



GUIDE · 礼包 2 / 3

# 16:8 断食 完整执行手册

从入门到精通 · 让断食变得简单又愉悦

Reset Your Body · Reset Your Life

## INTRO · 01

## 什么是 16:8 断食?

**16 小时**

断食窗口

**8 小时**

进食窗口

16:8 是最受欢迎、最易执行的间歇性禁食方法：每天有 8 小时可以进食，剩下的 16 小时只喝水/茶/黑咖啡。这听起来很难，但其实 — 你已经有 8 小时在睡觉。

实际上你只需要：晚餐吃早一点 + 早餐推迟（或代替），就能轻松达到 16 小时断食窗口。

## SCIENCE · 02

## 为什么 16:8 有效?

**燃脂模式启动**

断食 12 小时后，肝糖原耗尽，身体切换到燃烧脂肪供能

**胰岛素降低**

长时间不进食，胰岛素水平回归基线，逆转胰岛素抵抗

**自噬作用开启**

细胞开始「自我清洁」，分解老旧蛋白质，对抗衰老

**脑源神经因子↑**

促进大脑神经元生长，改善记忆力和专注力

**生长激素↑5倍**

燃脂同时保护肌肉，皮肤更紧致



炎症水平↓

降低慢性炎症标志物，皮肤、关节问题改善

## SCHEDULE · 03

## 3 种时间安排 · 任选一种

### 方案 A · 标准型 □

进食窗口：12:00 – 20:00

适合上班族 · 跳过早餐

断食：20:00 – 次日12:00 (16h)

### 方案 B · 早型

进食窗口：10:00 – 18:00

适合早起者 · 晚餐早吃

断食：18:00 – 次日10:00 (16h)

### 方案 C · 晚型

进食窗口：14:00 – 22:00

适合夜猫子 · 跳过早午餐

断食：22:00 – 次日14:00 (16h)

## ALLOWED · 04

## 断食期间能喝什么？

□ 可以喝	水 (不限量) · 黑咖啡 · 清茶 · 气泡水 (无糖) · Unimate (强烈推荐)
□□ 谨慎	柠檬水 (少量) · 苹果醋 (稀释) · 骨汤 (无盐)

不能喝

果汁·甜茶·奶咖·含糖饮料·零度可乐（甜味剂）·酒类

## PROGRESSION · 05

## 循序渐进 · 7天入门计划

天数	断食时长	进食时段	难度
Day 1-2	12 小时	8:00 - 20:00	<input type="checkbox"/> 容易
Day 3-4	13 小时	9:00 - 20:00	<input type="checkbox"/> 容易
Day 5-6	14 小时	10:00 - 20:00	<input type="checkbox"/> 适中
Day 7+	16 小时	12:00 - 20:00	<input type="checkbox"/> 适中

## HUNGER • 06

## 饥饿来了怎么办？

- 立刻喝水  
饥饿感的 60% 实际上是「口渴」误判
- 喝黑咖啡  
咖啡因抑制食欲，延长断食窗口
- 喝 Unimate  
天然抑食欲，提升能量，断食黄金搭档
- 深呼吸 5 分钟  
饥饿感像波浪，10 分钟后就会消退
- 散步 10 分钟  
运动促进酮体生成，反而不饿了
- 做点别的  
饥饿是习惯性反应，注意力转移即可

## AVOID • 07

## 避开这 5 个常见错误

- 一开始就追求 16 小时（应循序渐进）
- 进食窗口暴饮暴食（破坏断食效果）
- 断食期喝奶咖/果汁（升胰岛素）
- 不喝水（容易脱水头晕）
- 进食窗口吃精制碳水（血糖过山车）

## TIMELINE · 08

## 你将经历的变化

12 小时	肝糖原耗尽，开始燃脂
16 小时	酮体生成，大脑供能切换
第 3 天	脑雾消失，精力明显提升
第 7 天	睡眠改善，晨起精神
第 14 天	腰围缩小，衣服变松
第 21 天	习惯养成，不再饥饿焦虑
第 30 天	体重下降 2-4kg，皮肤变好
第 90 天	体检指标显著改善

## NEXT STEP · 09

## 下一步

恭喜你！你现在已经掌握了 16:8 断食的全部知识。但是，知道 ≠ 做到。下一份礼包将给你一份 21 天每日执行计划，告诉你每天每个时段具体做什么。

□ 请打开礼包 3 / 3

《4412 代谢重启方案 · 21 天执行计划》

## Reset Your Body • Reset Your Life

Feel Great, Not Gritty • Make Life Better