



近年來有越來越多的女生，  
試著嘗試以執行增肌計畫來改變整體身形比例。  
藉由吃多一點的食物規律訓練讓自己的臀型，  
背部的形狀更加飽滿。

## 如果你想打造完美蜜桃臀， 如何增肌就是首先妳需要瞭解的事情

就讓我們透過這份電子書，  
教妳增肌絕對要先知道的訣竅 

---

### 你將會學到：

#### 增肌的定義以及好處？

- 除了改變身型還可以吃更多不怕胖？

#### 如何執行增肌？

- 進行增肌的基本條件？熱量如何增加？

#### 增肌該增到什麼時候呢？

- 增肌要增多久？心態調適溫馨提醒

# 增肌的定義和好處？



## 增肌的意思是指「增加肌肉量」

要能夠讓我們肌肉量往上提升，除了運動以外，還有一個常常被忽略的重點就是一必須要攝取足夠的食物/營養，肌肉量才能夠顯著的提升喔！

一般來說，熱量盈餘的增肌方式，對於初次增肌的女生門檻有點高，會不知道要怎麼樣在短時間內吃到這麼多原型食物。

因此如果從來都沒有嘗試過增肌，首先是試著從目前飲食的份量慢慢往上吃到自己的TDEE，吃到TDEE這樣子就已經構成一個相當足夠的增肌條件了。

## 增肌除了改善體態，還能享受更多食物？

很多女生會很想要自己的腰圍再細一些，事實上，**我們沒有辦法決定自己瘦到哪個部位**，但我們可以換一個方向思考：

藉著增肌計畫讓自己特定的部位長更多的肌肉，像是臀部、V型背部這兩個地方肌肉量提升了，我們的腰圍比例視覺上看起來就小了許多，因此也是很多女生想要加強的地方！

**藉著肌肉量提升，讓我們的體態比例有所調整。**

儘管腰圍數據不變，但也能夠達成我們想要腰圍變小的目標，除此之外，最棒的好處就是肌肉量往上、BMR提升，連帶著整體的TDEE都變更高，意指的是可以享受更多的食物，而不用擔心變胖囉！

知道增肌有這麼多好處了，  
下一頁就開始帶大家進入如何執行增肌囉！

# 如何執行增肌



1. 計算出自己的TDEE
2. 觀察紀錄自己目前所吃的熱量大約落在多少卡：
  - 如果妳目前吃的熱量已經多於妳的TDEE，即可進入「熱量盈餘」模式
  - 如果妳目前吃的熱量還不到妳的TDEE，那吃到TDEE即為我們的目標

## 增加卡路里的幅度如何拿捏？

大約每兩週往上調整一次熱量，每次增加100卡。

### 三大營養素比例設定：

- 蛋白質設定在體重(kg) $\times$ 2-2.5=克數
- 脂肪設定在體重(kg) $\times$ 0.8-1.4=克數
- 我們設定的卡路里目標扣除蛋白質以及脂肪的克數後，剩下就是碳水化合物的熱量囉！

### 【溫馨小提醒】

由於每個人對食物反應略有不同，設定三大營養素時會有建議攝取範圍，不確定怎麼設定的女生，可以依照這個建議範圍作為起始點：

- 蛋白質：體重 $\times$ 2=克數
- 脂肪：體重 $\times$ 1=克數

有了起始點後，接著再按照自己身體的反應微調即可。

## 增肌該增到什麼時候呢？

想要增肌多久都是看個人的決定，妳可以增半年也可以增到一年這麼長的時間，建議大家**最少投入三個月**的時間，努力吃、好好的跑課表，藉由多吃活力滿滿，重訓的負重也要更用力的push自己上去。

# 增肌期間的心態調整



如同在減脂時期，  
我們很難去控制自己要瘦到哪個部位，  
增肌也是一樣的道理。

由於攝取的食物量提升的緣故，  
除了肌肉量提升，無可避免的脂肪量多少也會往上一些。

大部分女生囤積脂肪的部位不外乎是大腿/肚子/胸部，  
如果你在增肌期間感到以上三個地方似乎脂肪變多了，  
請不要驚慌，這是很正常的事情唷！

在增肌期結束以後，我們可以安排一段減脂計畫，  
保持住我們的肌肉量、把多餘的脂肪消滅，  
這樣增肌減脂循環幾次以後，  
漸漸就會接近我們心目中理想的體態了。

 HerFIT