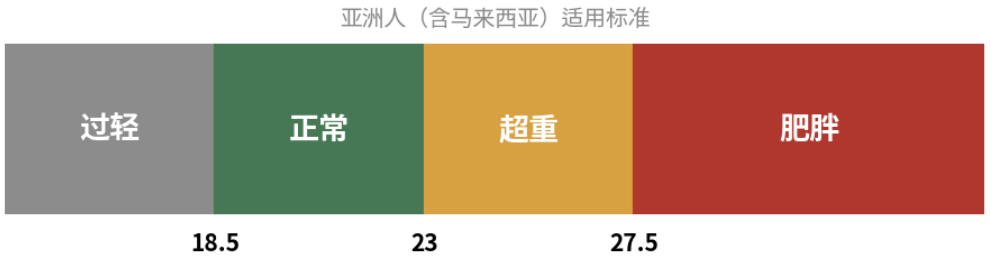

## 为什么马来西亚人特别容易胖？

有三个原因加在一起。第一，我们的食物本来就重油、重糖、重椰浆——santan、sambal、炸物、甜饮料是日常，不是特例。第二，天气热、下雨多、人行道少，很多地方走路根本不方便，大家习惯开车或骑车。第三，我们的美食文化太强，从早餐到宵夜都有得吃，一天吃五六餐是很正常的事。这三件事叠在一起，热量很容易就超标。

## 亚洲人的肥胖标准跟西方人不一样吗？

不一样，而且我们更吃亏。世界卫生组织的专家会议指出，亚洲人在同样的 BMI 之下，体脂肪比例通常比欧美人高，内脏脂肪也更容易堆积，得糖尿病和心血管疾病的风险来得更早【17】。所以亚洲人的超重标准是 BMI 23，肥胖是 27.5，而不是欧美用的 25 和 30。同样的体重，我们的风险更高。

**图4　BMI 分类标准**




## 肚子大一点有什么关系？


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

关系很大。堆在肚子里、包住内脏的那种脂肪叫「内脏脂肪」，它不只是储存热量，还会持续释放发炎物质，直接影响血糖、血压和血脂。所以两个体重一样的人，肚子大的那个风险明显更高。简单的自我检查：男生腰围超过 90 公分（约 35 吋）、女生超过 80 公分（约 31.5 吋），就该注意了【1】。

### 运动真的能改变这些数字吗？

可以，而且效果比很多人以为的快。规律运动能降低血压、改善身体对胰岛素的反应（也就是血糖控制变好）、提高好胆固醇【16】【38】。有些改变在开始运动后几周内就看得到，不需要等到体重掉下来。换句话说，就算你的体重暂时没变，你的血液数据可能已经在变好了。

### 那我只要少吃就好，为什么一定要运动？

因为只靠少吃，掉的不只是脂肪，还有肌肉。肌肉是身体最会消耗热量的组织，肌肉掉了，你的基础代谢跟着往下掉，接下来就要吃得更少才能继续瘦，这条路走不远。研究显示，减重时搭配阻力训练，能明显保住肌肉、更有效降低体脂肪【42】。少吃负责减，运动负责「减对地方」。

**这一章的重点**

1. 马来西亚每 10 个成年人，超过 5 个超重或肥胖。
2. 亚洲人的 BMI 标准比欧美严格：超过 23 就算超重。
3. 腰围男生别超过 90 公分，女生别超过 80 公分。
4. 光靠少吃会掉肌肉，一定要配合运动。
5. 任何年纪开始都不迟，越早开始越划算。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 2

# 认识你自己的身体数字

> **能被量出来的东西，才管得住。**
>
> *先知道自己站在哪里，才知道要往哪里走。*

## BMI 怎么算？

公式是：体重（公斤）÷ 身高（公尺）÷ 身高（公尺）。例如你 70 公斤、170 公分，就是 70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2。对照亚洲标准：18.5 以下过轻、18.5 到 22.9 正常、23 到 27.4 超重、27.5 以上肥胖【17】。24.2 就是落在超重的区间。

## BMI 准吗？

对大多数人够用，但有两种人会被误判。一种是肌肉量很高的人（例如长期健身或运动员），BMI 会把他们算成超重，其实体脂很低。另一种是体重正常但肌肉很少、脂肪偏高的人，BMI 看起来没事，实际上风险不低。所以 BMI 要搭配腰围一起看，不要只看一个数字。

## 腰围怎么量才对？

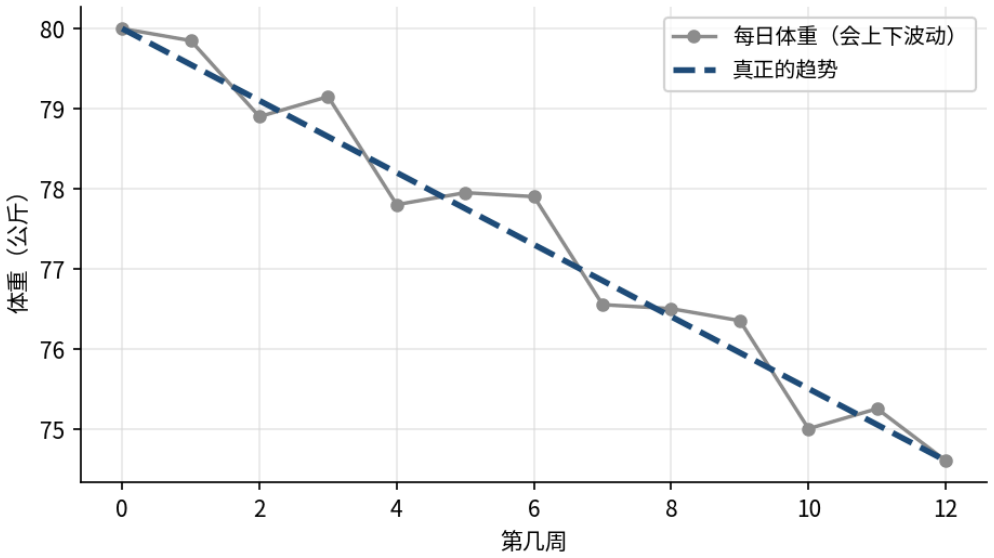
站直，正常呼吸，把卷尺放在肚脐的高度（或肋骨最下缘与骨盆最上缘的中间），绕身体一圈，量吐气结束时的数字。不要吸气缩肚子，也不要把卷尺勒紧。男生超过 90 公分、女生超过 80 公分就属于腹部肥胖【1】。腰围是最简单、最不用花钱、也最能反映内脏脂肪的指标。

## 为什么我的体重每天都不一样？

因为体重里有一大部分是水。前一天吃比较咸、喝了酒、女生生理期前后、有没有排便、有没有运动，都可能让体重上下差 1 到 2 公斤。这跟脂肪一点关系都没有。正确的做法是每天固定时间量，然后看「一周的平均值」有没有往下，不要看单日的数字上上下下就恐慌。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

图40　体重每天都在跳，看趋势不要看单日




## 除了体重，还该记录什么？

建议记四样：腰围（每两周量一次）、照片（每四周同一个角度、同样光线拍一次）、体能表现（例如深蹲能做几下、快走 30 分钟会不会喘）、还有衣服的松紧度。很多人体重卡住，但照片和腰围明显在变，如果只看体重，就会误以为自己失败了。

**这一章的重点**

1. BMI = 体重 ÷ 身高（公尺）÷ 身高（公尺），亚洲标准超过 23 算超重。
2. BMI 要配腰围一起看，单看一个会失真。
3. 体重每天波动 1 到 2 公斤很正常，看一周平均值。
4. 除了体重，还要记腰围、照片、体能表现。
5. 开始运动前，建议先做一次血压、血糖、血脂检查。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 3

# 热量:最重要的一个观念

> **身体不会算命,只会算数。**
>
> *搞懂热量,你就拿回了主导权。*

## 热量到底是什么?

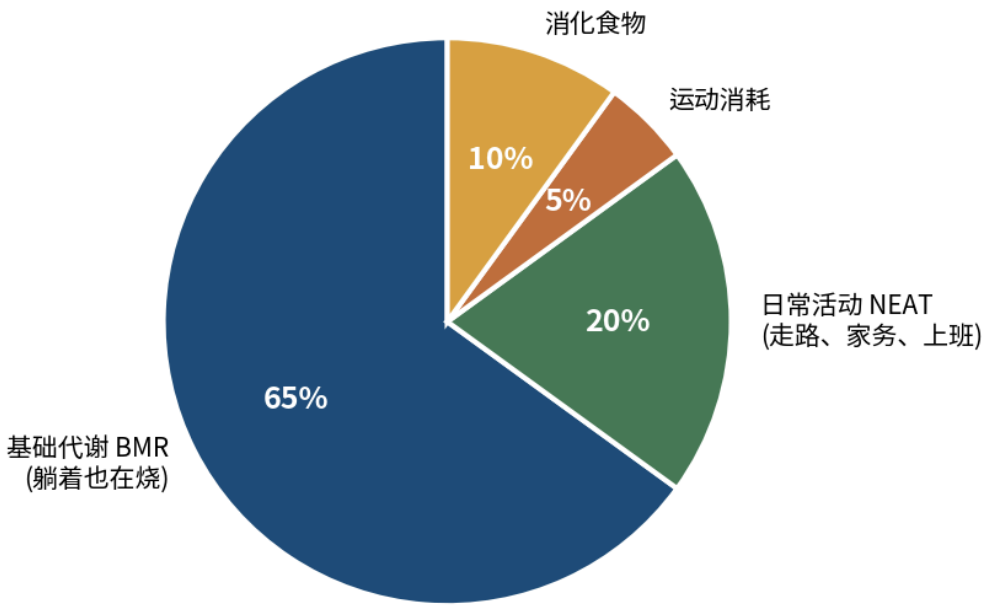
热量(kcal,大卡)就是食物能提供给身体多少能量。身体像一个户口:吃进来的是收入,消耗掉的是支出。收入大于支出,多的就存起来变脂肪;支出大于收入,身体就把存的拿出来用,脂肪就减少。所有的减重方法,不管包装成什么名字,最后都绕不开这一条。

## 我一天到底消耗多少热量?

分成四块(见图 5):基础代谢(躺着不动也要烧的,约占 65%)、日常活动(走路、家务、上班,约 20%)、消化食物(约 10%)、运动(约 5%)。一个简单的估算法:体重(公斤)× 30,就是大约的每日总消耗。70 公斤的人大约是 2100 大卡。这只是估算,真正准的做法是抓两周的实际吃法与体重变化来反推。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图5　一天热量消耗从哪里来**




## 运动消耗的热量为什么这么少？

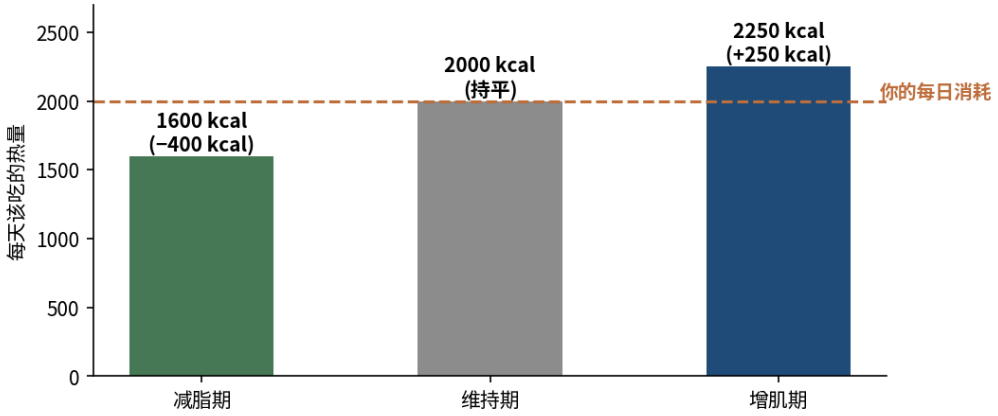
这是很多人最惊讶的一点。快走 30 分钟大约消耗 150 大卡，而一杯 teh tarik 就有 135 大卡，一片 roti canai 有 275 大卡。你辛苦走半小时，可能一杯饮料就补回来了。所以减重的主战场在厨房，运动的主要价值是保住肌肉、改善健康指标、让你更耐得住饿，而不是靠它烧热量。

## 热量赤字该抓多少？

建议每天比消耗少 300 到 500 大卡，大约对应每周减 0.3 到 0.5 公斤。赤字抓太大（例如每天只吃 800 大卡）会有三个问题：掉肌肉、身体代谢往下调、以及饿到受不了然后暴食【22】。慢慢减看起来很慢，但一年下来可以减 15 到 25 公斤，而且不容易反弹。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

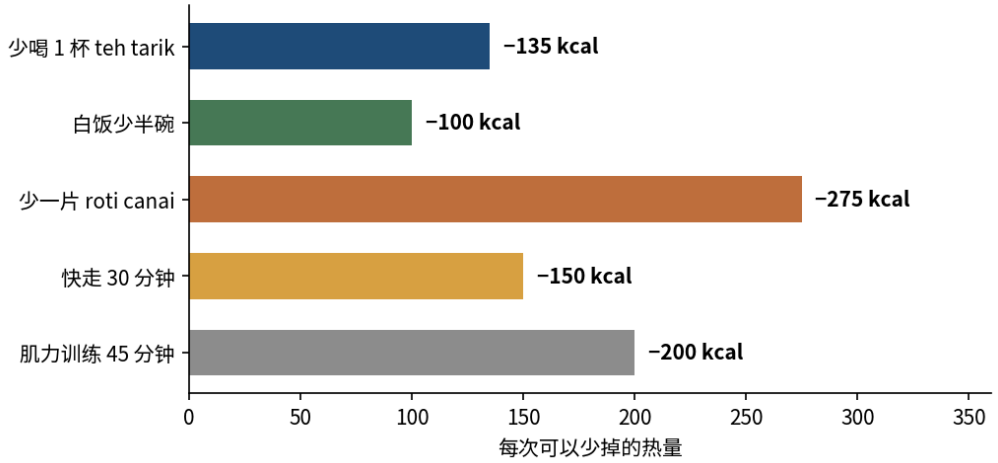
图16　减脂、维持、增肌，热量差在哪（以每日消耗 2000 kcal 为例）




## 「少吃 400 大卡」实际上是什么概念？

用马来西亚的日常来算就很具体（见图 41）：少喝一杯 teh tarik（−135）、白饭少半碗（−100）、少一片 roti canai（−275），任选两样就差不多到了。或者是「饮料改喝 teh o kosong」加「经济饭少夹一样炸的」。你不需要不吃饭，你只需要每天砍掉两三个小地方。

图41　每天少 400 kcal，可以怎么凑




## 「吃很少却瘦不下来」是怎么回事？

绝大多数情况下，是漏算了东西。最常见的漏算来源是：饮料、酱料与淋汁、炒菜的油、试吃与「顺手一口」、还有周末的放纵餐。很多人平日控制得很好，但周末两天多吃 2000 大卡，整周的赤字就被抵销掉了。把周末也一起记下来，答案通常就出现了。

## 有没有更快的方法算出我的数字？

有。我们做了一个免费的线上计算器，你只要填性别、年龄、身高、体重和活动量，它会自动算出三样东西：你的基础代谢（BMR）、每日总消耗（TDEE），以及依照你的目标算出的每日热


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

量与蛋白质、碳水、脂肪份量。手机和电脑都能开，不用安装任何东西。扫下面卡片的 QR Code 就能取得。

### 这个计算器用的是什么公式？

基础代谢用的是 Mifflin-St Jeor 方程式，这是目前对一般人最准确的估算公式之一；如果你知道自己的体脂率，它会自动改用 Katch-McArdle 公式，会更准。活动系数依照世界卫生组织与美国运动医学会的常用分级，蛋白质建议则参考国际运动营养学会的立场声明【7】与马来西亚营养素建议摄取量【4】。全部都是公开发表的科学公式，不是我们自己编的。

### 算出来的数字要百分之百照做吗？

不用。任何公式都只是「起点估算」，个体差异可以到正负 10%。正确的用法是：照着算出来的数字吃两到四周，同时记录体重趋势，然后依照实际变化微调。如果两周下来体重完全没动，就减 100 到 150 大卡；如果掉太快（每周超过体重的 1%），就加回来一些。公式给你方向，身体给你答案。

### 这个计算器有帮我做什么特别的调整吗？

有三件事是一般计算器不会做的。第一，它会依年龄族群自动调高蛋白质门槛——35 岁以上加 0.2 克、50 岁以上加 0.4 克（原因见第 22 章）。第二，它有安全下限保护，如果你设定的赤字会让热量低于男性 1500、女性 1200 大卡，它会自动拉回并提醒你。第三，它会把你的蛋白质目标换算成鸡胸、天贝、豆浆等本地食物的实际份量。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

## 这一章的重点

1. 吃进来 > 消耗掉 = 变胖；吃进来 < 消耗掉 = 变瘦。没有例外。
2. 每日消耗粗估：体重（公斤）× 30。
3. 每天少 300 到 500 大卡就够，不要极端节食。
4. 运动烧的热量比你想像中少，减重主战场在厨房。
5. 瘦不下来通常是漏算，尤其是饮料、酱料和周末。
6. 用 Ascenity TDEE 计算器 30 秒算出你的数字，照做 2-4 周再依体重微调。

**TDEE 计算器 · 免费取得**

输入身高体重年龄，30 秒算出你的每日热量与三大营养素

- 自动依年龄调整蛋白质门槛（35+ / 50+ 会自动调高）
- 换算成鸡胸、天贝、豆浆等本地食物份量
- 附 12 周进度检查点，手机电脑都能开

扫码取得


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 4

# 营养素与马来西亚健康餐盘

> **你不是缺意志力，你是缺一个看得懂的方法。**
>
> *一个餐盘，就能取代所有复杂的计算。*

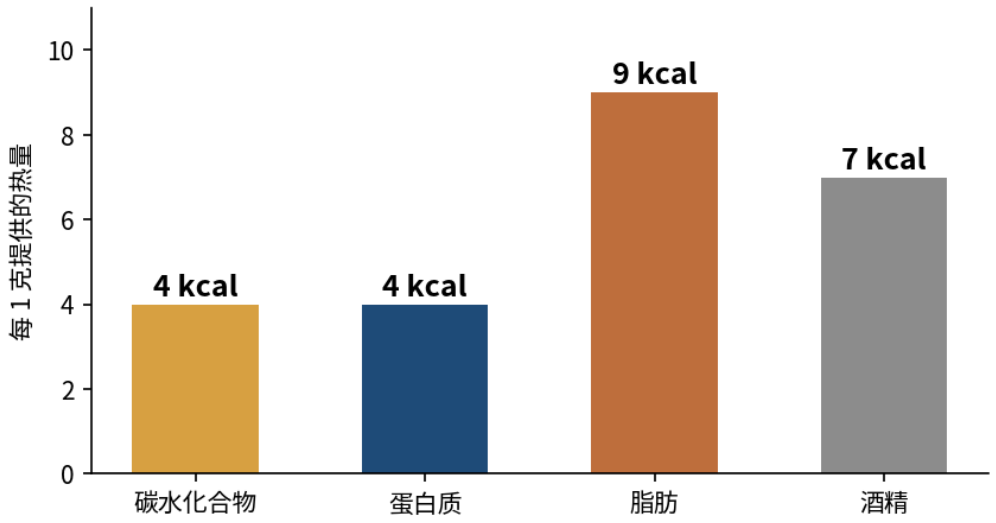
## 六大营养素是哪六个？

碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水。前面三个会提供热量，所以叫「宏量营养素」，是分量比较大的那三个；维生素和矿物质不提供热量，但少了就会出问题，所以叫「微量营养素」；水不提供热量，但身体每一个反应都要用到它。

## 每一克有多少热量？

碳水化合物 4 大卡，蛋白质 4 大卡，脂肪 9 大卡，酒精 7 大卡（见图 6）。看这组数字你就懂两件事：第一，油最容易让热量爆掉，炒菜多一汤匙油就是 120 大卡；第二，酒精的热量仅次于脂肪，而且不提供任何营养，喝酒是减重时最不划算的热量来源。

**图6　每 1 克营养素有多少热量**




## 三大营养素该怎么分配？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

马来西亚膳食指南建议：碳水化合物占总热量的 50% 到 65%，蛋白质 10% 到 20%，脂肪 25% 到 30%【1】。如果你有在做肌力训练，可以把蛋白质拉高到 20% 到 30%，从碳水那边挪一点过来。但先讲清楚：比例是次要的，总热量和蛋白质够不够才是主要的。

### 纤维算营养素吗？

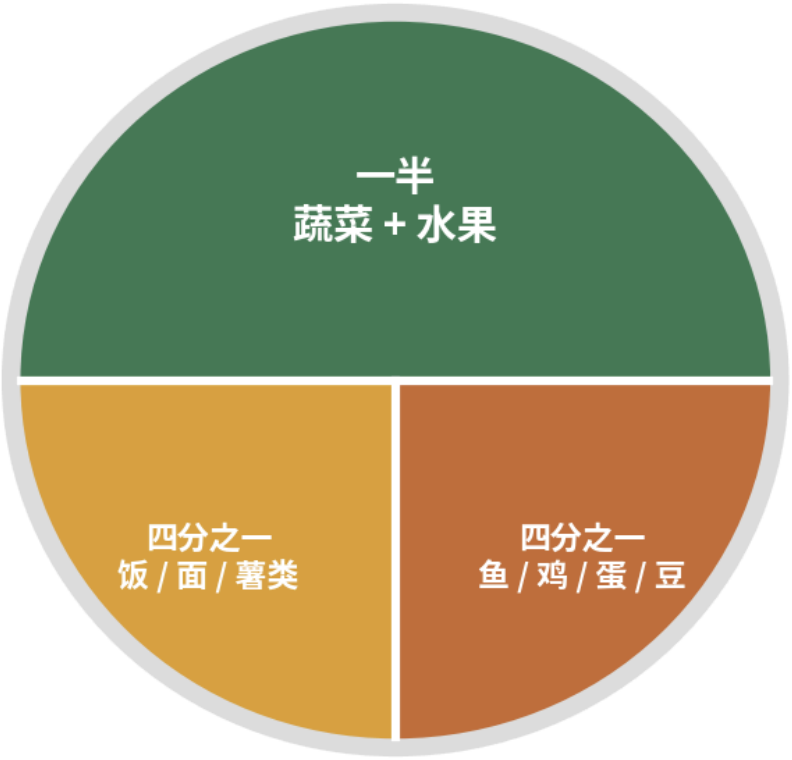
纤维是碳水化合物的一种，但身体不能消化吸收它，所以几乎不提供热量。它的价值在别的地方：增加饱足感、稳定血糖、帮助排便、养肠道里的好菌。建议每天吃 20 到 30 克，但马来西亚成人的实际摄取量普遍偏低【29】。多吃 sayur、ulam、豆类、水果和全谷类就能补上。

### Suku Suku Separuh 是什么？

这是卫生部在 2016 年推出的餐盘概念，把马来西亚膳食指南的建议变成一个你看一眼就懂的图【3】。拿一个 10 吋的餐盘，四分之一（suku）放饭、面或薯类，四分之一（suku）放鱼、鸡、蛋或豆类，剩下一半（separuh）放蔬菜和水果。就这么简单（见图 2）。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

图2　马来西亚健康餐盘「Suku Suku Separuh」




### 为什么这个方法比算热量好用？

因为你不用带电子秤出门，也不用查表。看着盘子就能判断，在食堂、在 mamak、在家里都能用。研究显示，对大多数人来说，能长期做到的简单方法，效果好过做不到的精准方法。算热量适合前两周学习用，餐盘法适合用一辈子。

### 那四分之一的饭，到底是多少？

大约是一个女生的拳头大小，或者一碗白饭的一半到三分之二。马来西亚人习惯的一盘饭，通常已经超过这个分量的两倍。在经济饭档口，你可以直接跟老板说「nasi sikit」（饭少一点），光是这一句话，一餐就少掉大约 100 到 150 大卡。

### 四分之一的蛋白质怎么抓？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

大约是你的手掌大小、厚度跟手掌差不多的一块肉或鱼。换算下来大约是 100 到 150 克，提供大约 20 到 30 克的蛋白质。本地好选择：ikan kembung、ikan selar、鸡胸或去皮鸡腿、tempeh、tauhu、蛋、虾。优先选蒸的、烤的、卤的，炸的偶尔吃就好。

**图22　经济饭（Nasi campur）这样夹**




小技巧：请老板「kuah sikit」（少淋汁），一餐可以少 100–150 kcal

### 一半的蔬菜水果，我吃不了这么多怎么办？

先别一次要求自己做到一半，从「每餐至少两样蔬菜」开始。经济饭夹两样 sayur，mamak 点一份 ulam 或加菜，在家煮的时候把菜的分量加倍。还有一个很有效的小技巧：先吃菜，再吃肉，最后吃饭。顺序改一下，饭自然就吃得少了。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

### 这一章的重点

1. 六大营养素：碳水、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水。
2. 碳水 4 大卡 / 克，蛋白质 4 大卡 / 克，脂肪 9 大卡 / 克，酒精 7 大卡 / 克。
3. 四分之一饭 + 四分之一蛋白质 + 一半蔬菜水果。
4. 饭 = 一个拳头大；蛋白质 = 一个手掌大。
5. 经济饭说「nasi sikit」，一餐省 100-150 大卡。
6. 吃的顺序：先菜、再肉、最后饭。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 5

# 12 个最常见的错误观念

> **大部分人不是败给知识，是败给误会。**
>
> *先把错的丢掉，对的才放得进来。*

### 错误 1：流汗越多，减脂越多？

错。流汗是身体在散热，跟烧掉多少脂肪没有关系。在马来西亚的天气下，你坐着不动都会流汗。穿不透气的「发汗衣」运动，掉的是水，补水之后就回来了，而且在我们这种湿热气候下，还会增加中暑和脱水的风险【14】。

### 错误 2：做仰卧起坐可以瘦肚子？

错。身体消耗脂肪是全身一起调度的，你没办法指定「先烧肚子这一块」。腹肌人人都有，只是被脂肪盖住了。想看到腹肌，要靠整体的热量赤字把脂肪降下来，仰卧起坐只能让底下的肌肉变厚一点。

### 错误 3：不吃碳水（不吃饭）瘦得最快？

刚开始会掉得很快，但那大部分是水。身体每存 1 克肝醣（碳水的储存形式），会连带存住约 3 克水，碳水一断，水就跟着掉，体重看起来掉了 2、3 公斤。一旦恢复吃饭，水分回来，体重也跟着回来。更麻烦的是，长期不吃碳水会让你训练没力、恢复变慢。

### 错误 4：晚上 8 点后吃东西会变胖？

错。身体不会看时钟。重点是一整天吃进多少，不是几点吃。不过晚上吃确实有个现实问题：宵夜通常是 maggi goreng、炸鸡、roti tisu 这类高热量食物，而且边看手机边吃很容易吃过量。所以问题在「吃什么、吃多少」，不在时间本身。

### 错误 5：肌肉不练会变成脂肪？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

错。肌肉和脂肪是完全不同的组织，不会互相转换，就像木头不会变成铁。停练之后，肌肉因为没有刺激而慢慢流失，如果吃的量没有跟着减少，多的热量就变成脂肪存起来。两件事同时发生，看起来像「变成」，其实是两个独立的过程。

### 错误 6：女生练重量会变金刚芭比？

错，而且这个误会害很多女生错过最有效的训练。女性体内的睾固酮浓度只有男性的十分之一左右，要练出那种块头需要极端的训练量、饮食和很长的时间。一般女性做重量训练，得到的结果通常是线条变紧实、体脂下降、基础代谢提高，而不是变壮【42】。

### 错误 7：一定要空腹做有氧才燃脂？

不一定。空腹时身体确实比较早开始用脂肪供能，但一整天下来烧掉多少脂肪，还是由总热量赤字决定。而且空腹运动对有些人会头晕、没力，反而练不好。喜欢空腹练就练，不舒服就吃点东西再练，两种都可以。

### 错误 8：吃保健品比吃正餐重要？

顺序反了。补给品的英文是 supplement，意思就是「补充」，它是补正餐的不足，不是取代正餐。先做到吃够蛋白质、吃够蔬菜、睡够觉、规律训练，这四件事的效果远远大过任何一罐产品（见图 36）。基本功没做好就买补给品，等于把钱丢掉。

**图36　补给品该怎么排优先顺序**




 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

### 错误 10：椰子油、榴梿是健康食物，可以多吃？

要看分量。椰子油有九成以上是饱和脂肪，并不是坊间说的「健康油」，当作一般油脂适量用就好。榴梿营养确实丰富，但热量很高——几瓣就相当于一餐的热量。本地食物不等于零热量，喜欢吃可以吃，但要算进去。

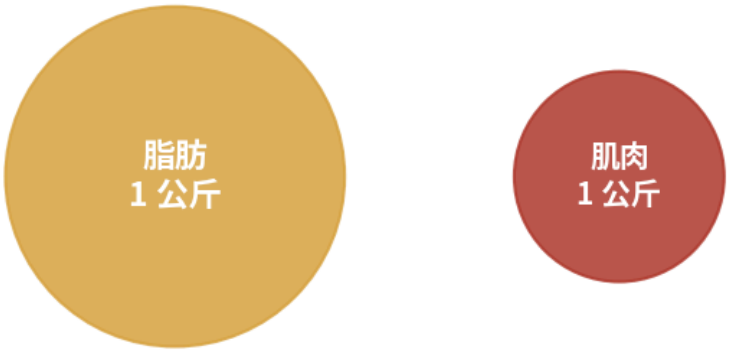
### 错误 11：体重没降就是没效果？

错。同样重量的肌肉体积只有脂肪的一半多一点（见图 42）。所以在增肌减脂同时发生的阶段，体重可能纹丝不动，但腰围变小、衣服变松、照片明显不一样。只看体重会让你在最有进展的时候放弃，非常可惜。

### 错误 12：一定要每天运动才有用？

错，而且可能有害。肌肉是在休息的时候长的，不是在训练的时候。同一个肌群一般需要 48 小时左右恢复【26】。天天高强度练同一个部位，只会累积疲劳、增加受伤风险。一周三到四次、加上足够睡眠，效果通常比天天硬撑更好。

**图42　为什么体重没变，身材却变好了**




一样重，但脂肪的体积大约是肌肉的 1.8 倍

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**这一章的重点**

1. 流汗 ≠ 燃脂；局部运动 ≠ 局部瘦。
2. 不吃碳水掉的是水；晚上吃不会自动变胖。
3. 肌肉不会变脂肪；女生练重量不会变壮。
4. 补给品排在正餐、蔬菜、睡眠、训练之后。
5. 体重没降不代表没效果，看腰围和照片。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

PART 2

第二单元

# 吃对：每一类食物怎么选

把每一类食物拆开来讲：要吃多少、怎么选、本地有哪些好选择。

CHAPTER 6 – 9

CHAPTER 6

## 蛋白质：最容易吃不够的那一个

> **蛋白质不是补品，是你身体每天都在用的建材。**
>
> *这是最多人吃不够，也最容易补上的一件事。*

### 蛋白质是干什么用的？

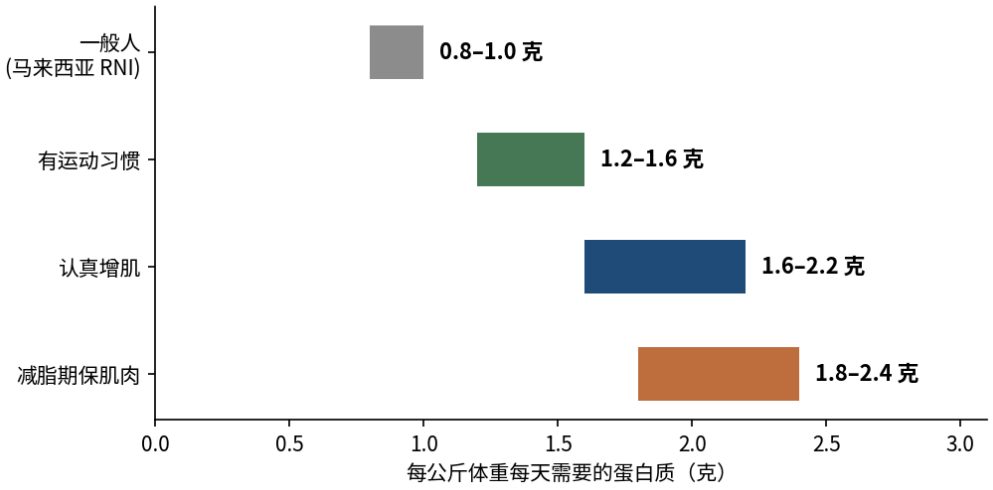
简单说，它是身体的「建材」。肌肉、皮肤、头发、指甲、酵素、抗体，全都是蛋白质做的。你每天都在汰旧换新，所以每天都要补。对有运动的人来说更重要——训练会造成肌肉纤维的微小损伤，蛋白质就是修补它、并且让它长得比原来更强壮的材料【7】。

### 我一天到底要吃多少？

看你的情况（见图 7）。马来西亚的营养素建议摄取量（RNI 2017）给一般成人的是每公斤体重约 0.8 到 1 克【4】。有规律运动的人建议提高到 1.2 到 1.6 克；认真做重量训练想增肌的，国际运动营养学会建议 1.4 到 2.0 克【7】；减脂期为了保住肌肉，可以拉到 1.8 到 2.4 克【9】。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

图7　你每天需要多少蛋白质




## 换成实际食物是多少？

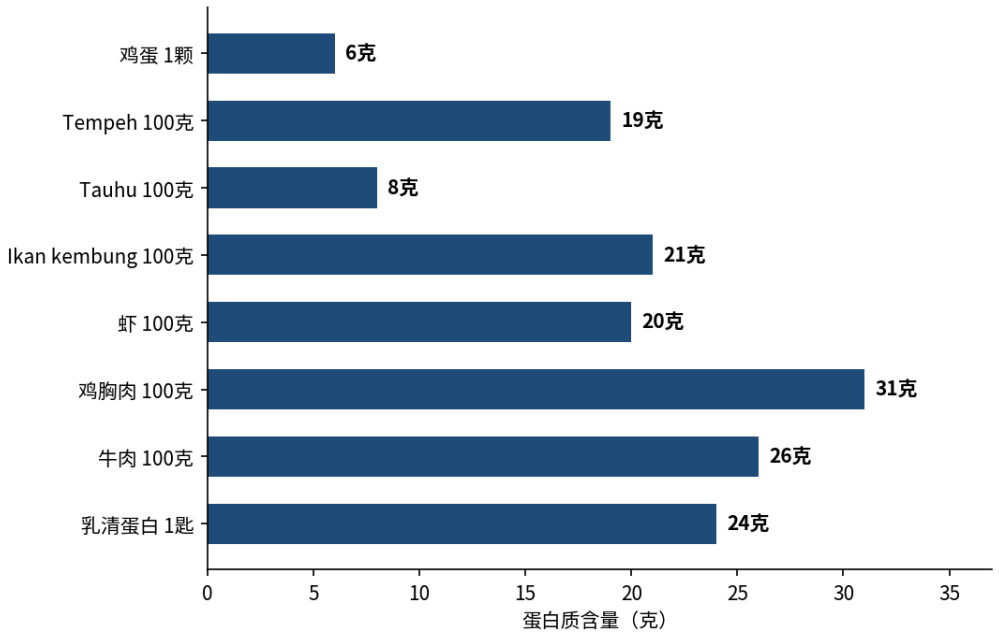
以 70 公斤、有在运动的人为例，一天要 84 到 112 克。拆开来大概是：早餐两颗蛋（12 克）+ 一杯豆浆（7 克）、午餐一块手掌大的鸡胸（31 克）、晚餐一条 ikan kembung（21 克）+ 一块 tempeh（19 克）、加上饭和菜里零星的蛋白质，大约就到 95 到 100 克了。没有想像中难。

## 本地哪些食物蛋白质最划算？

论价格和蛋白质的比例，前几名是：鸡蛋、tempeh、tauhu、ikan kembung（甘望鱼）、ikan selar、鸡胸肉、taugeh 配豆制品。Tempeh 是马来西亚很被低估的好东西——每 100 克大约有 19 克蛋白质，价格便宜，而且是发酵食品，对肠道也好。进口的乳清蛋白粉方便，但不是必需品。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

图8　常见食物的蛋白质含量




## 一餐吃太多蛋白质会浪费吗？

不太会「浪费」，但吸收利用有上限。研究建议每餐大约 0.4 克 / 公斤体重（约 20 到 40 克）就能把肌肉合成拉到接近最高【10】。超过的部分身体会拿去做别的用途或当能量烧掉。所以比较好的做法是分散在 3 到 4 餐，而不是晚餐一次吃一整只鸡。

## 吃素或不吃肉的人怎么办？

可以做到，但要花点心思。植物性蛋白质的胺基酸组成通常没有动物性完整，解决方法是「混搭」——豆类配谷类（例如 tempeh 配糙米饭），合起来就完整了。马来西亚素食者的好选择：tempeh、tauhu、tauhu fa、kacang（各种豆）、菇类、坚果。另外要留意维生素 B12、铁和锌，必要时补充。

## 乳清蛋白粉要不要买？

它的定位是「方便」，不是「必要」。如果你训练完赶着回公司、或者早餐真的来不及准备，一匙乳清（约 24 克蛋白质）确实很省事。但如果你有时间好好吃饭，一颗蛋、一杯豆浆、一块 tempeh，效果一样而且更便宜。先算算你从食物吃得到多少，差多少再补。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

### 这一章的重点

1. 一般人每公斤 0.8-1 克；有运动 1.2-1.6 克；增肌 1.4-2.0 克；减脂 1.8-2.4 克。
2. 每餐 20-40 克，分成 3-4 餐吃，效果最好。
3. 本地划算首选：鸡蛋、tempeh、tauhu、ikan kembung、鸡胸。
4. 吃素要混搭豆类和谷类，并留意 B12、铁、锌。
5. 肾功能正常的人，高蛋白不伤肾；蛋白粉是方便，不是必需。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 7

# 碳水化合物：不是敌人，是燃料

> **碳水不是敌人，失控的份量才是。**
>
> *学会选，你就不用戒。*

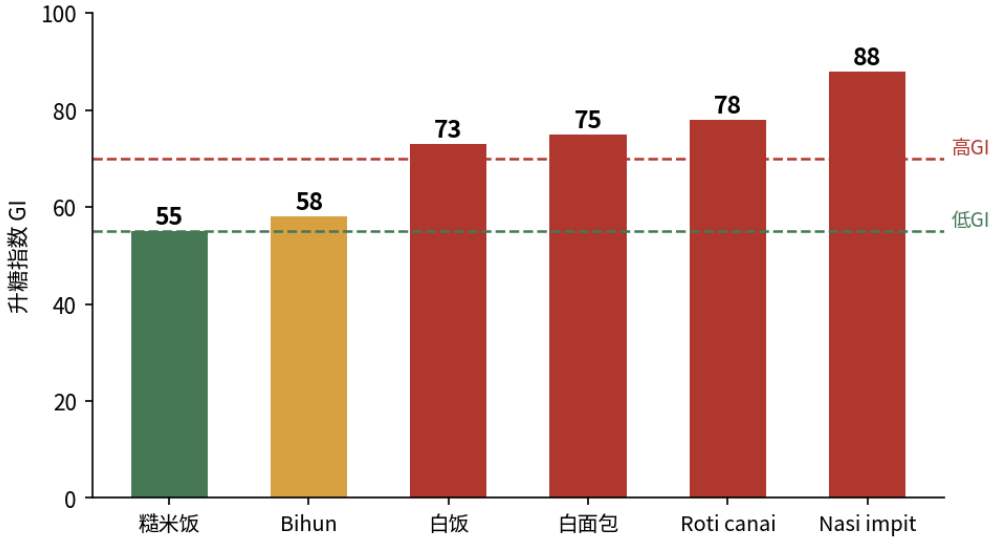
## 碳水化合物到底该不该吃？

该吃。它是肌肉和大脑最直接的燃料。马来西亚膳食指南建议碳水占总热量的 50% 到 65%【1】。碳水不足的时候，你会觉得练不动、脑袋钝钝的、脾气变差，训练后恢复也会变慢。问题从来不在「吃不吃」，而在「吃哪一种、吃多少」。

## 什么是 GI 值？为什么要看它？

GI（升糖指数）是指这个食物让血糖升高的速度。55 以下算低，70 以上算高【19】。低 GI 的食物消化慢、血糖升得平缓，饱足感撑得久；高 GI 的食物血糖冲上去又快速掉下来，容易很快又饿。看图 9 你会发现，白饭、白面包、roti canai 都属于高 GI，而 nasi impit 甚至更高。

**图9　主食的升糖指数比较（GI 越低，血糖升得越慢）**




## 那我要完全改吃糙米吗？


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

不用一次全换，很多人会撑不下去。建议从「白饭混糙米」开始，先一半一半，习惯了再慢慢增加糙米的比例。另外一个更容易的做法：饭的分量减半，菜和蛋白质加倍。对血糖的影响，减少分量的效果往往比换种类还大。

### 马来西亚有哪些比较好的碳水选择？

糙米（beras perang）、地瓜（keledek）、木薯（ubi kayu，适量）、燕麦、全麦面包、bihun（比黄面好一点）、玉米、南瓜、香蕉。尽量少的：roti canai、roti tisu、nasi impit、白面包、各种糕点、含糖饮料。这不是说完全不能吃，而是把它们放在「偶尔」的位置。

### 为什么大马的饭吃起来特别容易饿？

两个原因。第一，我们吃的白饭 GI 偏高，血糖升得快、掉得也快。第二，一盘经济饭或 nasi lemak 常常是「饭很多、菜很少、油很多」，蛋白质和纤维都不够，饱足感撑不久。解决方法很简单：饭减半、菜加倍、蛋白质加一份。同样的餐点，饱足感差很多。

### 水果的糖分要担心吗？

对大多数人来说不用。水果虽然有果糖，但同时有纤维、维生素和水分，整体是好的。每天 2 份（大约两个拳头的量）是合理的。要注意的是果汁——一杯柳橙汁要榨 3、4 颗橙，糖分全都在，纤维却没了。吃整颗水果，不要喝果汁。

**这一章的重点**

1. 碳水占总热量 50-65%，不是敌人，是燃料。
2. 低 GI（55 以下）撑得久，高 GI（70 以上）容易饿。
3. 白饭混糙米开始，比一次全换容易坚持。
4. 饭减半、菜加倍、蛋白质加一份，饱足感差很多。
5. 吃整颗水果，不要喝果汁。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 8

# 脂肪、水与电解质

> **你不是要少吃油，是要吃对油。**
>
> *每一克 9 大卡，值得你花点心思选。*

## 吃油会不会让人变胖？

会让人变胖的是总热量，不是油本身。但油的热量密度确实最高——每克 9 大卡，是碳水和蛋白质的两倍多。炒菜多下一汤匙油，就是多 120 大卡。所以油要吃，但要「选对种类、控制分量」。建议占总热量的 25% 到 30%【1】。

## 好油和坏油怎么分？

简单记（见图 10）：室温下是液态的植物油多半比较好（橄榄油、芥花油、花生油），室温下是固态的多半要少吃（牛油、猪油、椰油、margerin）。最该避开的是「反式脂肪」，常出现在酥皮糕点、部分人造奶油和重复油炸的油里，它会同时提高坏胆固醇、降低好胆固醇。

**图10　好油与坏油**




## Santan（椰浆）到底能不能吃？

可以，但要知道它的分量。椰浆的脂肪几乎全是饱和脂肪，一份 nasi lemak 的椰浆饭加上 sambal，光是油脂就贡献不少热量。实际做法：不用完全戒掉，但一周吃 santan 类食物（nasi

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

lemak、咖喱、rendang、laksa）控制在两三次，而不是天天吃。煮的时候也可以用稀释的椰浆或加水调淡。

## Omega-3 是什么，一定要吃鱼油吗？

Omega-3 是一种身体自己做不出来的好脂肪，对心血管和发炎反应有帮助。最好的来源是深海鱼。在马来西亚，ikan kembung（甘望鱼）就是很好的选择——便宜、到处买得到、Omega-3 含量不输给进口的三文鱼。每周吃 2 到 3 次鱼，通常就不需要额外吃鱼油胶囊。

## 外食的油怎么控制？

几个实用做法：跟老板说「kuah sikit」（少淋汁）或「jangan letak minyak lebih」；炸的换成烤的、蒸的、卤的；汤面把浮在上面的油撇掉；Nasi kandar 的多重淋汁改成只淋一种；少吃 kuah 泡饭。这些小动作加起来，一餐可以少掉 100 到 200 大卡。

## 无油饮食是不是最健康？

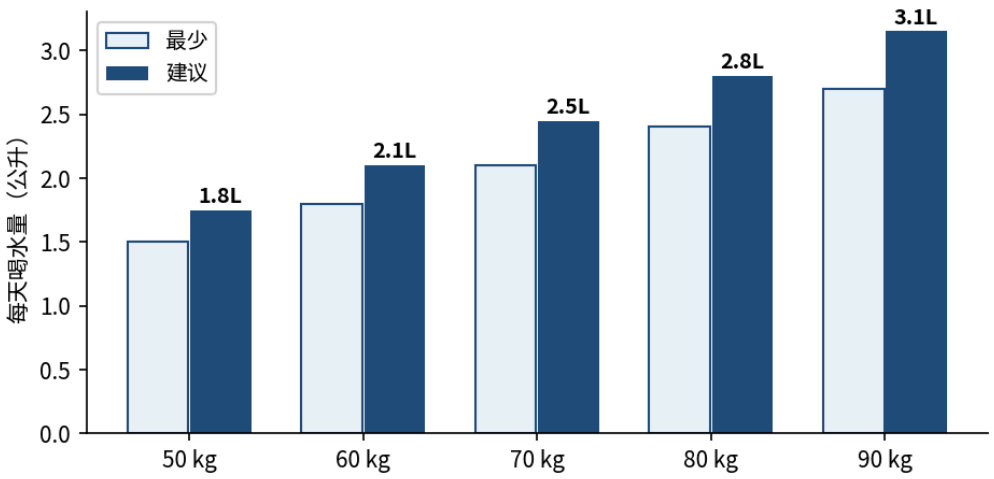
不是，反而有害。脂肪是荷尔蒙的原料，也是吸收维生素 A、D、E、K 所必需的。长期吃得太少，可能影响内分泌、皮肤变差，女性还可能影响月经周期。建议脂肪至少占总热量的 20%，不要再往下压。

## 一天到底要喝多少水？

简单算法：体重（公斤）× 30 到 35 毫升（见图 11）。70 公斤的人大约 2.1 到 2.5 公升。但在马来西亚，因为天气热、流汗多，运动日建议再加 0.5 到 1 公升。如果你在户外工作或在没冷气的地方训练，还要再往上加。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

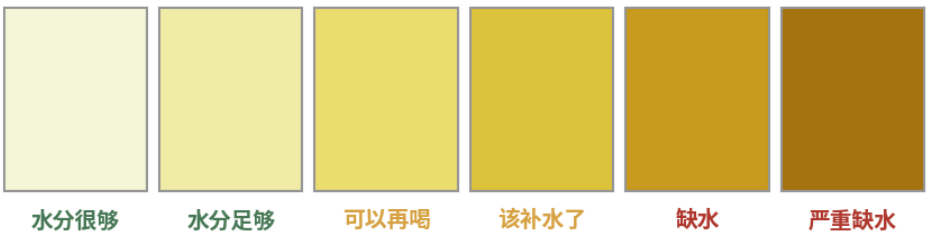
图11　依体重算每天该喝多少水（运动日再加 0.5–1 公升）




## 怎么知道自己喝够了？

看尿液颜色最快（见图 12）。淡黄色接近透明代表够；深黄色像浓茶就是缺水了。早上第一泡通常比较深，属于正常，看白天其他时段的比较准。另一个简单的判断：如果你一整天都没跑过厕所，那一定喝太少。

图12　看尿液颜色就知道水喝够了没




## 运动时要喝运动饮料吗？

运动 60 分钟以内、强度中等，喝白开水就够了。超过 60 到 90 分钟，或者流汗特别多，才需要补充含糖分和电解质的运动饮料【14】。在冷气房里做 40 分钟重训就喝一整瓶 isotonic，等于白白多喝 150 大卡的糖水，把刚才练掉的热量补回来了。

## 盐要吃多少？


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

世界卫生组织建议每天钠不超过 2000 毫克（约 5 克盐）。马来西亚人的实际摄取量普遍超过这个数字，主要来源是 kicap、sos、belacan、ikan masin、budu、加工肉品和调味包。钠吃太多跟高血压直接相关，而我们有接近三成的成年人已经有高血压【2】。

**这一章的重点**

1. 脂肪每克 9 大卡，占总热量 25-30%，不要低于 20%。
2. 室温液态的油通常较好；反式脂肪要避开。
3. Santan 类食物一周 2-3 次，不要天天吃。
4. Ikan kembung 是本地最划算的 Omega-3 来源。
5. 每天喝体重 × 30-35 毫升，运动日再加 0.5-1 公升。
6. 看尿液颜色最准：淡黄色代表够。
7. 运动 60 分钟以内喝白开水就好，不用运动饮料。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 9

# 蔬菜、纤维与看懂食品标签

> **蔬菜是这本书里唯一可以「多吃一点」的东西。**
>
> *也是马来西亚人最容易补上的一块。*

## 一天要吃多少蔬菜水果？

马来西亚膳食指南建议每天至少 5 份：3 份蔬菜 + 2 份水果【1】。1 份蔬菜大约是煮熟后半碗，或生菜一碗；1 份水果大约是一个拳头大小，或切块后一碗。但根据全国营养调查，大部分马来西亚人吃不到这个量【29】。

## 为什么我们吃这么少蔬菜？

主要是外食结构的问题。一份 nasi lemak、char kuey teow、或一碗 mee soup 里面的蔬菜份量都很少。而且经济饭的菜通常比肉贵得慢、很多人觉得「夹菜不划算」。解决方法不是要你改变饮食文化，而是每一餐主动多加一份——多夹一样 sayur，或另外叫一份烫青菜。

## 本地有哪些好蔬菜？

很多，而且便宜：kangkung（蕹菜）、bayam（菠菜）、sawi、kailan、长豆、四季豆、taugeh、还有各种 ulam（生菜类，例如 ulam raja、pegaga、daun selom）。Ulam 是马来西亚很好的传统习惯——生吃、零油、纤维高，配 sambal belacan 就很好吃。

## 纤维吃够有什么好处？

四个好处：让你比较有饱足感（帮助控制食量）、让血糖升得比较平稳、帮助排便、还有养肠道里的好菌。建议每天 20 到 30 克。如果你现在吃很少，要慢慢加，一下子加太多可能会胀气、不舒服，同时要多喝水。

## 哪些水果热量比较高要注意？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

榴梿是第一名——几瓣就可能等于一餐的热量。其他要留意的有：芒果、龙眼、荔枝、香蕉（比较大的那种）、以及所有的果干（因为水分没了，糖分浓缩了）。热量比较低的好选择：番石榴（jambu batu）、木瓜、西瓜、火龙果、柚子、桔子。

### 打成果汁或 smoothie 可以吗？

整颗吃最好。榨成汁会把纤维滤掉，一杯果汁可能用掉三四颗水果，糖分全留下，饱足感却没了。如果要打，建议连渣一起喝（smoothie 比 juice 好），并且加一份蛋白质（例如无糖优格或豆浆），这样血糖比较不会冲上去。

### 营养标示要先看哪一栏？

先看最上面那一行：这份数据是「每 100 克」还是「每一份」。这一点最容易被骗。很多零食标示的是「每份 30 克」，看起来热量只有 150 大卡，但整包有 5 份，你一口气吃完就是 750 大卡。先看清楚基准，再看数字。

### 热量以外，还要看什么？

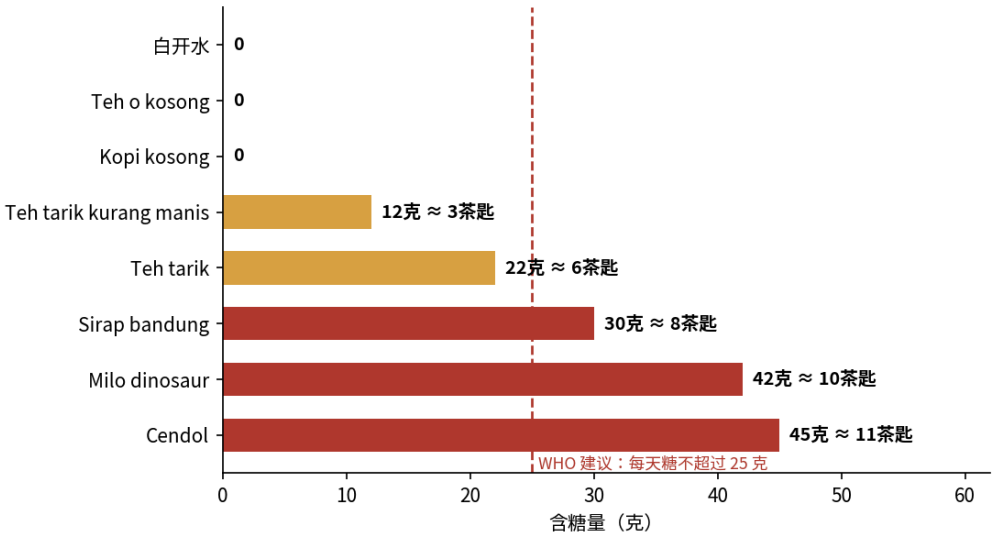
四个数字最重要：糖、钠、饱和脂肪、纤维。简单的判断标准（以每 100 克计）：糖超过 15 克算高、钠超过 600 毫克算高、饱和脂肪超过 5 克算高；纤维超过 6 克算高（这个是越高越好）。

### 成分表怎么看？

成分是照「分量由多到少」排的。所以看前三样就大概知道这个产品的本质。如果第一样是糖、或者前三样里出现两种以上的糖，那它基本上就是甜食。糖会用很多名字出现：sukrosa、glukosa、fruktosa、maltosa、syrup jagung（玉米糖浆）、madu、看到「-osa」结尾的多半都是糖。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

图23　一杯饮料有多少糖




## 饮料的糖怎么换算？

把糖的克数除以 4，就是几茶匙糖。一罐 325 毫升的汽水大约 35 克糖，等于将近 9 茶匙。世界卫生组织建议每天游离糖不超过 25 克【6】，也就是说一罐汽水就超标了。这个换算法很好用，看到标签心里换算一下，很多东西就喝不下去了。

### 这一章的重点

1. 每天至少 3 份蔬菜 + 2 份水果，大部分大马人吃不够。
2. 每餐主动多加一样 sayur，是最容易的改善。
3. Ulam 是本地最好的习惯：生吃、零油、纤维高。
4. 整颗吃水果，别榨汁；榴梿、芒果热量高要算进去。
5. 看标签先看「每 100 克」还是「每一份」。
6. 糖的克数 ÷ 4 = 几茶匙。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

PART 3

第三单元

# 在马来西亚，实际上怎么吃

不叫你戒掉本地食物，而是教你在 mamak、经济饭档、food court 和外卖 app 上，怎么点、怎么改、怎么问。

CHAPTER 10 – 13

CHAPTER 10

## Mamak 档生存指南

> **Mamak 不是敌人，不会点才是。**
>
> *同一间店，两种点法可以差 600 大卡。*

### 去 mamak 是不是就注定破功？

不是。Mamak 其实有不少好选择，问题在于我们习惯点的那几样刚好都是地雷。看图 21 的红绿灯：绿灯区有 roti canai kosong、tosai、nasi putih 配 ayam panggang、sup ayam、ulam、teh o kosong；红灯区是 roti tisu、maggi goreng、nasi briyani 配炸鸡、milo dinosaur。同样在一间店，两种点法可以差 600 大卡以上。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图21　Mamak 点餐红绿灯**




### Roti canai 可以吃吗？

一片 kosong 大约 275 大卡，偶尔吃没问题。问题出在后面的加法：roti telur 变 350 到 400 大卡，roti bom、roti tisu 因为加了很多牛油和糖，一份可能超过 500 大卡。建议：一次一片 kosong，配 dhal（豆类酱汁，纤维和蛋白质都有），不要配 sugar 或炼奶。

### Tosai 为什么比较好？

Tosai 是发酵的米豆面糊煎成薄饼，用油比 roti canai 少很多，一片大约 130 到 170 大卡。而且原料含豆类，蛋白质比 roti canai 高一点。配 sambal 和 dhal，是 mamak 里面性价比很高的选择。要避开的是 tosai 加起司、加牛油那些变化版。

### Nasi kandar 怎么点比较好？

关键在两件事：淋汁和配菜。Nasi kandar 的高热量主要来自「banjir」（多种咖喱汁淋满）和油炸的配菜。建议：说「kuah sikit」只淋一种汁，主菜选 ayam panggang、ikan bakar 或 sotong 而不是 ayam goreng，然后一定要加 sayur（bendi、kobis、kacang）。

### 喝的怎么选？

这是 mamak 最容易省热量的地方（见图 23）。Teh tarik 大约 135 大卡，milo dinosaur 可以到 300 大卡以上。换成 teh o kosong、kopi o kosong 或白开水，直接省下来。如果一定要喝 teh

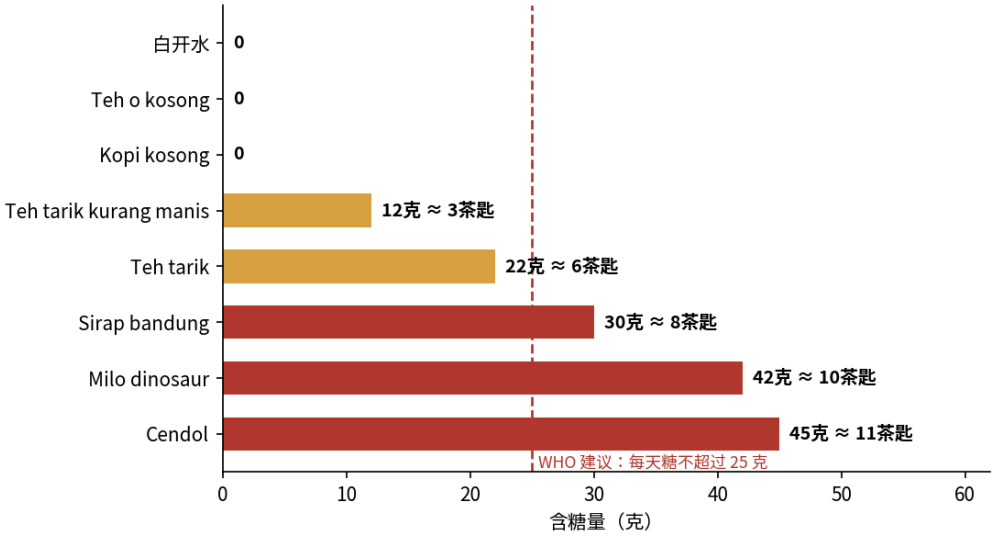

© 2026 Ascenity Transformation Coaching

tarik，说「kurang manis」（少甜）能省一部分，但炼奶还在。一天一杯改成一周两杯，一个月就差很多。

## 跟老板怎么说？（实用马来语）

记住这几句就够用：「Nasi sikit」（饭少一点）、「Kuah sikit」（汁少一点）、「Tambah sayur」（加菜）、「Kurang manis」（少甜）、「Jangan goreng, bakar boleh?」（不要炸的，可以烤吗）、「Air suam」或「air kosong」（温水／白开水）。

图23 一杯饮料有多少糖




### 这一章的重点

1. 绿灯：tosai、roti canai kosong、ayam panggang、sup、ulam、teh o kosong。
2. 红灯：roti tisu、maggi goreng、炸鸡 briyani、milo dinosaur。
3. Nasi kandar 关键：kuah sikit + 不点炸的 + 加 sayur。
4. 饮料是最容易省的：一杯 teh tarik = 135 大卡。
5. 五句马来语：nasi sikit、kuah sikit、tambah sayur、kurang manis、air kosong。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 11

# 经济饭、Food Court 与聚餐场合

> **经济饭的名字里有「经济」，你的身体也需要精打细算。**
>
> *一句 nasi sikit，一餐省 150 大卡。*

## 经济饭（nasi campur）怎么夹最好？

照健康餐盘的比例来（见图 22）：半碗饭（说 nasi sikit）、一样蛋白质（蒸鱼、卤蛋、烤鸡、tauhu）、两样蔬菜。然后最重要的一句：「kuah sikit」。很多人不知道，那勺淋在饭上的咖喱汁或菜汁，一餐就能多出 100 到 150 大卡。

**图22　经济饭（Nasi campur）这样夹**




小技巧：请老板「kuah sikit」（少淋汁），一餐可以少 100–150 kcal

## 经济饭夹菜比夹肉贵，怎么办？


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

这确实是现实。折衷做法是：夹一样便宜的蔬菜（taugeh、kobis、sayur campur 通常比较便宜），然后自己带一份水果或小黄瓜补上。或者在家先吃一份烫青菜再出门。另外，很多档口的 ulam 和 sambal belacan 是免费或很便宜的，那是最划算的蔬菜来源。

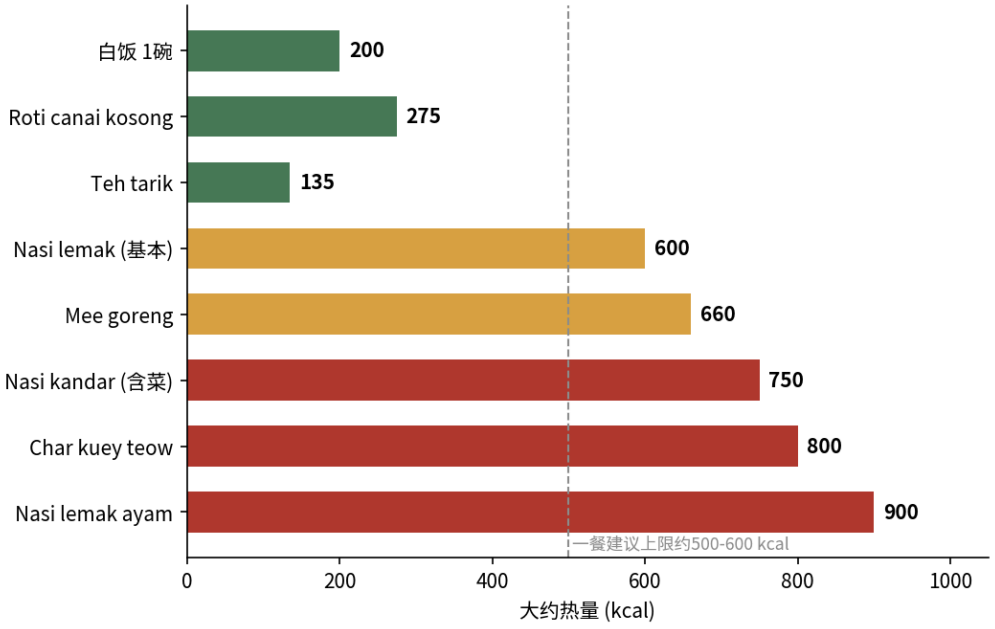
## Food court 有哪些相对安全的选择？

汤类通常比炒类好：mee soup、bihun soup、sup ayam、猪肉粉（少油版）、清汤类。烧腊类选叉烧或白斩鸡（去皮），避开烧肉和油鸡。Ekonomi rice 照上面的方法夹。尽量避开：char kuey teow、mee goreng mamak、hokkien mee、炸类拼盘。

## Char kuey teow 真的不能吃吗？

可以吃，只是要知道代价——一份大约 700 到 900 大卡，而且油很多、菜很少。如果你今天很想吃，做法是：当天其他两餐吃清淡一点、多走一点路、点的时候要求「少油、加 taugeh」、并且不要配含糖饮料。一周一次不会毁掉你的进度，天天吃才会。

**图3　马来西亚常见食物热量（每份大约值）**




## 公司楼下只有那几家，怎么办？

先做一次「盘点」：把楼下所有店的选项列出来，找出 3 到 4 个可以固定轮流吃的餐点。通常每个地方都至少有一家有汤面、一家有经济饭、一家有便当。把这几个变成你的「预设选项」，这样你就不用每天中午靠意志力做决定，直接照表点就好。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

### 早餐在外面吃，有什么好选择？

本地不错的早餐：Nasi lemak 基本版（不加炸鸡、不加 rendang），配一颗蛋就够；Tosai；Mee hoon soup；半熟蛋配全麦 toast（不涂太多 kaya 和牛油）；Bubur ayam（少油版）。重点是加一份蛋白质，不然一整个上午会很快就饿。

### 叫外卖怎么点比较好？

外卖 app 有个好处：你有时间慢慢看，不像现场排队要马上决定。几个做法：先用搜寻找「soup」「panggang」「bakar」「salad」；看到有标示热量的优先选；在备注栏写「kuah asing」（汁分开装）或「nasi sikit」；不要顺手加饮料和小食（那是 app 最会推的东西）。

### 亲戚聚餐怎么办？（这个很马来西亚）

这是最难的场合，因为拒绝会被认为不给面子。实用策略：接受但吃少量（拿一点点，表示有吃）；把注意力放在聊天而不是吃；主动帮忙端菜、收碗，减少坐在桌边的时间；如果被一直劝食，可以说「等下再吃，现在还很饱」，通常比直接拒绝有效。

### 自助餐（buffet）怎么吃？

先绕一圈看完所有菜色再决定拿什么，不要看到就拿。第一盘先拿蔬菜和蛋白质，碳水和炸物放到第二盘。用小盘子（视觉上比较满足）。喝水不喝汽水。最后一点：吃到「不饿」就停，不用吃到「回本」——你多吃的那几百大卡，比省下的钱贵多了。

### 出差或旅行怎么维持？

先降低标准：旅行时的目标是「不要退步太多」，不是「继续进步」。三个原则：早餐尽量吃到蛋白质（酒店早餐通常有蛋）；每天走路 8000 步以上（观光本来就在走）；饮料喝水。回来之后 3 天内回到正常节奏就好，不要因为破功就整个放弃。

### 如果真的破功了，怎么办？

记住一件事：一餐不会毁掉你，真正毁掉进度的是「破功之后自暴自弃」的那一个星期。多吃了 1000 大卡，大约等于 0.13 公斤的脂肪，隔天回到正常就补回来了。不要惩罚性地隔天不吃饭，那只会让你下一次更失控。下一餐正常吃，就这么简单。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

**这一章的重点**

1. 经济饭：半碗饭 + 一样蛋白质 + 两样菜 + kuah sikit。
2. Food court 汤类通常比炒类好。
3. 把楼下 3-4 个安全选项固定下来，不要每天靠意志力选。
4. 自助餐先绕一圈再拿，第一盘只放菜和肉。
5. 聚餐被劝食：「等下再吃」比直接拒绝有效。
6. 破功一餐不会毁掉你，破功后放弃一个月才会。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 12

# 早餐、下午茶、宵夜与饮料

> **你喝掉的热量，从来不会让你觉得饱。**
>
> *这一章可能是全书投资报酬率最高的一章。*

## 不吃早餐会不会比较容易瘦？

不一定。有些人不吃早餐，一整天总热量反而少，确实会瘦；但也有很多人因为早上饿过头，中午和晚上吃得更多，最后总热量更高。关键在你自己是哪一种。建议试两周看看：如果不吃早餐让你后面暴食，那就该吃。

## 什么样的早餐撑得久？

有蛋白质和纤维的那种。只吃 kaya toast 或一片 roti canai，血糖冲上去又掉下来，两小时后就饿了。加一颗蛋、一杯无糖豆浆、或一小把坚果，饱足感会差很多。简单公式：碳水 + 蛋白质 + 一点纤维。

## 下午茶（tea time）怎么处理？

这是马来西亚人最容易失守的时段。Kuih、curry puff、goreng pisang、加上一杯 teh tarik，一个下午轻松 500 大卡。替代方案：一份水果、一小把坚果（30 克）、无糖优格、水煮蛋、或者 teh o kosong 配一片全麦 toast。

## Kuih 完全不能吃吗？

可以吃，重点是数量和频率。多数 kuih 一块大约 100 到 200 大卡，主要成分是糯米、椰糖、椰浆。建议：一次一块，不要一盘；选蒸的（kuih lapis、seri muka）比炸的（cucur、jemput-jemput）好；配无糖茶而不是配 teh tarik。

## 宵夜到底能不能吃？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

能，前提是算进一整天的总量。如果你晚餐吃得少、或者当天运动量大，宵夜其实是补回来的机会。问题在于宵夜的选择通常很糖，而且是「额外多吃的」。如果一定要吃，选 sup、烫青菜配蛋、无糖豆浆、或一份水果。

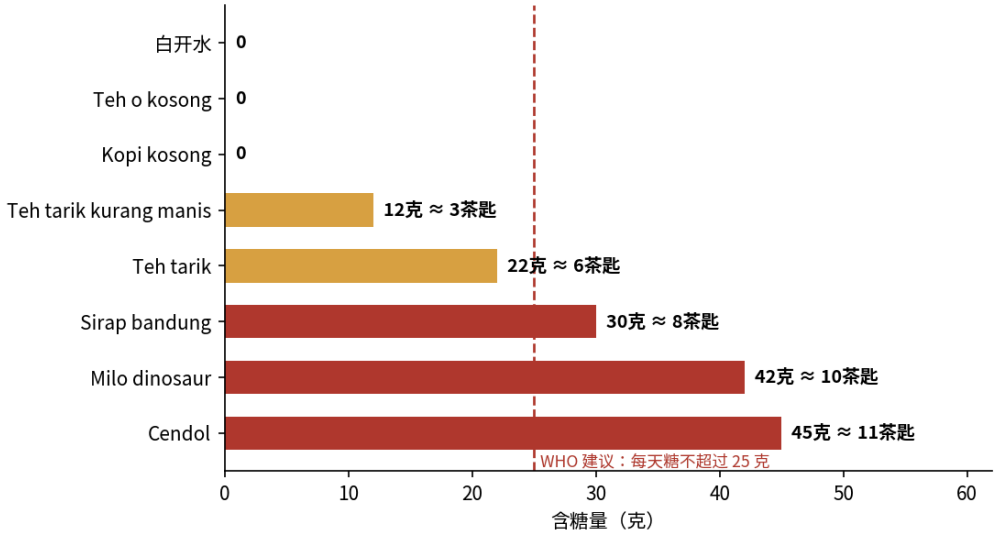
## 饮料真的有这么严重吗？

非常严重，因为它是「喝不饱的热量」。一杯 teh tarik 135 大卡、sirap bandung 约 200 大卡、milo dinosaur 可以到 300 大卡以上，但喝完你一点都不会觉得饱。一天三杯甜饮料，就是 500 大卡以上，刚好抵销掉你一整天辛苦控制的赤字。

## 点饮料有哪几个等级？

从好到坏大致是：白开水 / air suam（0）、teh o kosong / kopi o kosong（0）、teh o limau ais kurang manis（约 40 到 60）、teh tarik kurang manis（约 100）、teh tarik（135）、sirap bandung（约 200）、milo dinosaur / cendol（300 以上）。往上移一格，就省一格。

图23 一杯饮料有多少糖




## 「Kurang manis」到底省多少？

大约省三分之一到一半的糖，但炼奶里的糖和脂肪还在。所以 teh tarik kurang manis 还是有 100 大卡左右。如果要真的省，要点 teh o（没有奶）而且 kosong（没有糖）。过渡做法：先从 manis 改成 kurang manis，习惯两周后再改成 kosong。

## 果汁比汽水健康吗？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

好一点，但没有好很多。100% 纯果汁虽然有维生素，但糖分密度跟汽水接近，而且纤维在榨汁时被去掉了。外面卖的「果汁」很多还会另外加糖。建议：吃整颗水果，喝水。真的要喝果汁，一天不超过一小杯（150 毫升）。

### 怎么让自己习惯喝白开水？

几个实用做法：买一个你喜欢的水瓶放在桌上（看得到就会喝）；加柠檬片、青柠或薄荷叶换个味道；手机设定每小时提醒；把甜饮料改成「只在周末喝」；外食时先点 air kosong，等菜来的时候先喝掉半杯。

**这一章的重点**

1. 早餐公式：碳水 + 蛋白质 + 一点纤维。
2. 下午茶是最容易失守的时段，先想好替代方案。
3. Kuih 一次一块，选蒸的不选炸的。
4. 饮料是「喝不饱的热量」，一天三杯就抵销掉整天的努力。
5. 等级：白开水 < teh o kosong < kurang manis < teh tarik < milo dinosaur。
6. 果汁不比汽水好多少，吃整颗水果。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 13

# 一周备餐(Meal Prep)实战

> **备餐买的不是食物，是你累的时候不用做决定。**
>
> *一个周日下午，换来一整周的从容。*

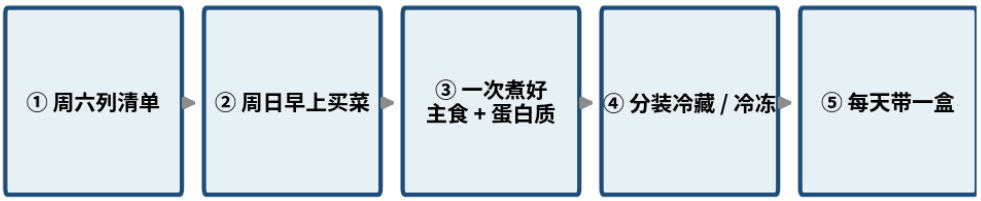
## 备餐真的有必要吗？

对忙碌的人来说，这是最有效的一招。因为大部分的饮食失控，都发生在「累了、饿了、又懒得想」的时候。如果冰箱里已经有一盒准备好的饭菜，你就不需要靠意志力做决定。备餐买的不是食物，是「决策的省力」。

## 备餐要花多少时间？

熟练之后，一次 60 到 90 分钟可以搞定 3 到 4 天的份。流程见图 39：周六列清单 → 周日早上买菜 → 一次煮好主食和蛋白质 → 分装 → 每天带一盒。第一次会比较慢，做过两三次就很顺了。

**图39　一周备餐（Meal Prep）五步骤**




## 煮什么最省事？

选「一次可以煮一大批」的东西：主食：糙米饭、白饭混糙米、地瓜（烤一盘）、燕麦。蛋白质：烤鸡胸或鸡腿（一盘烤 6 到 8 块）、烤鱼、卤蛋（一次卤 10 颗）、tempeh、绞肉炒一大锅。蔬菜：烫一大锅（kangkung、菜心、四季豆），或者切好生菜和小黄瓜。

## 怎么样才不会吃腻？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

秘诀是「主食和蛋白质固定，酱料和调味变化」。同样一块烤鸡胸，配 sambal 是马来味、配蒜蓉豉油是中式、配咖喱粉是印度味、配黑胡椒是西式。另外一个方法是每周换一种蛋白质：这周鸡、下周鱼、再下周绞肉。

### 在马来西亚的天气下，食物能放多久？

煮好的饭菜冷藏（4°C 以下）建议 3 天内吃完，冷冻可以放 1 个月。重点是「煮好后要尽快降温再冰」，不要放在室温超过 2 小时——我们的气温高，细菌长得比温带国家快很多。带便当上班的话，建议放办公室冰箱，或用保冷袋。

### 备餐会不会很贵？

通常比外食便宜。以一餐来算，自己煮的鸡胸 + 糙米饭 + 青菜，成本大约 RM6 到 RM9；外面一份有肉有菜的经济饭通常 RM8 到 RM14。而且备餐可以在菜市场或大量采购时买，单价更低。省钱又省热量。

### 刚开始该做多少？

不要一开始就想备一整周，很容易做不下去。建议从「备两天的午餐」开始。做得顺了再加到三天、四天。另一个更低门槛的起点是「只备蛋白质」——周日烤一盘鸡胸、卤一锅蛋，平常配外面买的饭和菜，这样也已经改善很多了。

**这一章的重点**

1. 备餐买的是「决策的省力」，不是食物。
2. 一次 60-90 分钟，可以搞定 3-4 天。
3. 主食和蛋白质固定，靠酱料换口味。
4. 大马天气热：煮好尽快降温冰起来，冷藏 3 天内吃完。
5. 从「备两天午餐」或「只备蛋白质」开始。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

PART 4

第四单元

# 动对：从零开始

从完全不会开始教。有氧怎么做、肌力怎么练、动作长什么样、在家没器材怎么办、一周怎么排。

CHAPTER 14 – 17

CHAPTER 14

## 有氧运动完全入门

> **最好的运动，是你愿意一直做下去的那一种。**
>
> *快走 30 分钟，是最被低估的起点。*

### 什么是有氧运动？

简单说，就是那种「可以持续做一段时间、会喘但还讲得出话」的运动。快走、慢跑、游泳、骑脚车、跳绳、跳舞都算。它主要训练的是心脏和肺，让你的身体运送氧气的能力变好。做久了你会发现爬楼梯不喘了，这就是效果。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图13　有氧和肌力训练，两个都要做**



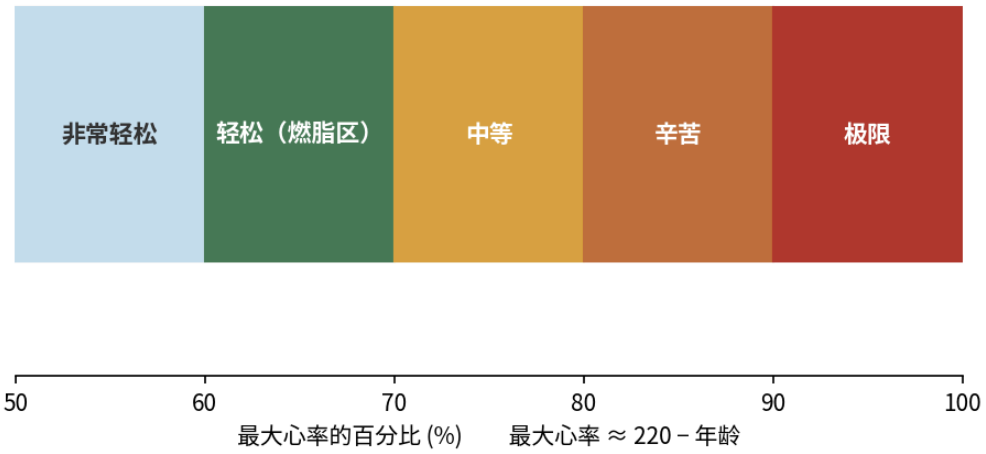

## 一周该做多少？

世界卫生组织建议成人每周 150 到 300 分钟中等强度有氧，或 75 到 150 分钟高强度【5】。150 分钟听起来多，其实就是「一周五天，每天 30 分钟」。如果你现在完全没在动，先从一周三次、每次 15 分钟开始，两周后再慢慢加。

## 「中等强度」是什么感觉？

最简单的判断法叫「说话测试」：中等强度 = 你可以讲话，但没办法唱歌；高强度 = 你只能讲几个字就要换气。如果要用心率算（见图 15），最大心率大约是 220 减掉你的年龄，中等强度落在最大心率的 64% 到 76%【15】。

**图15　运动强度怎么分**




 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

### 在马来西亚，什么时候运动比较好？

考虑天气，最舒服的是清晨 6 点半到 8 点，或傍晚 6 点半以后。中午 11 点到下午 4 点的户外运动要小心中暑，尤其是不常运动的人。雨季或空气品质差（烟霾）的时候，改成室内：商场走路、公寓楼梯、健身房、在家跳操。

### 什么是 HIIT，适合我吗？

HIIT 是「高强度间歇训练」——用力做 20 到 40 秒，休息 20 到 40 秒，重复几轮。好处是省时间，20 分钟就有效果。但强度高，对膝盖和心肺的负担也大。建议：先规律做 4 到 6 周的中等强度有氧，身体有基础了再加入 HIIT，一周不超过 2 次。

### 走路真的有用吗？

非常有用，而且是最被低估的运动。快走 30 分钟大约消耗 150 大卡，对血压、血糖、心情都有帮助，而且几乎不会受伤、不用器材、随时可以做。如果你是完全没运动习惯的人，「每天快走 30 分钟」就是最好的起点，不用想太多。

### 跑步会伤膝盖吗？

跑步本身不伤膝盖，「跑太多、跑太快、鞋子不对、姿势不对」才会。新手常见错误是一开始就跑 5 公里。建议用「走跑交替」入门：走 3 分钟、跑 1 分钟，重复 6 到 8 轮，适应之后慢慢增加跑的时间。体重较重的人建议先从快走或游泳开始。

### 什么是 Zone 2？为什么大家都在讲？

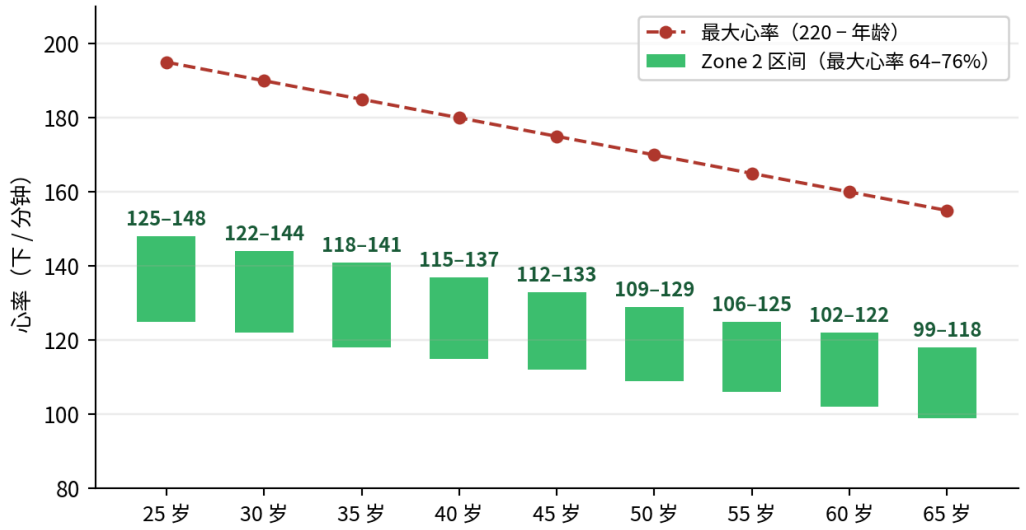
Zone 2 是把运动强度分成五个区间时的第二区，大约落在最大心率的 64% 到 76%【15】【16】。它的特色是「强度不高，但可以做很久」。在这个区间，身体主要靠脂肪供能，而且对心肺基础、粒线体功能和恢复能力的帮助最扎实。简单说，这是最适合长期累积、也最不容易受伤的有氧强度。

### 我的 Zone 2 心率是多少？

先算最大心率：220 减掉你的年龄。然后取 64% 到 76%，就是你的 Zone 2 区间。举例：40 岁的人，最大心率约 180，Zone 2 就是 115 到 137 下 / 分钟。对照图 49 可以直接找到你的年龄区间，或者用第 3 章的线上计算器一次算出来。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图49　Zone 2 心率对照：找出你的燃脂耐力区间**




判断法：Zone 2 是「可以完整讲一句话，但唱不了歌」的强度。没有心率带就用说话测试。

## 没有心率带怎么判断？

用「说话测试」，准确度对一般人来说够用：Zone 2 是你可以完整讲出一整句话、但没办法唱歌的强度。如果你讲话完全不喘，那是太轻；如果你讲三个字就要换气，那已经超过 Zone 2 了。在马来西亚的湿热天气下，同样的配速心率会比冷气房里高，所以以「感觉」判断反而比死记配速可靠。

## Zone 2 一次要做多久、一周几次？

建议一次 30 到 45 分钟，一周 2 到 3 次。因为强度低，恢复负担小，所以可以和肌力训练排在同一周而不会互相干扰。新手可以从 20 分钟开始，每两周加 5 分钟，慢慢累积到 40 分钟以上。快走、慢跑、骑脚车、游泳、椭圆机都可以做 Zone 2。

## Zone 2 和 HIIT 该怎么搭配？

Zone 2 是地基，HIIT 是屋顶。建议的比例大约是 80% 的有氧时间做 Zone 2，20% 做高强度。实际安排：一周 2 次 Zone 2（各 30 到 40 分钟）加最多 1 次 HIIT（15 到 20 分钟）。很多人反过来做——每次都练到很喘，结果累积疲劳、恢复不了，进步反而卡住。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

**这一章的重点**

1. 一周 150-300 分钟中等强度，等于一周五天、每天 30 分钟。
2. Zone 2 = 最大心率（220 − 年龄）的 64-76%，是最该累积的强度。
3. 没有心率带就用说话测试：讲得出整句话，但唱不了歌。
4. Zone 2 一次 30-45 分钟，一周 2-3 次。
5. Zone 2 与 HIIT 的比例约 80 比 20，不要每次都练到很喘。
6. 快走是最被低估的运动，30 分钟约 150 大卡。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 15

# 肌力训练完全入门

> **肌肉是你四十岁以后最值钱的资产。**
>
> *而且它只接受一种货币：阻力训练。*

## 为什么一定要练肌力？

四个理由：第一，肌肉是最会烧热量的组织，肌肉多，基础代谢就高。第二，减重时能保住肌肉，让你减掉的主要是脂肪【42】。第三，肌肉保护关节，减少腰痛和膝盖痛。第四，年纪越大越重要——肌肉流失（肌少症）会直接影响老年的行动能力和跌倒风险【32】。

## 一周要练几次？

世界卫生组织和美国运动医学会都建议每周至少 2 次、涵盖全身主要肌群【5】【16】。对新手来说，一周 2 到 3 次全身训练就很够了，不需要一开始就搞「胸日、背日、腿日」那一套。每次 30 到 45 分钟，两次之间隔至少一天。

## 几组、几下才对？

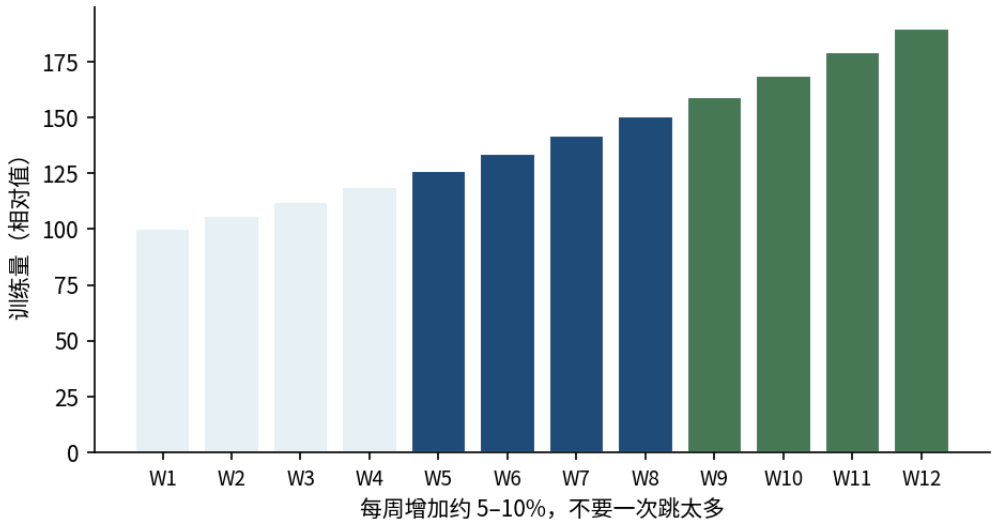
新手的通用起点：每个动作做 3 组，每组 8 到 12 下。重量的选择标准是——做到第 10 到 12 下的时候会觉得吃力，但姿势还能维持。如果做到 15 下还很轻松，就该加重量了；如果 6 下就撑不住，就该减轻。

## 什么是「渐进超负荷」？

这是肌力训练最核心的一个概念，意思是「一直给身体比之前多一点点的挑战」（见图 43）。做法可以是：加一点重量、多做一下、多做一组、或者动作做得更慢更标准。每周进步 5% 到 10% 就够了。如果你每次都做一样的重量和次数，身体就没有理由继续变强【26】。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

图43　渐进超负荷：每周进步一点点




## 要练哪些动作？

新手只要掌握六个基本动作模式就够：蹲（深蹲）、推（伏地挺身）、拉（划船）、髋部铰链（臀桥、硬举）、弓步（lunge）、核心（plank）。这六个涵盖了全身主要肌群。第 21 章有详细的动作图解。

## 一定要去健身房吗？

不一定。徒手训练（自己的体重）对新手已经很有效，在家就能做。等到徒手动作做起来太轻松了（例如深蹲能做 20 下以上），再考虑买弹力带、哑铃，或者去健身房。很多人卡在「等我办了健身房会员再开始」，结果一直没开始。今天在客厅就可以开始。

## 练肌力会不会变很壮、很难看？

不会那么容易。增肌是很慢的过程——认真训练加上吃对，男性一年大约能长 3 到 6 公斤肌肉，女性更少。而且那是在「刻意追求」的情况下。一般人一周练两三次，得到的结果通常是线条变紧实、姿势变好、腰围变小。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**这一章的重点**

1. 一周至少 2 次全身肌力训练，每次 30-45 分钟。
2. 新手起点：每个动作 3 组 × 8-12 下。
3. 渐进超负荷：每周进步 5-10%，加重量或加次数。
4. 六个基本动作：蹲、推、拉、髋铰链、弓步、核心。
5. 不用等健身房，今天在客厅就能开始。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 16

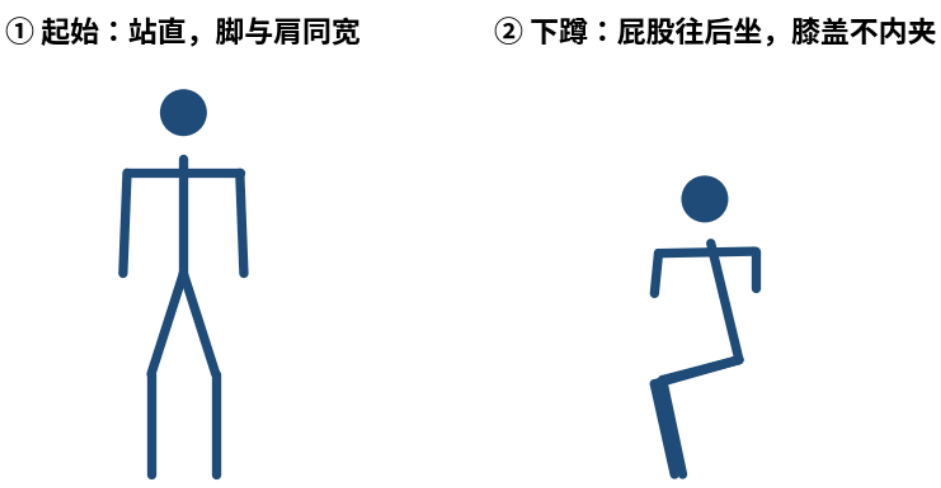
# 六个基础动作，图解教学

> **六个动作，练全身。你不需要更多。**
>
> *宁可重量轻、动作对，也不要重量大、姿势乱。*

## 动作 1：深蹲（Squat）怎么做？

站直，双脚与肩同宽，脚尖稍微向外。吸气，屁股往后往下坐，像要坐一张看不见的椅子。膝盖跟着脚尖的方向走，不要往内夹。蹲到大腿接近与地面平行，然后用脚跟发力站起来。全程背要打直，眼睛看前方（见图 24）。练到的肌肉：大腿、臀部、核心。

**图24　深蹲 Squat**



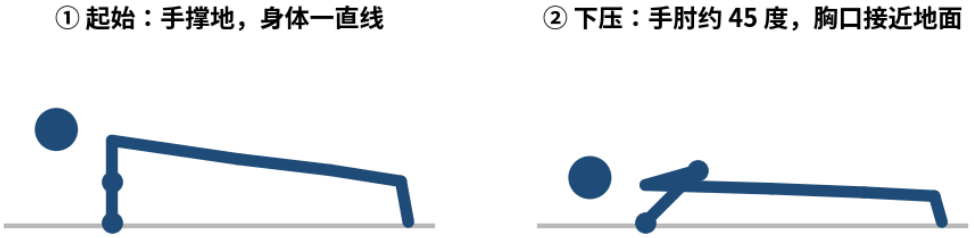

重点：背打直、膝盖对着脚尖方向、蹲到大腿接近与地面平行

## 动作 2：伏地挺身（Push-up）怎么做？

双手撑地，比肩略宽，身体从头到脚跟成一直线。吸气，弯手肘慢慢往下，手肘跟身体大约呈 45 度，胸口接近地面。吐气推回去（见图 25）。做不到标准的？两个退阶版本：膝盖着地做，或者站着推墙壁。练到的肌肉：胸、肩、手臂后侧、核心。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图25　伏地挺身 Push-up**

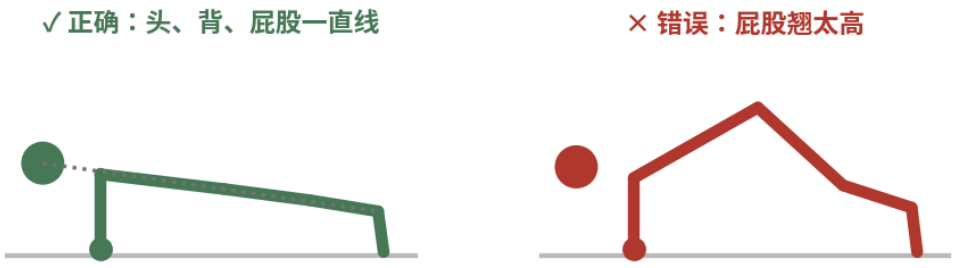



做不到？先从跪姿，或站着推墙壁的伏地挺身开始

## 动作 3：平板支撑（Plank）怎么做？

手肘撑地（在肩膀正下方），脚尖着地，身体从头到脚跟成一直线，肚子收紧、屁股夹紧（见图 26）。最常见的错误是屁股翘太高（变成休息）或塌下去（腰会痛）。新手从 20 秒开始，撑到 60 秒就很好了。撑不住可以膝盖着地。

**图26　平板支撑 Plank**




新手从 20 秒开始，能撑到 60 秒就很好了；撑不住就先用膝盖着地

## 动作 4：弓箭步（Lunge）怎么做？

站直，往前跨一大步，后脚的膝盖往下靠近地面（不用真的碰到），前脚膝盖大约 90 度，然后推回起始位置（见图 27）。上半身全程保持直立，不要往前倾。如果平衡不好，可以扶着墙或椅背做。练到的肌肉：大腿、臀部、平衡感。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图27　弓箭步 Lunge**

① 起始：站直　　② 前跨一大步，后膝接近地面



重点：上半身保持直立，前膝不超过脚尖太多

## 动作 5：臀桥（Glute Bridge）怎么做？

躺平，膝盖弯曲，脚掌踩地（离屁股一个手掌的距离）。用力夹紧屁股，把髋部往上顶到肩膀、髋部、膝盖成一直线，停 2 秒再慢慢放下（见图 28）。这个动作对整天坐着的人特别重要——久坐会让臀肌「睡着」，臀肌不出力，腰就要多出力，然后就腰痛。

**图28　臀桥 Glute Bridge**

① 起始：躺平，屈膝，脚掌踩地　　② 臀部往上顶，夹紧屁股



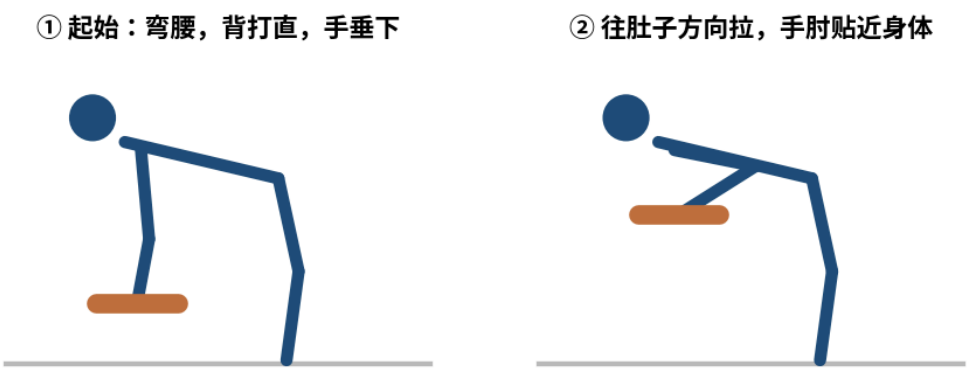
整天坐着的人最该练这个，能救你的腰；顶到最高停 2 秒再放下

## 动作 6：弯腰划船（Row）怎么做？


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

拿两个重物(哑铃、装水的瓶子、装米的袋子都行),膝盖微弯,弯腰约 45 度,背要打直不能弓。手臂自然垂下,然后把重物往肚子方向拉,手肘贴近身体,感觉是「背在夹紧」(见图 29)。这个动作练背,对整天低头看电脑的人特别有帮助。

**图29 弯腰划船 Bent-over Row(哑铃、水瓶或装水的桶子都行)**




重点:背要打直不要弓,感觉是「背在出力」,不是手臂在出力

## 这六个动作怎么组合成一次训练?

很简单,照顺序做:深蹲 3 组 × 10 下 → 伏地挺身 3 组 × 8 下 → 划船 3 组 × 10 下 → 弓箭步每边 3 组 × 8 下 → 臀桥 3 组 × 15 下 → 平板支撑 3 组 × 30 秒。每组之间休息 60 到 90 秒。全部做完大约 35 到 45 分钟。

## 怎么知道自己姿势对不对?

三个方法:第一,用手机录影,从侧面拍,自己看比凭感觉准得多。第二,对着镜子做。第三,如果有预算,请教练上 2 到 3 堂课把六个基本动作学对,之后自己练。记住:宁可重量轻、动作对,也不要重量大、姿势乱。

## 六大动作在健身房要用哪些器械?

对照图 50。新手建议从器械开始,因为器械有固定轨道,姿势跑掉的空间比较小、也比较不容易受伤。对应关系是:蹲用腿推机、推用坐姿推胸机、拉用坐姿划船机、髋铰链用腿弯举机、弓步用踏板登阶、核心用腹部机或平板支撑。练 4 到 6 周有基础之后,再换成右边那一栏的自由重量。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图50　六大动作对应的器械选择**

| 动作模式 | 先从这台器械开始 | 熟练后可进阶 |
| --- | --- | --- |
| **蹲 Squat** | 腿推机 Leg Press | 史密斯深蹲 Smith Squat |
| **推 Push** | 坐姿推胸机 Chest Press | 哑铃卧推 DB Bench |
| **拉 Pull** | 坐姿划船机 Seated Row | 滑轮下拉 Lat Pulldown |
| **髋铰链 Hinge** | 腿弯举机 Leg Curl | 罗马椅背伸展 Back Ext |
| **弓步 Lunge** | 登阶（用踏板）Step-up | 哑铃弓步 DB Lunge |
| **核心 Core** | 腹部机 Ab Crunch | 平板支撑 Plank |

### 器械上的重量该怎么选？

用「最后两下会吃力」当标准。先从最轻的档位试做 10 下，如果做完毫不费力，就往上加一档，再试 10 下。找到那个「第 9、10 下明显吃力但姿势还能维持」的重量，那就是你的起始重量。第一次去不要急着找极限，先把动作轨迹和呼吸做熟。

### 器械的座椅和把手要怎么调？

三个通用原则。第一，关节要对准器械的转轴（大部分器械侧面会有一个明显的圆心标记）。第二，起始位置应该让目标肌肉有轻微的伸展感，但不是拉扯痛。第三，背要能完整贴住椅背。每台器械通常都有图示，看不懂就问现场教练——这是他们的工作，问了不会怎样，姿势错了才会。

### 我一定要请教练吗？

不一定，但我们确实建议至少上前 2 到 3 堂。原因很实际：动作对不对、重量该加多少、哪里代偿了、卡关时该调哪一项——这些用看影片和照镜子很难自己判断，而错误动作累积几个月往往就是伤。如果你有旧伤、慢性病、或者已经练了半年以上却没什么进展，那更建议先谘询。把它当成一次性的学习投资，学会了之后就能自己练很久。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

## 这一章的重点

1. 六个动作：深蹲、伏地挺身、平板、弓箭步、臀桥、划船。
2. 做不到就用退阶版（跪姿、扶墙、膝盖着地）。
3. 新手在健身房先从器械开始，4-6 周后再换自由重量。
4. 重量标准：第 9、10 下明显吃力，但姿势还能维持。
5. 一次训练照顺序做完，约 35-45 分钟。
6. 建议至少请教练上前 2-3 堂，把六大动作学对。


### 需要有人带你走这一段？

动作对不对、重量该加多少、卡关怎么调——这些用看的很难判断

- 前 2 到 3 堂把六大动作学对，可以少走很多冤枉路
- 有伤、有慢性病、或练了很久没进展，特别建议先咨询
- 扫码直接跟 Ascenity 教练团队聊聊，先问再决定

WhatsApp 联络



© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 17

# 在家、健身房与一周计划

> **没有器材不是借口，客厅就是你的健身房。**
>
> *今天开始，好过办了会员卡的明年。*

## 在家真的练得起来吗？

可以。研究显示，只要训练量和强度足够，徒手训练对新手和中阶者的效果，跟器械训练差距不大【26】。在家的优点是：不用通勤、不用等器材、不用看别人脸色、下雨也不影响。缺点是容易分心和偷懒，所以要固定时间、固定地点。

## 家里有什么东西可以当器材？

很多：装水的矿泉水瓶（1.5 公升 ≈ 1.5 公斤）、装米的袋子、背包装书（可以调整重量，很好用）、椅子（做撑体、登阶、扶着深蹲）、毛巾（做拉的动作）、楼梯（有氧和登阶）、墙壁（推墙伏地挺身、靠墙深蹲）。

## 10 分钟能练什么？

可以做一组循环训练：深蹲 40 秒 → 休息 20 秒 → 伏地挺身 40 秒 → 休息 20 秒 → 臀桥 40 秒 → 休息 20 秒 → 平板 40 秒 → 休息 20 秒。以上算一轮，重复 2 到 3 轮。忙的时候，10 分钟绝对好过 0 分钟。

## 怎么样才不会做几天就放弃？

四个方法：第一，固定时间（例如每天下班回家换完衣服马上做）。第二，把垫子和器材放在看得到的地方。第三，降低门槛——跟自己说「只做 5 分钟」，通常做了就会继续。第四，记录下来，打勾的感觉会让你想维持连续纪录。

## 该选哪一间健身房？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

考虑三件事，重要性由高到低：第一，离家或离公司近（这是你会不会持续去的最大因素）。第二，你会去的时段人多不多（先去试用一次，挑你平常会去的时间）。第三，价格和合约（注意有没有绑约、有没有入会费、能不能暂停）。设备新不新反而是最次要的。

### 第一次该做什么？

第一次不要想练很猛，目标是「熟悉环境」。建议流程：走跑机热身 5 到 10 分钟 → 绕一圈看有哪些器材和自由重量区 → 选 3 到 4 台你看得懂的器械（通常有图解），每台做 2 组轻重量 → 伸展收操。总共 30 到 40 分钟就好，第一次练太猛，接下来三天会痛到不想再去。

### 要不要请私人教练？

如果预算允许，请 5 到 10 堂课把基本动作学对，是很值得的投资，可以少走很多冤枉路、少受伤。但不需要长期请。选教练时留意：他有没有先问你的病史和目标、会不会纠正你的动作、还是只顾着推销更多课程和补给品。

### 新手一周该怎么排？

最简单有效的安排（见图 14）：星期一 全身肌力、星期二 快走 30 分钟、星期三 休息、星期四 全身肌力、星期五 休息、星期六 有氧 40 分钟、星期日 散步和伸展。这样一周有 2 次肌力、2 到 3 次有氧，符合世界卫生组织的建议量【5】。

### 同一天要做有氧和肌力，先做哪个？

看你的主要目标。想增肌或变强壮 → 先做肌力（体力最好的时候做最重要的事）。想提升心肺耐力 → 先做有氧。如果两个都想要，建议分开在不同天做，或者一个早上、一个晚上。热身不算，热身永远放最前面。

### 休息日一定要完全不动吗？

不用。「主动恢复」——散步、伸展、做家务、瑜伽——能促进血液循环，帮助恢复，通常比完全躺着好。休息日要避免的是「高强度训练」，不是「所有活动」。在马来西亚，晚饭后到楼下走 20 分钟就是很好的主动恢复。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

图14　新手一周训练安排范例




## 工作太忙，一周只能练两次够吗？

够。一周 2 次全身肌力训练，已经能带来明显的力量和体态改善。重点是这两次要练全身，而不是两次都只练手臂。另外可以把「日常活动」加进来：走楼梯、走路上班、午餐后散步，这些累积起来的效果不输给一次正式训练。

## 断了一段时间，回来要从哪里开始？

从上次重量的 60% 到 70% 开始，花 2 到 3 周慢慢回到原本的水准。不要一回来就用断掉之前的重量，那是受伤的主要原因之一。好消息是「肌肉记忆」是真的——曾经练过的人，恢复速度比第一次练的人快很多。

### 这一章的重点

1. 徒手训练对新手效果就很好，不用等健身房。
2. 水瓶、背包装书、椅子都能当器材；要买先买弹力带。
3. 选健身房最重要的是「近」，新手先练器械。
4. 新手一周：2 次肌力 + 2-3 次有氧 + 至少 1 天完全休息。
5. 热身用动态动作 5-10 分钟；静态伸展留到练完。
6. 生病看「脖子法则」；断练后从 60-70% 重量开始。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

PART 5

第五单元

# 练出效果，并且维持一辈子

减脂和增肌的完整流程、恢复与受伤处理、35-50+ 的特殊做法、以及斋戒月、节庆和不同族群该注意什么。

CHAPTER 18 – 23

CHAPTER 18

## 减脂：完整流程

> **减脂不是一场冲刺，是一场你必须活着走完的路。**
>
> *慢慢减，才守得住。*

### 第一步该做什么？

先量出「起点」，不要急着开始节食。花一周做三件事：正常吃（不刻意少吃）并记录下来、每天早上量体重、量腰围。一周后你会知道两件事：你现在实际吃多少大卡，以及你的体重是稳定、上升还是下降。这是所有计划的基准点。

### 第二步：热量该设多少？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

在你现在的摄取量上减 300 到 500 大卡。例如你现在吃 2400，就设定 1900 到 2100。不建议直接套用网路上的「女生 1200 大卡」这种数字，因为那可能远低于你的实际需求，会造成掉肌肉、代谢下降和暴食【22】。另外设一条底线：男性不低于 1500，女性不低于 1200。

### 第三步：蛋白质要吃多少？

减脂期最重要的一件事，就是蛋白质要拉高。建议每公斤体重 1.8 到 2.4 克【9】。原因有两个：一是保住肌肉（热量不足时身体会想烧肌肉），二是蛋白质最有饱足感，让你比较不会饿。70 公斤的人，一天大约 125 到 165 克。

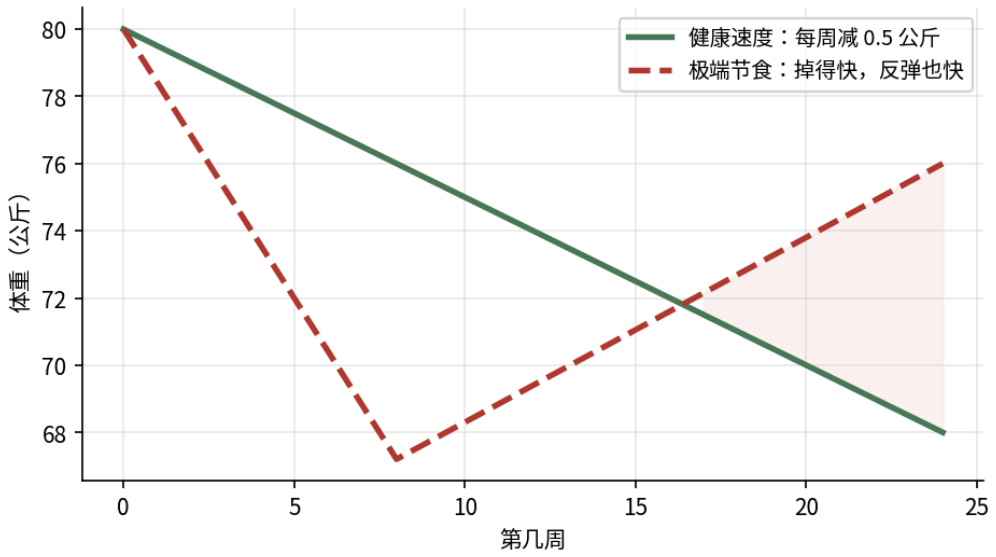
### 第四步：运动怎么配？

肌力训练是主角，有氧是配角。一周 2 到 3 次全身肌力（保住肌肉），加 2 到 3 次有氧（增加消耗）。不要反过来只做有氧，那样会掉比较多肌肉，减完之后体态松垮，而且很容易复胖【42】。

### 一周该减多少才安全？

每周 0.5% 到 1% 的体重，80 公斤的人大约是每周 0.4 到 0.8 公斤（见图 17）。减太快的问题：掉肌肉、身体代谢往下调、皮肤松弛、还有心理上撑不住导致暴食。慢慢减看起来很久，但一年可以减 20 公斤以上，而且守得住。

**图17　慢慢减 vs 极端节食，24 周后的差别**

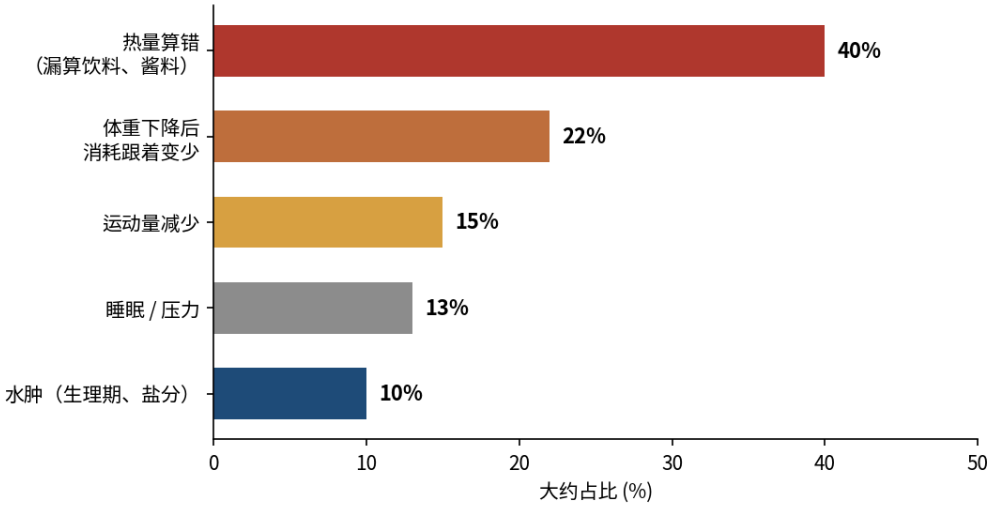



### 卡关了怎么办？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

照顺序检查(见图 20):第一，是不是漏算了？(饮料、酱料、周末、试吃)第二，体重掉了之后消耗也变少了，需要重新算热量。第三，日常活动量是不是不知不觉减少了？第四，睡眠和压力如何？第五，是不是水肿(生理期、吃太咸)？八成的卡关是第一项。

**图20　减脂卡关，最常见的原因**




## 减完之后怎么不复胖？

这是最难也最重要的一步。研究显示，能长期维持的人有几个共同点【20】:继续量体重(至少每周一次)、维持运动习惯(尤其是肌力训练)、饮食结构没有大幅回到从前、以及体重回升 2 到 3 公斤时就立刻调整，而不是等到胖回 10 公斤才处理。

### 这一章的重点

1. 先花一周量出起点，再开始调整。
2. 热量减 300-500;男性不低于 1500，女性不低于 1200。
3. 蛋白质拉到每公斤 1.8-2.4 克，保住肌肉。
4. 肌力是主角、有氧是配角，不要只做有氧。
5. 每周减 0.5-1% 体重;卡关八成是漏算。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 19

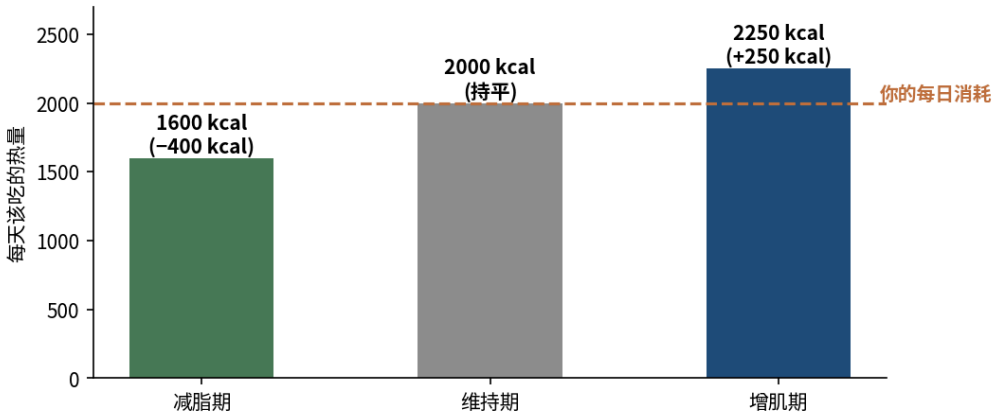
# 增肌：完整流程

> **增肌是以年为单位的事，不是以月。**
>
> *接受这一点，你就赢过八成的人了。*

## 增肌需要吃多少？

在你的每日消耗上加 200 到 300 大卡就够了（见图 16）。很多人以为增肌要「疯狂吃」，结果肌肉长一点点、脂肪长一大堆。研究显示，适度的热量盈余就足以支持肌肉生长，过多的盈余只会变成脂肪【43】。目标是每个月增加 0.5 到 1 公斤体重，不要更快。

图16　减脂、维持、增肌，热量差在哪（以每日消耗 2000 kcal 为例）




## 蛋白质要多少？

每公斤体重 1.4 到 2.0 克【7】。有一份涵盖 49 篇研究的整合分析发现，大约在每公斤 1.6 克的地方，效益就趋近饱和，再往上加的边际效果很小【8】。所以不需要吃到夸张的量。70 公斤的人，一天 100 到 140 克就很足够。

## 碳水化合物要吃够吗？

要，而且很重要。碳水是训练时的主要燃料，吃不够会导致训练强度上不去、恢复变慢。增肌期碳水可以占总热量的 45% 到 55%。训练日可以多一点。很多人增肌失败不是蛋白质不够，而是总热量和碳水不够。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

### 训练该怎么安排？

增肌的核心是「渐进超负荷」（见图 43）。一周 3 到 4 次肌力训练，每个主要肌群一周练 2 次，每个动作 3 到 4 组、6 到 12 下，并且每周想办法比上周多一点点（加重量或加次数）【26】。有氧可以做，但不要过量，一周 2 次、每次 20 到 30 分钟就好。

### 增肌速度大概多快？

要有合理的期待。训练第一年，男性大约一年能长 3 到 6 公斤肌肉（女性约一半），第二年会减半，之后更慢。换算下来第一年大约每月 0.3 到 0.5 公斤。这就是为什么「一个月练出六块腹肌」的广告不可信。增肌是以年为单位的事。

### 会不会同时长很多脂肪？

一定会长一些，但可以控制。控制方法是：热量盈余不要太大、定期量腰围（如果腰围增加得比体重快，就是脂肪长太多）、以及每 8 到 12 周检视一次。如果体脂上升太多，可以插入一段短的减脂期，再回来增肌。

### 瘦子怎么样都吃不胖，怎么办？

通常是「以为自己吃很多，其实没有」。先认真记录三天，你可能会发现实际热量比想像的低。实用做法：增加进食频率（一天 5 到 6 餐）、喝的东西也有热量（牛奶、豆浆比水好）、加入热量密度高但健康的食物（花生酱、坚果、酪梨、橄榄油）、以及减少过量有氧。

**这一章的重点**

1. 热量只要加 200-300 大卡，不要暴食。
2. 蛋白质每公斤 1.4-2.0 克，1.6 克左右效益就饱和。
3. 碳水要吃够，不然训练强度上不去。
4. 第一年男性约长 3-6 公斤肌肉，增肌是以年计的事。
5. 新手、体脂高、久没练的人，有机会同时增肌减脂。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 20

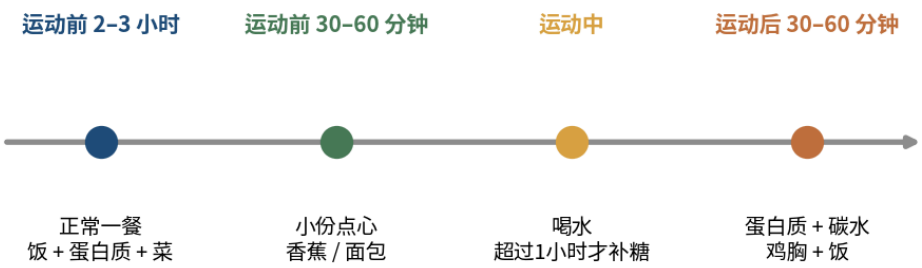
# 运动前中后怎么吃，还有补给品

> **你不是在训练时变强的，你是在睡觉时变强的。**
>
> *练得再狠，睡不够也是白练。*

## 运动前该吃什么？

以碳水为主、配一点蛋白质，避开高油高纤维（见图 18）。运动前 2 到 3 小时可以吃正常一餐；运动前 30 到 60 分钟吃小份点心就好，例如一根香蕉、一片全麦吐司、一小碗燕麦。越接近运动时间，分量要越小、越好消化。

**图18　运动前、中、后怎么吃**




## 空腹练可以吗？

可以，如果你练起来舒服的话。早上没时间吃、或者吃了会不舒服的人，空腹做低到中强度运动通常没问题。但如果要做高强度或长时间训练，空腹容易头晕、没力、表现变差。建议至少先补充一点碳水，例如半根香蕉。

## 「运动后 30 分钟黄金期」是真的吗？

没有以前想像的那么关键。早期的研究认为训练后必须在 30 分钟内补充，但后来的整合分析发现，只要一整天的总蛋白质和总热量足够，时间窗口其实宽松很多【37】。实用建议：训练后 1 到 2 小时内吃一餐正常的饭菜就够了，不用赶着喝蛋白粉。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

## 那运动后该吃什么？

蛋白质加碳水化合物。蛋白质修补肌肉，碳水补回肝醣。本地的好组合：鸡胸肉配饭、ikan bakar 配 nasi putih、蛋配全麦吐司、无糖豆浆配香蕉、tempeh 配糙米饭。分量照你的整体计划走就好。

## 补给品该怎么排优先顺序？

看图 36。最重要的永远是基本功：吃够蛋白质、吃够蔬菜、睡够 7 小时、规律训练。这四件事做到了，才轮到补给品。有实证支持的少数几个是：乳清蛋白（方便性）、肌酸（对力量和爆发力有帮助）【12】、维生素 D（如果验血确实不足）。其他大部分产品，效果都很有限。

## 肌酸（Creatine）到底要不要吃？

它是研究最多、最有证据支持的运动补给品之一，对力量、爆发力和肌肉量有帮助，长期使用的安全性也有相当多的评估【12】。用法很简单：每天 3 到 5 克，什么时候吃都可以，重点是每天吃。常见误解：它不是类固醇，初期体重增加 1 到 2 公斤是肌肉内的水分，不是脂肪。

**图36　补给品该怎么排优先顺序**




## 咖啡因对训练有帮助吗？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

有。研究支持运动前 30 到 60 分钟摄取每公斤体重 3 到 6 毫克的咖啡因，能提升专注力和耐力表现、延缓疲劳感【13】。70 公斤的人大约是 210 到 420 毫克，相当于 2 到 4 杯咖啡。但对咖啡因敏感、有心脏问题、或晚上要睡觉的人，要减量或避免。

**这一章的重点**

1. 运动前 2-3 小时正常餐；前 30-60 分钟小点心。
2. 60 分钟以内的运动，喝水就够，不用运动饮料。
3. 「黄金 30 分钟」没那么关键，一整天总量才重要。
4. 补给品排在蛋白质、蔬菜、睡眠、训练之后。
5. 有证据的只有几样：乳清（方便）、肌酸、维生素 D。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 21

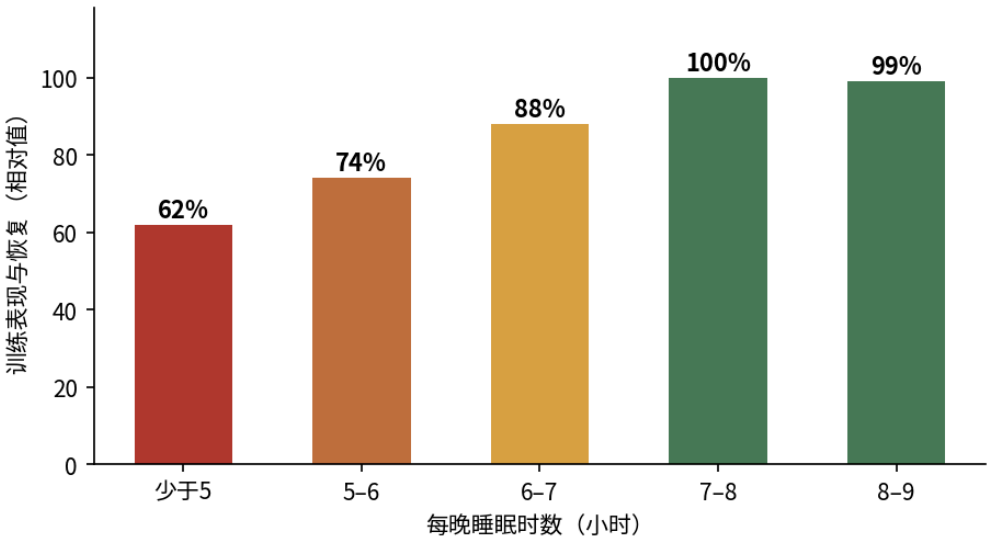
# 恢复、睡眠与受伤处理

> **你不是过了黄金期，你只是进入了需要更聪明训练的阶段。**
>
> *40 岁以后，努力还是有用的，但「乱努力」不再有用。*

## 睡眠有多重要？

比大部分人以为的重要得多（见图 19）。睡觉时身体在修补肌肉、分泌生长激素、调节压力荷尔蒙【23】。有研究发现，在同样的热量赤字下，睡眠不足的组别减掉的脂肪明显较少，掉的肌肉却比较多【24】。换句话说，睡不够会让你的努力打折。

**图19　睡不够，练再多也是白练**




## 睡多久才够？

成人建议 7 到 9 小时。如果你训练量大，需要的可能更多。判断标准很简单：早上不用闹钟能自然醒、白天不会一直想睡、训练时有力气。如果这三项都做不到，你大概睡不够。

## 怎么样睡得比较好？


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

几个实用做法：固定时间睡和起（周末也尽量别差太多）；睡前 1 小时不看手机；房间调暗、调凉（马来西亚建议开冷气或风扇到 24-26°C）；下午 2 点后不喝咖啡；睡前不吃太饱也不要饿着；睡前不喝酒（酒会让你睡得浅）。

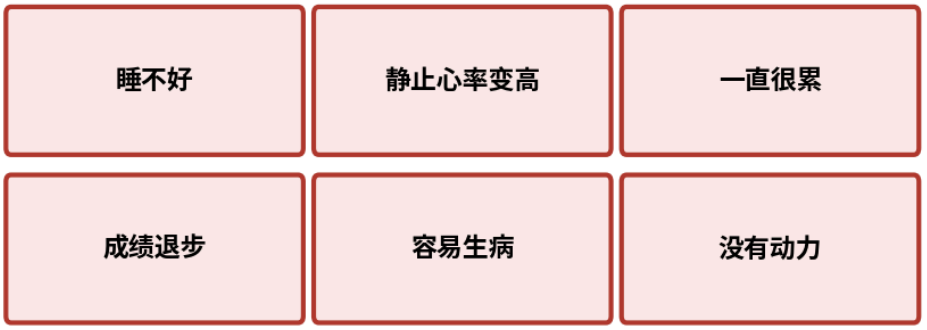
## 肌肉酸痛要怎么处理？

延迟性酸痛通常 2 到 3 天会自己好。帮助恢复的做法：轻度活动（散步、伸展）促进循环、吃够蛋白质、睡饱、补充水分。泡热水澡或按摩能让你舒服一点。但要注意：酸痛期间可以练其他部位，痛到影响动作品质的部位就先休息。

## 什么是过度训练？怎么判断？

看图 44 的六个警讯：睡不好、静止心率变高、一直很累、成绩退步、容易生病、没有动力【25】。出现三项以上，就该减量一周（重量和组数减半）、多睡多吃。很多人以为累就是练得好，其实持续的疲劳代表恢复跟不上，继续硬练只会退步。

**图44　过度训练的 6 个警讯**

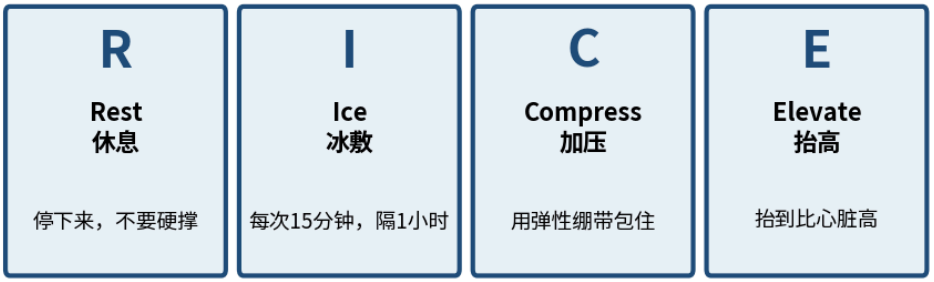



## 受伤当下该怎么处理？

急性伤害用 RICE 原则（见图 31）：Rest 休息、Ice 冰敷、Compress 加压、Elevate 抬高。冰敷每次 15 分钟，间隔至少 1 小时。48 小时内避免热敷、按摩、喝酒，这些会加重肿胀。近年也有专家建议在保护的前提下尽早开始温和活动，有助于组织修复【28】。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

**图31　急性运动伤害处理：RICE 四步骤**




## 什么时候一定要看医生？

出现以下任何一项就去：痛到无法走路或无法负重；关节明显变形；听到「啪」的一声后立刻肿起来；麻木或刺痛感；疼痛超过一周没有改善；关节卡住动不了。不要用「忍一忍就好」的心态处理，小伤拖成大伤很常见。

**这一章的重点**

1. 睡不够会让减脂效果打折，还会多掉肌肉。
2. 成人睡 7-9 小时；睡前 1 小时别看手机。
3. 过度训练六警讯：睡不好、心率高、累、退步、生病、没动力。
4. 急性受伤用 RICE：休息、冰敷、加压、抬高。
5. 痛超过一周、变形、麻木，一定要看医生。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

CHAPTER 22

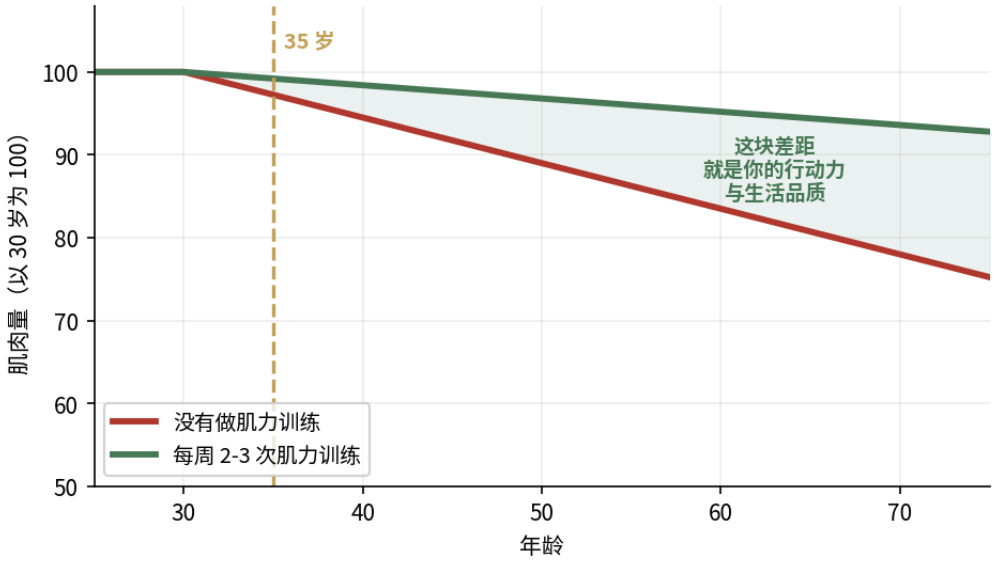
# 35–50+ 的增肌减脂：身体变了，方法也要变

> **斋戒月、开斋节、农历新年，都不会毁掉你。**
>
> *毁掉你的是节庆之后那句「反正都破功了」。*

## 35 岁以后，身体到底哪里不一样了？

四件事同时发生。第一，肌肉量从大约 30 岁开始每十年自然流失 3% 到 8%，不训练的话会越掉越快【32】。第二，荷尔蒙下降——男性睾固酮每年约降 1%，女性在更年期前后雌激素大幅波动。第三，恢复变慢，同样的训练量需要更长时间修复。第四，胰岛素敏感度下降，同样一碗饭，血糖反应比 25 岁时明显。这些不是「老了没救」，而是「规则改了」。

**图46 肌肉量随年龄的变化：练与不练的差别**




## 为什么用年轻时的方法反而没效？

很多人 40 岁想减重，第一个动作是「回到当年」——狂做有氧、大幅节食。在 25 岁这样做，掉的主要是脂肪；在 45 岁这样做，因为肌肉本来就在流失、恢复能力又变差，结果常常是体重掉了但肌肉掉更多，代谢跟着崩、整个人看起来又瘦又松，而且非常容易反弹。这个年纪，保住肌肉比掉体重重要得多。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

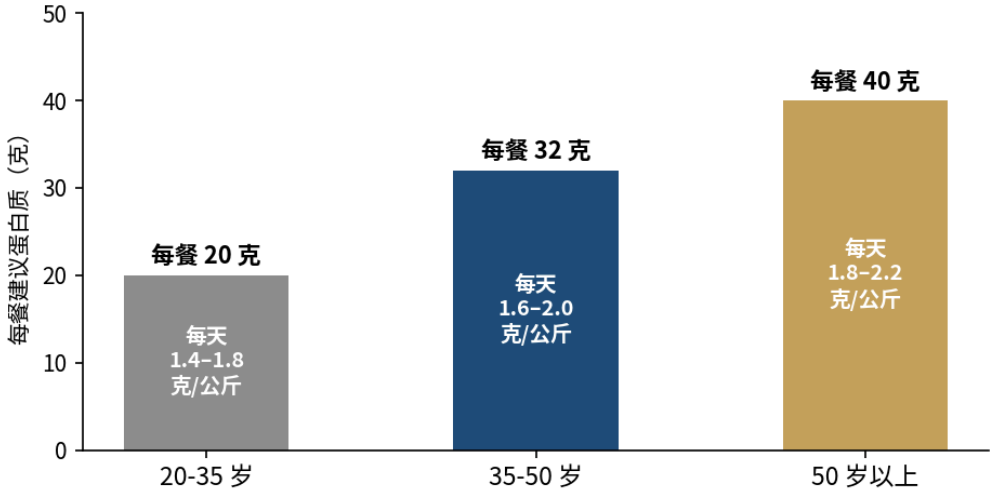
## 那第一优先该做什么？

肌力训练。这个年纪如果只能做一件事，就做这一件。阻力训练是目前唯一被证实能有效对抗肌少症、维持骨密度、改善胰岛素敏感度的方法【32】【42】。有氧仍然要做（对心血管有帮助），但顺位在肌力之后。很多 40+ 的人跑了三年步身材没变，改成一周两次重量训练之后半年就明显不同，原因就在这里。

## 蛋白质要吃多少？跟年轻人一样吗？

要更多。年纪大了会出现「合成阻抗」——同样一份蛋白质，年长者肌肉的反应比年轻人差，所以需要更高的量才能达到同样的刺激。建议每公斤体重 1.6 到 2.2 克，而且每餐至少 30 到 40 克（年轻人 20 克就够，这个年纪要拉高）【10】【32】。70 公斤的人，一天大约 110 到 155 克，分成 3 到 4 餐。

**图47　年纪越大，每餐需要的蛋白质门槛越高**




原因：年长者的肌肉对蛋白质反应较差（合成阻抗），需要更高的量才能达到同样刺激

## 训练该怎么安排才不会受伤？

三个原则。第一，热身时间加倍——年轻时 5 分钟够，这个年纪建议 10 到 15 分钟，关节和软组织需要更长时间进入状态。第二，降低频率、提高品质——一周 3 次高品质训练，好过一周 5 次带着疲劳硬练。第三，重量进步放慢——年轻人每周加 5% 到 10%，这个年纪建议每两周加一次，宁可慢也不要伤。

## 一周计划长什么样？


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

推荐这个安排：星期一全身肌力、星期二快走 30 分钟、星期三完全休息、星期四全身肌力、星期五轻度活动或伸展、星期六全身肌力或较长的有氧、星期日休息。重点是「每周 3 次肌力 + 2 次有氧 + 2 天真正休息」。40 岁以后，休息日不是偷懒，是计划的一部分。

**图48　35-50+ 的一周安排范例**




## 更年期前后的女性该注意什么？

雌激素下降会带来三个变化：肌肉更容易流失、脂肪更容易堆在腹部、骨密度下降加快。对应做法：蛋白质拉到每公斤 1.8 克以上、一定要做负重训练（对骨密度最有效）、确保钙和维生素 D 摄取足够、并且特别重视睡眠（更年期常见失眠会加重上述问题）。有明显不适建议谘询医生，不要自己硬撑。

## 男性睾固酮下降，需要补充吗？

先别急着找药。生活方式对睾固酮的影响比多数人想的大：睡眠不足、体脂过高、长期热量赤字过大、缺乏阻力训练、慢性压力，都会压低睾固酮。把这五件事处理好，很多人的数值就回到正常范围。如果有明显症状（长期疲劳、性欲显著下降、情绪低落），应该去抽血检查并由医生评估，不要自行使用网路上买的补充剂或激素产品。

## 恢复变慢，有什么实际做法？

四件事，按重要性排：第一，睡眠 7 到 8 小时——这个年纪睡眠对恢复的影响最大【23】。第二，训练之间至少隔一天，同一肌群不要连续两天练。第三，蛋白质分散在各餐，不要集中一餐。第四，主动恢复——散步、伸展、在马来西亚可以考虑游泳（对关节最友善）。如果连续两周觉得越练越累，就减量一周。

## 关节已经会痛了，还能练吗？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

能，而且通常该练——肌肉是关节的保护垫。但要调整：把高冲击换成低冲击（跑步改快走或游泳、跳跃改登阶）、把大重量少次数换成中重量多次数、动作范围以「不痛」为界限、多做臀桥和划船稳定核心与背部。如果是持续性疼痛、肿胀或活动受限，先看医生或物理治疗师再练。

### 这个年纪减脂速度该多快？

比年轻人更慢一点。建议每周减 0.3% 到 0.6% 体重，80 公斤的人大约每周 0.25 到 0.5 公斤。热量赤字建议控制在 250 到 400 大卡，不要超过 500。赤字太大在这个年纪的代价特别高：掉肌肉、影响荷尔蒙、恢复更差、情绪更容易崩。慢一点，但守得住，才是这个阶段真正的胜利。

### 有慢性病或在吃药，该怎么开始？

先做三件事：一，做一次完整体检（血压、血糖、血脂、肝肾功能）。二，把目前在吃的药列给医生看，问清楚有没有会影响心率、血糖或电解质的（例如降压药会压低运动心率）。三，前四周把强度定在「觉得太轻松」的程度，让身体和数据都稳定了再往上加。这不是保守，是让你能练二十年而不是两个月。

**这一章的重点**

1. 35 岁后肌肉每十年掉 3-8%，肌力训练是第一优先，不是有氧。
2. 蛋白质拉到每公斤 1.6-2.2 克，每餐至少 30-40 克。
3. 热身时间加倍，重量每两周才加一次，宁慢不伤。
4. 一周 3 次肌力 + 2 次有氧 + 2 天真正休息。
5. 减脂速度放慢：每周 0.3-0.6% 体重，赤字不超过 400 大卡。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

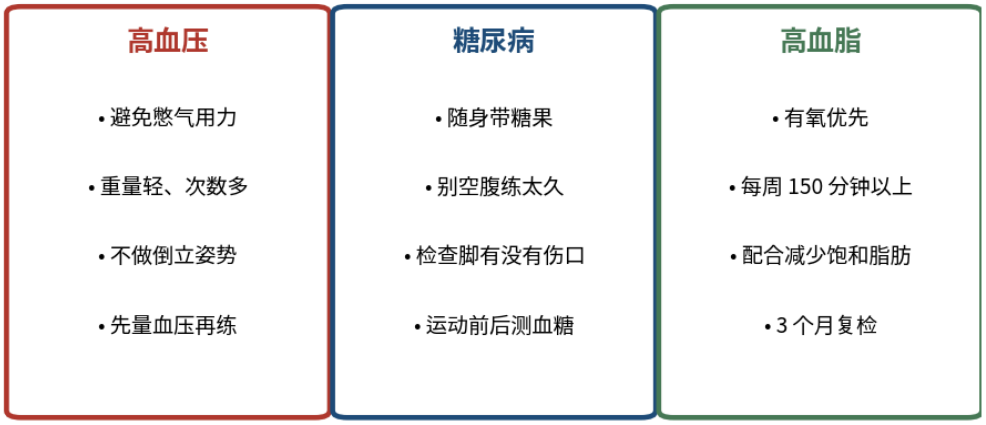
CHAPTER 23

# 不同族群与特殊时期

## 糖尿病患者呢？

运动对血糖控制帮助很大，美国糖尿病协会建议每周至少 150 分钟中等强度运动加上 2 到 3 次阻力训练【34】。注意事项：随身带糖果或含糖饮料以防低血糖、运动前后测血糖、不要空腹做长时间运动、每次运动前后检查脚部有没有伤口（糖尿病足是常见并发症）。

**图37　三高族群运动注意事项**




## 有高血压的人怎么运动？

有氧运动对降血压有明确效果【35】【36】。注意事项（见图 37）：避免憋气用力（会让血压瞬间飙高）、重量选轻一点、次数多一点、不做头低于心脏的倒立类动作、运动前先量血压。如果收缩压超过 180 或舒张压超过 110，当天先不要训练，并谘询医生。

## 胆固醇偏高的人呢？

有氧运动优先，每周累积 150 分钟以上，加上肌力训练效果更好。饮食上要减少饱和脂肪（少 santan、少炸物、少肥肉），增加纤维（燕麦、豆类、蔬菜）、每周吃 2 到 3 次鱼。通常 3 个月后复检就能看到变化。

## 上班族、久坐族该注意什么？

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

久坐是独立的健康风险，就算你有运动，久坐时间太长一样有害（见图 32）。实用做法（见图 33）：每 45 到 60 分钟起来走 2 到 3 分钟、改走楼梯、讲电话时站着走动、午餐后散步 10 分钟、车停远一点。另外一定要练臀桥和划船，救你的腰和肩颈。

**图32　久坐对身体的影响**

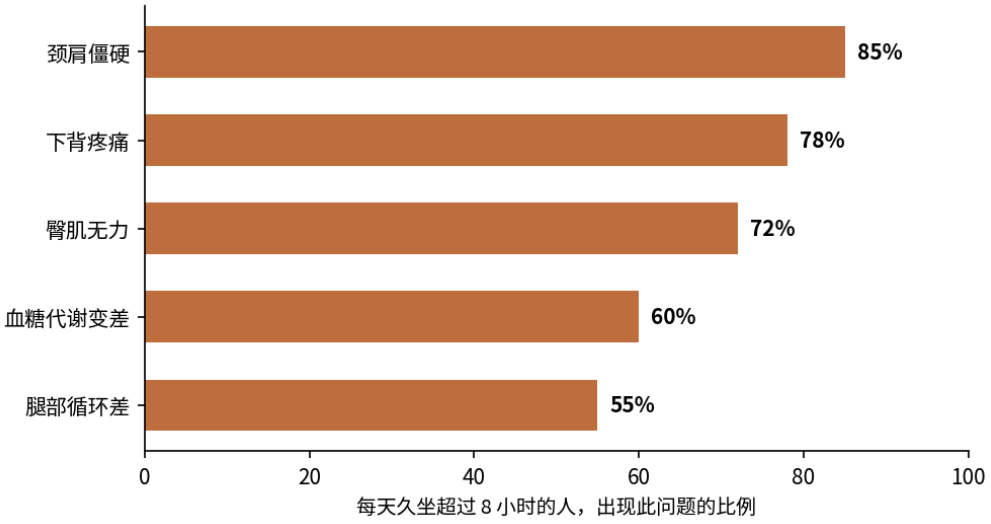



**图33　上班族每天多动一点的 5 个方法**




## 我是 35 到 50 岁，该注意什么？

这个年龄层的做法跟年轻人差很多，所以我们把它独立成一整章——请看第 22 章。重点先讲三个：第一，肌力训练是第一优先，不是有氧；第二，蛋白质要拉到每公斤 1.6 到 2.2 克，而且每餐至少 30 到 40 克；第三，减脂速度要放慢到每周 0.3% 到 0.6% 体重，热量赤字不要超过 400 大卡。用年轻时的方法在这个年纪往往适得其反。

## 长辈（60 岁以上）怎么开始？

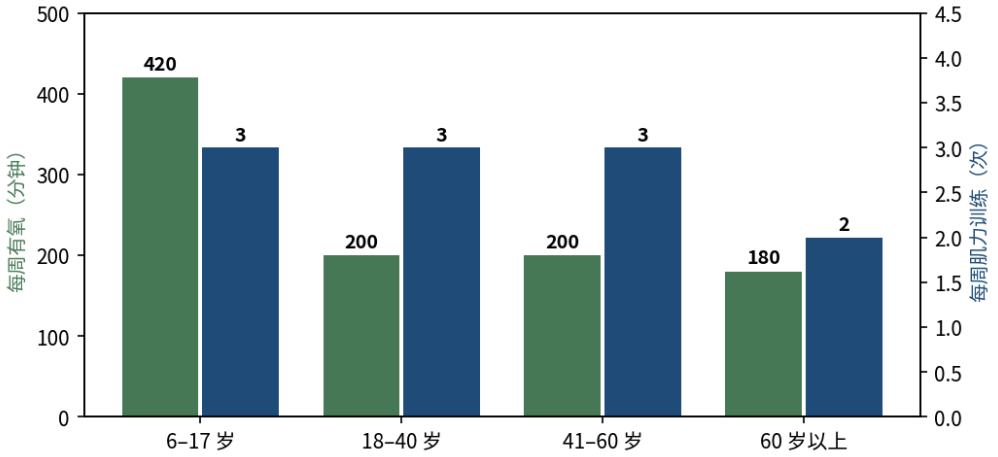
 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

肌力训练对长辈特别重要，因为可以对抗肌少症、维持骨密度、减少跌倒【32】。建议：每周 2 次肌力（可以扶着椅子做）、加上散步或水中运动。重点是平衡训练——例如单脚站立（扶着东西）、脚跟接脚尖走直线。环境要注意：地面不能湿滑、光线要足够。

## 女性生理期可以运动吗？

可以，而且适度运动能减轻经痛和情绪波动。如果那几天特别累或不舒服，可以降低强度，改做散步、伸展、轻度肌力。不需要完全停下来。另外提醒：如果长期训练加节食后月经变得不规律或停止，那是身体在发警讯（能量摄取不足），应该增加热量并谘询医生。

图38　各年龄层的运动建议量（WHO）




## 孕妇可以运动吗？

在没有并发症的情况下可以，而且有好处。美国妇产科医学会建议孕期每周至少 150 分钟中等强度运动【33】。适合：散步、孕妇瑜伽、游泳、固定式脚踏车。要避免：有跌倒风险的运动、接触性运动、长时间平躺的动作、高温环境（在马来西亚要特别注意）。开始前一定要先跟产检医生讨论。

## 斋戒月、节庆、旅行这些特殊日子怎么办？

共同原则只有一个：这些时期的目标是「维持」，不是「进步」。把训练量降到平常的 60% 到 70%，蛋白质尽量吃够，然后接受这几周不会有明显进步——这完全没关系。真正会毁掉进度的从来不是那几天，而是结束之后那句「反正都破功了，干脆算了」。以下几节分别讲斋戒月、节庆和旅行的具体做法。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

## 斋戒月(Ramadan)可以运动吗？

可以，但时间要调整(见图 34)。研究显示，斋戒期间适度运动是安全的，但运动表现可能会有一定程度下降，尤其是在白天后段【31】。重点是选对时段、降低强度、并且在可以进食的时段把水和营养补回来。

**图34 斋戒月（Ramadan）运动时间怎么安排**




## 斋戒月什么时候运动最好？

两个时段最理想：第一，开斋(iftar)前 1 小时左右做轻到中度运动，结束后马上就能补水补充能量。第二，开斋后 1 到 2 小时，这时候体力和水分都恢复了，是做正式训练的最佳时机。白天尽量避免剧烈运动，尤其是户外。

## 开斋(Iftar)怎么吃才不会暴食？

建议分两阶段。先用椰枣(kurma)加水或汤开胃，休息 15 到 20 分钟(去祈祷刚好)，再吃正餐。这样能避免一坐下就吃过量。正餐照健康餐盘的比例，并且留意 bazar Ramadan 的炸物和甜饮料——那是整个斋戒月最容易发胖的原因。

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

图35　开斋节 / 农历新年 / 屠妖节生存法




## 开斋节、农历新年、屠妖节怎么办？

看图　35　的五个策略：节庆前一周多练一点（先存一点余裕）、开饭前先喝一杯水、先吃菜和肉最后吃饭和糕点、饮料选无糖或白开水、节庆后　3　天内回到正常。一年几天的节庆不会毁掉你，「节庆后放纵一整个月」才会。

## 出差、旅行、生病的时候呢？

这些时期的目标是「维持」，不是「进步」。出差：酒店房间做徒手训练、早餐吃到蛋白质、每天走路。旅行：观光本来就在走路，放心吃当地食物，回来再调整。生病：完全休息，吃够蛋白质帮助恢复，好了之后从 60% 强度慢慢回来。

**这一章的重点**

1. 糖尿病：随身带糖果、运动前后测血糖、每次检查脚部有没有伤口。
2. 高血压：不憋气用力、重量轻次数多、运动前先量血压。
3. 上班族：每 45-60 分钟起来动一下，一定要练臀桥和划船。
4. 35-50 岁请看第 22 章；60 岁以上重点在肌力、平衡与防跌。
5. 女性生理期可以运动，降强度即可；月经异常要就医。
6. 斋戒月、节庆、旅行的目标是「维持」，不是「进步」。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 附录 A　12 周新手完整计划

照着做就好。做不到全部也没关系，能做到七成已经比大多数人好。

## 第 1-2 周 — 建立习惯

- 运动：每周 3 次，每次 20 分钟。内容：快走 15 分钟 + 徒手深蹲 2 组 × 10 下 + 平板 2 组 × 20 秒。
- 饮食：只做一件事——把含糖饮料换成白开水或 kosong 饮料。其他都不用改。
- 记录：每天量体重、打勾有没有运动。
- 目标：不是变瘦，是「养成每周动三次」这件事。

## 第 3-4 周 — 加入完整肌力

- 运动：每周 3 次。肌力 2 次（六个基本动作，各 2-3 组）+ 有氧 1 次（快走 30 分钟）。
- 饮食：加第二件事——每餐加一份蔬菜，白饭减到原本的三分之二。
- 记录：开始记录三天的饮食，算出自己实际吃多少。
- 目标：把六个动作做熟、姿势做对。

## 第 5-8 周 — 加重量、加时间

- 运动：每周 4 次。肌力 2-3 次（每个动作 3 组，重量或次数比前一周多一点）+ 有氧 2 次（30-40 分钟）。
- 饮食：设定热量目标（现在的摄取量减 300-500 大卡），蛋白质拉到每公斤 1.4-1.8 克。
- 记录：每周量一次腰围，每四周拍一次照片。
- 目标：渐进超负荷。每一周都要比上一周多做一点点。

## 第 9-12 周 — 看到成果，稳住习惯

- 运动：每周 4-5 次。肌力 3 次 + 有氧 2 次。可以开始加入 HIIT（每周 1 次）。
- 饮食：维持热量与蛋白质目标。开始练习「外食怎么点」（第 13-16 章）。
- 记录：第 12 周做一次完整检视——体重、腰围、照片、深蹲能做几下。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

- 目标：把这套做法变成生活的一部分，而不是一个「计划」。

12 周之后怎么办？重新设定目标，再跑一轮。可以选择继续减脂、转成增肌、或者进入维持期。重点是不要停下来——运动的效果在停止后 2 到 3 周就会开始消退。

**图30 12 周新手计划总览**




 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 附录 B　一周示范菜单

这是一份以马来西亚食物为主、约 1800 大卡、蛋白质约 120 克的示范菜单，适合体重 60 到 75 公斤、想减脂的成年人参考。如果你的需求较高，把每餐的饭和蛋白质各加三分之一即可；需求较低就把点心减掉一项。重点不是照抄，而是看懂「一天怎么组合才够又不超」。

## 星期一（外食日）　合计约 1625 kcal

| | 内容 | kcal |
|---|---|---|
| 早餐 | Nasi lemak 基本版（不加炸鸡）+ 一颗水煮蛋 + teh o kosong | 620 |
| 午餐 | 经济饭：半碗饭 + 蒸鱼 + kangkung + taugeh（kuah sikit） | 480 |
| 点心 | 一根香蕉 | 105 |
| 晚餐 | Sup ayam + 半碗饭 + 烫青菜 | 420 |
| 饮料 | 白开水 2 公升以上 | 0 |

## 星期二（备餐日）　合计约 1475 kcal

| | 内容 | kcal |
|---|---|---|
| 早餐 | 燕麦 40 克 + 无糖豆浆 250ml + 半根香蕉 | 290 |
| 午餐 | 自备便当：烤鸡胸 120 克 + 糙米饭半碗 + 综合蔬菜 | 520 |
| 点心 | 无糖希腊优格 150 克 | 100 |
| 晚餐 | Ikan kembung 烤 1 条 + 半碗饭 + ulam + sambal belacan | 560 |
| 饮料 | 白开水 + kopi o kosong | 5 |

## 星期三（训练日）　合计约 1625 kcal

| | 内容 | kcal |
|---|---|---|
| 早餐 | 两颗蛋 + 两片全麦吐司 + 无糖豆浆 | 420 |
| 午餐 | Mee hoon soup（加菜、加蛋） | 450 |
| 训练前 | 一根香蕉 | 105 |
| 晚餐（训练后） | 鸡腿去皮 150 克 + 糙米饭 1 碗 + 炒 sayur campur | 650 |
| 饮料 | 白开水 2.5 公升 | 0 |

## 星期四（Mamak 日）　合计约 1570 kcal


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

| | 内容 | kcal |
|---|---|---|
| 早餐 | Tosai 2 片 + dhal + teh o kosong | 330 |
| 午餐 | 自备便当：卤蛋 2 颗 + tempeh + 糙米饭半碗 + 青菜 | 540 |
| 点心 | 番石榴一颗 | 70 |
| 晚餐 | Mamak：nasi putih 半份 + ayam panggang + sayur + kuah sikit | 580 |
| 饮料 | Teh o limau ais kurang manis 一杯 + 白开水 | 50 |

## 星期五（训练日） 合计约 1635 kcal

| | 内容 | kcal |
|---|---|---|
| 早餐 | 燕麦 40 克 + 鲜奶 250ml + 一小把杏仁 | 420 |
| 午餐 | 经济饭：半碗饭 + 烤鸡 + 两样菜 | 520 |
| 训练前 | 全麦吐司一片 | 75 |
| 晚餐（训练后） | 虾 150 克 + 糙米饭 1 碗 + kangkung | 620 |
| 饮料 | 白开水 | 0 |

## 星期六（社交日） 合计约 1520 kcal

| | 内容 | kcal |
|---|---|---|
| 早餐 | 半熟蛋 2 颗 + 全麦吐司 1 片 + kopi o kosong | 260 |
| 午餐 | Asam laksa 一碗（面少一点） | 380 |
| 点心 | 水果一份 | 80 |
| 晚餐（聚餐） | 自由选择，但先吃菜和肉、饭减半、饮料无糖 | 800 |
| 饮料 | 白开水 | 0 |

## 星期日（备餐 + 休息） 合计约 1560 kcal

| | 内容 | kcal |
|---|---|---|
| 早餐 | Bubur ayam 一碗 | 320 |
| 午餐 | Tempeh 100 克 + 糙米饭半碗 + 大份沙拉 | 500 |
| 点心 | 无糖豆浆 + 一小把坚果 | 260 |
| 晚餐 | 蒸鱼 + 半碗饭 + 两样青菜 | 480 |
| 饮料 | 白开水 | 0 |

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

### 这一章的重点

1. 每一天都至少有 3 份蔬菜，这是最容易被忽略、也最容易补上的一环。
2. 训练日（三、五）的碳水比休息日多一点，这是刻意安排的。
3. 星期六留了聚餐的空间——计划里本来就该有弹性，不然撑不久。
4. 饮料几乎全是零热量，这一项就省下每天 200 到 400 大卡。
5. 外食日和备餐日交错安排，不用天天煮，也不用天天在外面吃。


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 附录 C　一周备餐购物清单

这是一份两人份、约 4 到 5 天的基本清单，可依人数调整。建议在菜市场（pasar）买蔬菜和鱼，通常比超市便宜且新鲜；肉类和干货可以在超市大包装买，单价较低。

## 蛋白质

- ☐ 鸡蛋（1 盒 30 颗）
- ☐ 鸡胸肉或鸡腿（1 公斤）
- ☐ Ikan kembung 或 ikan selar（1 公斤）
- ☐ Tempeh（3-4 块）
- ☐ Tauhu（2 块）
- ☐ 罐头吞拿鱼水浸（3 罐）
- ☐ 无糖豆浆

## 主食

- ☐ 糙米或混合米（2 公斤）
- ☐ 燕麦（1 包）
- ☐ 全麦面包（1 条）
- ☐ 地瓜（1 公斤）

## 蔬菜

- ☐ Kangkung / bayam / sawi（各 1 把）
- ☐ 长豆或四季豆
- ☐ Taugeh
- ☐ 小黄瓜
- ☐ 番茄
- ☐ 洋葱、蒜头、姜
- ☐ 冷冻综合蔬菜（备用）

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

### 水果

- ☐ 香蕉（1 梳）
- ☐ 番石榴或木瓜
- ☐ 西瓜或火龙果
- ☐ 青柠

### 调味 / 其他

- ☐ 橄榄油或芥花油
- ☐ 低钠酱油
- ☐ 黑胡椒
- ☐ 咖喱粉
- ☐ Sambal belacan（少量）
- ☐ 无糖优格
- ☐ 原味坚果（1 小包）

**图39　一周备餐（Meal Prep）五步骤**




 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 附录 D　训练与身体纪录表

影印或拍照存在手机里。记录不是为了给别人看，是为了让你在卡关的时候找得到原因。

## 训练纪录

| 日期 | 训练内容 | 重量 / 次数 / 组数 | 感觉 (1-5) | 备注 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## 身体数据纪录（建议每周一次）

| 日期 | 体重 (kg) | 腰围 (cm) | 睡眠 (小时) | 备注 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

| 日期 | 体重 (kg) | 腰围 (cm) | 睡眠 (小时) | 备注 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 附录 E　外食实用马来语

把这一页拍下来存在手机。点餐时讲这几句，一餐可以少掉 100 到 300 大卡。

| 这样说 | 意思 |
|---|---|
| Nasi sikit | 饭少一点 |
| Kuah sikit | 汁少一点 |
| Kuah asing | 汁分开装 |
| Tambah sayur | 加蔬菜 |
| Kurang manis | 少甜 |
| Tanpa gula | 不加糖 |
| Kosong | 不加糖 / 不加奶 |
| Air suam | 温开水 |
| Air kosong | 白开水 |
| Jangan letak minyak lebih | 不要放太多油 |
| Bakar boleh? | 可以用烤的吗？ |
| Kukus | 蒸的 |
| Tanpa kulit | 不要皮（例如去皮鸡肉） |
| Separuh nasi | 半份饭 |

**这一章的重点**

1. Nasi sikit — 饭少一点
2. Kuah sikit — 汁少一点
3. Tambah sayur — 加蔬菜
4. Kurang manis — 少甜（或直接说 kosong）
5. Air kosong — 白开水

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 附录 F　问题快速索引

左边找你现在的问题，右边告诉你翻哪一章。这一页建议拍下来存手机。

| 你现在的问题 | 看这里 |
|---|---|
| 我想减肥，但不知道从哪开始 | 第 3 章、第 25 章、附录 C |
| 我想知道自己一天该吃多少 | 第 3 章 |
| 我想知道自己胖不胖 | 第 2 章 |
| 我要怎么算蛋白质 | 第 7 章、附录 B |
| 白饭到底能不能吃 | 第 8 章 |
| Nasi lemak 可以吃吗 | 第 14 章、附录 A |
| 去 mamak 该点什么 | 第 13 章 |
| 经济饭怎么夹 | 第 5 章、第 14 章 |
| Teh tarik 有多少热量 | 第 16 章、附录 A |
| Char kuey teow 可以吃吗 | 第 14 章 |
| 我不会煮饭怎么办 | 第 17 章 |
| 上班没时间运动 | 第 22 章、第 30 章 |
| 在家没器材可以练吗 | 第 22 章 |
| 深蹲怎么做才对 | 第 21 章 |
| 第一次去健身房该做什么 | 第 23 章 |
| 一周要练几次 | 第 20 章、第 24 章 |
| 要先做有氧还是重训 | 第 24 章 |
| 练完好酸，正常吗 | 第 20 章、第 28 章 |
| 我睡不好，有影响吗 | 第 28 章 |
| 要不要吃蛋白粉 | 第 7 章、第 27 章 |
| 肌酸是什么，安全吗 | 第 27 章 |
| 燃脂锭有用吗 | 第 27 章 |
| 体重卡住不动了 | 第 25 章 |
| 体重没降但衣服变松 | 第 6 章、第 2 章 |
| 女生练重量会变壮吗 | 第 6 章、第 20 章 |
| 要怎么增肌 | 第 26 章 |


© 2026 Ascenity Transformation Coaching

| 你现在的问题 | 看这里 |
| --- | --- |
| 我很瘦，怎么样都吃不胖 | 第 26 章 |
| 斋戒月怎么运动和吃 | 第 29 章 |
| 开斋节 / 新年怎么办 | 第 29 章 |
| Kuih raya 一块多少热量 | 第 29 章、附录 A |

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 写在最后

如果你从头看到这里，你已经比大多数人多知道很多了。但知道和做到之间，还有一段距离。

所以最后想跟你说三件事。

第一，不要追求完美。这本书写了二十几章，但你不需要全部做到。挑三件最容易的先做——把含糖饮料换成白开水、每餐加一份蔬菜、每周动三次。光是这三件，就能让你的身体在三个月内明显不一样。

第二，不要跟别人比。社交媒体上那些身材，很多是灯光、角度、多年训练，甚至是修图的结果。你唯一需要比较的对象，是三个月前的自己。

第三，破功不是失败，放弃才是。你一定会有吃太多的那一餐、偷懒一整周的时候、节庆连吃五天的时候。那都很正常。唯一会毁掉你的，是「反正都破功了，干脆算了」这个念头。下一餐正常吃，下一周继续动，就这样。

健康不是一个你要抵达的终点，而是一种你慢慢住进去的生活方式。

**图45　用 SMART 原则设定你的目标**




 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

ASCENITY
TRANSFORMATION COACHING

**祝你顺利。**

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

# 附录 G　参考文献

正文中的【数字】对应下列编号。所有建议都可以回到这些来源查证。

[1] Ministry of Health Malaysia, National Coordinating Committee on Food and Nutrition. Malaysian Dietary Guidelines 2020. Putrajaya: MOH Malaysia; 2021.

[2] Institute for Public Health, Ministry of Health Malaysia. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2023: Non-Communicable Diseases and Healthcare Demand. Setia Alam: IPH; 2024.

[3] Ministry of Health Malaysia. Malaysian Healthy Plate (Suku Suku Separuh). Nutrition Division, MOH Malaysia; 2016.

[4] National Coordinating Committee on Food and Nutrition. Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI) 2017. Putrajaya: Ministry of Health Malaysia; 2017.

[5] World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020.

[6] World Health Organization. Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: WHO; 2015.

[7] Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:20.

[8] Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52(6):376-384.

[9] Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr. 2014;11:20.

[10] Schoenfeld BJ, Aragon AA. How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? J Int Soc Sports Nutr. 2018;15:10.

[11] Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr. 2018;15:38.

[12] Kreider RB, Kalman DS, Antonio J, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:18.

[13] Guest NS, VanDusseldorp TA, Nelson MT, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: caffeine and exercise performance. J Int Soc Sports Nutr. 2021;18(1):1.

[14] Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, et al. American College of Sports Medicine position stand: Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007;39(2):377-390.

[15] American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2021.

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

[16] Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, et al. American College of Sports Medicine position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in apparently healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7):1334-1359.

[17] WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet. 2004;363(9403):157-163.

[18] Institute for Public Health, Ministry of Health Malaysia. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Non-Communicable Diseases, Healthcare Demand, and Health Literacy. Setia Alam: IPH; 2020.

[19] Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, et al. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021;114(5):1625-1632.

[20] Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. Med Clin North Am. 2018;102(1):183-197.

[21] Fothergill E, Guo J, Howard L, et al. Persistent metabolic adaptation 6 years after "The Biggest Loser" competition. Obesity. 2016;24(8):1612-1619.

[22] Trexler ET, Smith-Ryan AE, Norton LE. Metabolic adaptation to weight loss: implications for the athlete. J Int Soc Sports Nutr. 2014;11:7.

[23] Dattilo M, Antunes HKM, Medeiros A, et al. Sleep and muscle recovery: endocrinological and molecular basis for a new and promising hypothesis. Med Hypotheses. 2011;77(2):220-222.

[24] Nedeltcheva AV, Kilkus JM, Imperial J, et al. Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. Ann Intern Med. 2010;153(7):435-441.

[25] Meeusen R, Duclos M, Foster C, et al. Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exerc. 2013;45(1):186-205.

[26] Schoenfeld BJ. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. J Strength Cond Res. 2010;24(10):2857-2872.

[27] Behm DG, Chaouachi A. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. Eur J Appl Physiol. 2011;111(11):2633-2651.

[28] Bleakley CM, Glasgow P, MacAuley DC. PRICE needs updating, should we call the POLICE? Br J Sports Med. 2012;46(4):220-221.

[29] Institute for Public Health, Ministry of Health Malaysia. Malaysian Adult Nutrition Survey (MANS) 2014. Kuala Lumpur: IPH; 2014.

[30] Tee ES, Ismail MN, Nasir MA, Khatijah I. Nutrient Composition of Malaysian Foods. 4th ed. Kuala Lumpur: Institute for Medical Research, Malaysian Food Composition Database Programme; 1997.

[31] Chtourou H, Hammouda O, Souissi H, et al. The effect of Ramadan fasting on physical performances, mood state and perceived exertion in young footballers. Asian J Sports Med. 2011;2(3):177-185.

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching

[32] Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis (EWGSOP2). Age Ageing. 2019;48(1):16-31.

[33] American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. ACOG Committee Opinion No. 804. Obstet Gynecol. 2020;135(4):e178-e188.

[34] Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-2079.

[35] Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, et al. American College of Sports Medicine position stand: Exercise and hypertension. Med Sci Sports Exerc. 2004;36(3):533-553.

[36] Ministry of Health Malaysia. Clinical Practice Guidelines: Management of Hypertension. 5th ed. Putrajaya: MOH Malaysia; 2018.

[37] Aragon AA, Schoenfeld BJ. Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? J Int Soc Sports Nutr. 2013;10:5.

[38] Areta JL, Burke LM, Ross ML, et al. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. J Physiol. 2013;591(9):2319-2331.

[39] Norimah AK, Safiah M, Jamal K, et al. Food consumption patterns: findings from the Malaysian Adult Nutrition Survey (MANS). Mal J Nutr. 2008;14(1):25-39.

[40] Ismail MN, Ng KK, Chee SS, et al. Predictive equations for the estimation of basal metabolic rate in Malaysian adults. Mal J Nutr. 1998;4(1):81-90.

[41] Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, et al. American College of Sports Medicine position stand: Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(2):459-471.

[42] Wewege MA, Desai I, Honey C, et al. The effect of resistance training in healthy adults on body fat percentage, fat mass and visceral fat: a systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2022;52(2):287-300.

[43] Slater GJ, Dieter BP, Marsh DJ, et al. Is an energy surplus required to maximize skeletal muscle hypertrophy associated with resistance training? Front Nutr. 2019;6:131.

[44] Ministry of Health Malaysia. Clinical Practice Guidelines: Management of Type 2 Diabetes Mellitus. 6th ed. Putrajaya: MOH Malaysia; 2020.

[45] Malaysian Society for the Study of Obesity / Ministry of Health Malaysia. Clinical Practice Guidelines on Management of Obesity. Putrajaya: MOH Malaysia; 2023.

 © 2026 Ascenity Transformation Coaching