

Bo 每日热量指南

基于个人体质与运动习惯的精准计算 · 2026年6月

一、基础数据

项目	数值	项目	数值
身高	183 cm	体重	82 kg (164斤)
年龄	38 岁	目标	80 kg (160斤)
体型	两年健身, 肌肉量高于平均		

二、基础代谢率 (BMR)

Mifflin-St Jeor 公式 (男性):

$$BMR = 10 \times \text{体重(kg)} + 6.25 \times \text{身高(cm)} - 5 \times \text{年龄} - 5$$

$$= 10 \times 82 + 6.25 \times 183 - 5 \times 38 - 5 = 820 + 1144 - 190 - 5 = 1,769 \text{ 大卡}$$

考虑肌肉量偏高, 实际 BMR 约 1,800 ~ 1,850 大卡

三、每日总消耗 (TDEE)

场景	活动系数	运动额外消耗	每日总消耗
不运动 / 正常工作	1.3 (久坐)	0	2,340~2,400
40分钟游泳	1.3+游泳	400~500	2,750~2,900
50分钟撸铁+40分钟游泳	1.3+撸铁+泳	700~850	3,050~3,250

四、减脂热量目标 (每日缺口 500 大卡)

目标: 164斤 → 160斤 (减2kg), 每周减0.5kg

场景	每日总消耗	减脂目标摄入
不运动日	~2,400 大卡	1,900 大卡
游泳日	~2,800 大卡	2,300 大卡

撸铁+游泳日	~3,100 大卡	2,600 大卡
--------	-----------	----------

五、实操指南

不运动日 (1,900 大卡)

两顿正餐 800~900 大卡 + 小加餐 200 大卡 (水果/坚果)

游泳日 (2,300 大卡)

两餐 + 运动后加餐 400 大卡 (蛋白质+碳水)

撸铁+游泳日 (2,600 大卡)

三餐吃好, 运动后必须补够

六、铁律

	规则
!!!	任何一天摄入不低于 1,500 大卡 (否则失眠/暴食反扑)
!!!	运动后 1 小时内必吃 (碳水+蛋白质 \geq 400 大卡)
!!!	咖啡截止: 下午 2 点前
!!!	当天没吃够就要睡 \rightarrow 补一杯牛奶+坚果再睡

七、速查口诀

不动 1900 · 游泳 2300 · 撸铁+泳 2600 · 底线 1500