



GM 饮食法

全称叫做“GM Diet”，号称是极速健康的排毒减肥餐，是由美国通用汽车公司（General Motors）得到美国食品药品监督管理局、美国农业部协助而研发的。

- ◆ 第一天（水果日）
- ◆ 第二天（水煮日）
- ◆ 第三天（水果 + 蔬菜日）
- ◆ 第四天（香蕉 + 牛奶日）
- ◆ 第五天（蛋白质日）
- ◆ 第六天（蔬果 + 低脂肉类日）
- ◆ 第七天（果蔬 + 碳水日）



※1 减肥期间一定要禁酒；每天至少喝 10 杯水。
 2 需自己衡量身体情况，不适合孕妇、高血压、糖尿病和心脏病人群，也不建议 18 岁或以下使用。

碳循环饮食法

该饮食法是经过美国注册营养师认证、适合减脂的一种方法。该饮食法主要是通过改变碳水化合物高低来制造热量缺口，从而达到减脂目的。

碳循环饮食法分为三部分

高碳水日 + 强运动

中碳水日 + 适量运动

低碳水日 + 不运动

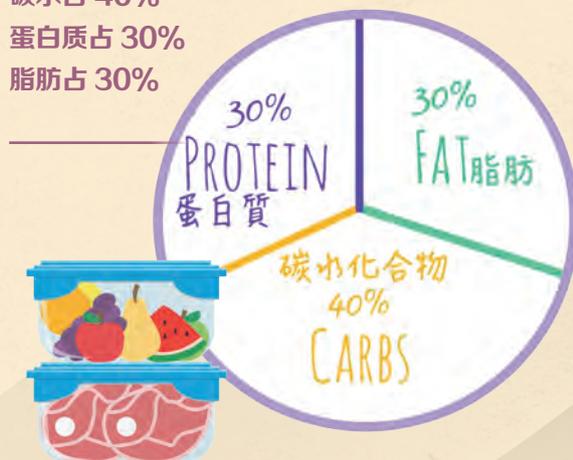
高碳水饮食日是为了提高新陈代谢，而低碳水日是为了减脂，两者结合完美地达到减脂的效果。

“433” 饮食法

也称作“区域减肥饮食法（Zone Diet）”，是一套调节人体激素分泌的饮食体系，通过平衡饮食摄入的蛋白质、碳水、脂肪的比例将胰岛素水平保持在特定区间，以达到脂肪自然代谢、抵抗炎症和慢性疾病、运动潜力最大化等效果。

其基本法则是：关键在于热量，而在于蛋白质和碳水脂肪的比例：

碳水占 40%
 蛋白质占 30%
 脂肪占 30%



把每天所需的食物分成“块（block）”，每“块”食物包含 7g 蛋白质、9g 碳水和 3g 脂肪。一般情况下，中等身材的健身人士每日摄入的“块数”为：女性 11；男性 15。

资料来源：央视新闻、知乎等