

「体态臻修四十五式」

轻盈饮食与生活方式参考

4 周版 | 适用于一般健康成年女性

不节食，不追求速效。

用规律、均衡、可持续的饮食，支持每一次温和练习。

使用边界 本手册是直播期的通用生活方式参考，不是减重处方，也不替代医疗诊断、营养治疗或个体化饮食方案。

糖尿病、孕期/哺乳期、肝肾疾病、痛风、进食障碍史等情况，请先遵循医生或营养专业人员的个体化建议。

建议使用方式

每周只练一个小习惯 · 每天简单记录 · 每周复盘一次

2026 年 8 月 · 内部学习资料

先读这一页：怎么用，才不会增加负担

这份参考不是要把饮食变成新的任务，而是帮助您在 4 周直播练习期间，建立几个容易坚持的生活节奏。不要追求“每一餐都完美”，一周里大多数时候更规律、更均衡，就已经很有价值。

适用人群

- 一般健康成年女性，希望在体态练习期间兼顾精力、饮食规律与体重管理。
- 长期久坐、三餐不规律、外卖较多，希望学会更清楚地搭配一餐。
- 不追求短期快速减重，愿意用 4 周建立可持续习惯。

4 周只做三件事

1. 先把三餐节奏稳定下来，减少长时间空腹后一次吃得过多。
2. 学会看餐盘：蔬菜、主食、蛋白质都在，不用单一节食。
3. 每天留下一个简单记录，观察精力、饥饿感、睡眠和练习状态。

体重记录建议 如果您愿意记录体重，建议每周固定同一时间记录 1 次即可；同时观察腰围、衣物松紧、精神状态、睡眠和练习感受。体重不是唯一指标。

不适合直接照用的情况

- 已确诊糖尿病或血糖异常，正在使用胰岛素、降糖药，或有低血糖风险。
- 孕期、哺乳期、备孕期，未成年人，或体重过低。
- 肝肾疾病、痛风、胃肠道疾病、严重高血压、高脂血症等需要医学饮食管理的情况。
- 近期手术、急性疾病、严重食物过敏/不耐受，或有进食障碍史。

4 周轻盈节奏

每周只抓一个重点，让饮食与直播练习相互支持。

阶段	本周重点	每天怎么做	周末复盘
第 1 周	规律三餐	记录三餐时间；先不急着减少食量	哪一餐最容易被忽略？
第 2 周	看懂餐盘	每餐尽量有蔬菜、主食、蛋白质	最容易缺少哪一类？
第 3 周	照顾练习	练习前不过饱；练习后正常进餐与补水	什么时候练最舒服？
第 4 周	形成自己的版本	保留最容易坚持的 2 个习惯	下个月继续哪两件事？

建议观察的 5 个信号

- 精力：下午是否更稳定，是否总想靠甜食或咖啡撑住。
- 饥饱：能否在“有点饿”和“刚刚好”之间进餐，不饿过头也不撑过头。
- 消化：餐后是否过度胀满、反酸或不舒服。
- 睡眠：晚餐后是否更轻松，入睡和晨起状态是否改善。
- 练习：直播时是否有力气、呼吸是否更顺、身体是否不过度沉重。

本月目标 不是“吃得越少越好”，而是找到更适合自己、能长期持续的饮食节奏。

六条核心原则

01 规律优先 尽量让三餐有相对稳定的时间。忙碌时可以准备牛奶、无糖酸奶、鸡蛋、玉米、全麦面包等简单组合，避免一直空腹到很晚。

02 餐餐有蛋白质 鸡蛋、鱼虾、禽肉、瘦肉、豆腐豆制品、奶类可轮换选择。无需追求单一“高蛋白”，重点是分散在三餐。

03 蔬菜占据视线 午餐和晚餐尽量都看得到蔬菜，颜色和种类轮换；烹调以清淡、少油为主。

04 主食不必取消 主食是日常能量来源。可在白米白面之外加入燕麦、糙米、杂豆、玉米、薯类等，按活动量和饥饿程度调整。

05 饮水替代含糖饮料 以白水为主。直播前后少量多次补水，减少奶茶、甜饮和酒精。

06 睡眠与活动同样重要 体重管理不是只看吃什么。规律睡眠、日常步行和直播练习共同影响精力与食欲。

轻量提醒 偶尔一餐吃得多、外出聚餐或想吃甜食，都不等于“失败”。下一餐回到正常节奏即可，不需要用挨饿或过量运动补偿。

一眼看懂：日常餐盘搭配思路

下面是方便记忆的视觉比例，不是必须精确称重的处方。餐盘大小、食量和活动量因人而异，请根据饥饱感与个人情况调整。

约半盘 蔬菜 深色与浅色搭配 多种轮换	约四分之一 蛋白质食物 鱼虾、蛋、禽肉、 瘦肉、豆制品
	约四分之一 主食 米饭、面、薯类、 全谷杂豆

餐盘外的小伙伴 水果和奶类可根据个人习惯放在早餐、加餐或正餐之外；坚果适量即可。它们不是“越多越健康”，也不需要强行每天一次吃齐。

常见食材互换

类别	可以轮换	简单选择方法
主食	米饭、面、燕麦、玉米、土豆、山药、杂粮饭	粗细搭配，不必完全只吃粗粮
蛋白质	鸡蛋、鱼虾、鸡肉、瘦肉、豆腐、豆干、牛奶/无糖酸奶	每餐选 1 种或组合少量
蔬菜	绿叶菜、菌菇、瓜茄、十字花科、彩椒等	午晚餐尽量都有，颜色轮换

直播练习前后，怎么吃更舒服

时间	建议	可以这样选
练习前 1-2 小时	避免过饱；若明显饥饿，可少量补充	香蕉/苹果、牛奶或无糖酸奶、鸡蛋、玉米、全麦面包等任选其一或小组合
练习过程中	少量多次饮水，不用一次大量灌水	以白水为主；大量出汗或有特殊需求时按专业建议处理
练习结束后	回到正常正餐，不必因为练过就放开吃，也不必刻意不吃	蔬菜 + 主食 + 蛋白质的完整一餐

身体优先 练习时若出现头晕、心慌、胸闷、恶心、明显乏力等不适，请立即停止练习并休息；症状持续或情况特殊时及时就医。

外卖与聚餐：记住“三步选”

1. 先选蛋白质：清蒸鱼、白灼虾、鸡蛋、鸡肉、瘦肉、豆腐等。
2. 再补蔬菜：选择 1-2 份蔬菜，少油酱汁可另放。
3. 最后看主食：按饥饿程度选择米饭、面、玉米、杂粮等，不必完全不吃。

聚餐之后的下一餐，正常吃、清淡些、补足水分即可，不用“断食补偿”。

7天参考菜单：照着搭配，不必照单全吃

以下是普通家常搭配示例。请根据地域、季节、过敏情况、食量和生活节奏替换。饥饿时可在两餐之间选择水果、奶类、鸡蛋或少量坚果；不饿可以不加餐。

日	早餐	午餐	晚餐
1	燕麦牛奶粥 + 鸡蛋 + 一份水果	杂粮饭 + 清蒸鱼 + 两种时蔬	玉米/米饭 + 豆腐菌菇 + 绿叶菜
2	全麦面包 + 鸡蛋 + 无糖酸奶	米饭 + 鸡肉/豆干 + 彩椒木耳 + 青菜	山药/杂粮粥 + 虾仁蒸蛋 + 蔬菜
3	小米粥 + 鸡蛋 + 拌蔬菜/水果	荞麦面 + 瘦肉/豆腐 + 大份蔬菜	米饭 + 清炖牛肉/豆腐 + 西兰花
4	玉米 + 牛奶/无糖豆浆 + 鸡蛋	米饭 + 番茄鱼片/豆腐 + 两种蔬菜	土豆/米饭 + 鸡胸/豆制品 + 菌菇青菜

素食替换 肉鱼类可用豆腐、豆干、豆类、鸡蛋、奶类等组合替换。纯素饮食或长期严格素食者，建议咨询营养专业人员评估蛋白质、维生素 B12、铁、钙等摄入。

吃多少，怎么判断

- 进餐前有正常饥饿感，进餐后感觉舒服、有精神，不必追求“撑”。
- 若直播练习时明显无力，先检查是否长期少吃主食、三餐间隔过长或饮水不足。
- 若持续饥饿、乏力、头晕、月经变化或情绪波动明显，应停止自行减量并寻求专业评估。

7天参考菜单（续）

日	早餐	午餐	晚餐
5	杂粮馒头 + 鸡蛋 + 牛奶 + 小番茄	米饭 + 虾仁/豆腐 + 冬瓜 + 绿叶菜	荞麦面/米饭 + 鸡肉/豆干 + 蔬菜
6	燕麦 + 无糖酸奶 + 水果 + 少量坚果	米饭 + 清蒸鱼/豆腐 + 炒杂蔬	南瓜/米饭 + 番茄鸡蛋 + 凉拌蔬菜
7	全麦三明治（蛋/鸡肉/豆干 + 蔬菜） + 奶	杂粮饭 + 瘦肉/豆制品 + 菌菇 + 青菜	小米粥/米饭 + 鱼虾/豆腐 + 两种蔬菜

三种忙碌应急组合

场景	快速组合
来不及做早餐	牛奶/无糖豆浆 + 鸡蛋 + 全麦面包/玉米 + 一份水果
只有便利店	原味牛奶/无糖酸奶 + 茶叶蛋/即食鸡胸/豆干 + 玉米/饭团 + 小番茄
晚下班叫外卖	一份主菜蛋白质 + 两份蔬菜 + 适量主食，汤汁和酱料少一些
请记住 参考菜单是“组合示范”，不是打卡标准。食材换了、某餐没做到、偶尔聚餐，都不影响继续练习。	

特殊身体情况：请单独处理

重要提示 以下情况不建议直接照用本手册调整饮食，更不要自行停药、改药、断食或大幅减少主食。请先与医生或营养专业人员确认。

情况	特别提醒
糖尿病/血糖异常	进餐时间、主食量、运动和药物需要协同安排。请遵循医生或营养师方案，并按要求监测血糖；不要自行空腹训练或跳餐。
高血压/高脂血症	需结合个人指标、用药和医生建议控制盐、油及整体饮食结构。
肝肾疾病/痛风	蛋白质、嘌呤、盐和水分需求可能不同，不能套用通用“高蛋白”或大量饮水建议。
胃肠道疾病	食材质地、纤维量、进餐频率与刺激性食物需要个体化调整。
孕期/哺乳期	营养需求增加且阶段不同，不以减重为主要目标，请接受专业孕产营养指导。
食物过敏/进食障碍史	严格避开过敏原；若有暴食、催吐、极端节食或明显食物焦虑，请优先寻求专业帮助。

糖尿病学员练习安全 若出现发抖、冷汗、心慌、明显乏力、意识不清等低血糖相关表现，请立即停止练习，并按您的医生既定处理方案执行，必要时及时就医。

第 1 周记录 | 稳定三餐节奏

本周观察 本周只观察：我最容易忽略哪一餐？

填写方式：用关键词即可。餐盘搭配可记“菜/主食/蛋白质是否齐”，不需要计算热量。

日	三餐节奏	餐盘搭配	饮水	活动/练习	身体感受与睡眠
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

本周做得最好的一件事：_____

下周准备保留或调整：_____

可选记录：本周体重/腰围（同一条件记录 1 次即可）：_____

温柔提醒 记录是为了理解身体，不是给自己打分。出现疼痛、头晕、麻木、胸闷或持续不适，请停止练习并及时咨询专业医师。

第2周记录 | 看懂自己的餐盘

本周观察 本周只观察：我的餐盘最常缺少哪一类？

填写方式：用关键词即可。餐盘搭配可记“菜/主食/蛋白质是否齐”，不需要计算热量。

日	三餐节奏	餐盘搭配	饮水	活动/练习	身体感受与睡眠
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

本周做得最好的一件事：_____

下周准备保留或调整：_____

可选记录：本周体重/腰围（同一条件记录1次即可）：_____

温柔提醒 记录是为了理解身体，不是给自己打分。出现疼痛、头晕、麻木、胸闷或持续不适，请停止练习并及时咨询专业医师。

第3周记录 | 让饮食支持练习

本周观察 本周只观察：练习前后怎样吃，我最舒服？

填写方式：用关键词即可。餐盘搭配可记“菜/主食/蛋白质是否齐”，不需要计算热量。

日	三餐节奏	餐盘搭配	饮水	活动/练习	身体感受与睡眠
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

本周做得最好的一件事：_____

下周准备保留或调整：_____

可选记录：本周体重/腰围（同一条件记录1次即可）：_____

温柔提醒 记录是为了理解身体，不是给自己打分。出现疼痛、头晕、麻木、胸闷或持续不适，请停止练习并及时咨询专业医师。

第 4 周记录 | 留下能持续的习惯

本周观察 本周只观察：哪两个习惯最适合我长期保留？

填写方式：用关键词即可。餐盘搭配可记“菜/主食/蛋白质是否齐”，不需要计算热量。

日	三餐节奏	餐盘搭配	饮水	活动/练习	身体感受与睡眠
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

本周做得最好的一件事：_____

下周准备保留或调整：_____

可选记录：本周体重/腰围（同一条件记录 1 次即可）：_____

温柔提醒 记录是为了理解身体，不是给自己打分。出现疼痛、头晕、麻木、胸闷或持续不适，请停止练习并及时咨询专业医师。

4 周复盘：把适合自己的留下来

这 4 周，我最明显的身体变化或感受：

最容易坚持的饮食习惯：

最容易打乱节奏的场景：

以后遇到这个场景，我准备这样做：

下个月继续保留的两个小习惯：

给自己的结语 不急着用一个月改变全部。能更早看见身体的需要，更稳定地照顾三餐与练习，就是很好的开始。

资料依据与免责声明

本手册依据公开的国家健康与膳食指导原则整理，并结合「体态臻修四十五式」4周直播学习场景进行通俗化编排。内容面向一般健康成年女性，仅供日常饮食与生活方式参考。

1. [国家卫生健康委：《“体重管理年”活动实施方案》](#)
2. [国家卫生健康委：《体重管理指导原则（2024年版）》](#)
3. [国家卫生健康委：《成人肥胖食养指南（2024年版）》相关问答](#)
4. [国家卫生健康委：《成人糖尿病食养指南（2023年版）》相关问答](#)
5. [中国营养学会：《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则](#)

固定免责声明

本资料不提供疾病诊断、治疗、用药或个体化营养处方，不保证具体减重或塑形结果。每个人的身体状况、饮食需求与变化速度不同。存在慢性疾病、急性不适、特殊生理阶段或正在用药者，请先咨询专业医师或注册营养（技）师/营养专业人员。

原创整理 | 一念蓮開 · 形体舞动心学

潘文娟导师 | 2026年8月