

# 别不信！ 就这样瘦身

健康瘦身的专业指导全图典，  
纤瘦骨感美人的速效养成记！

★大量二维码★  
一对一，同步视频  
对症调理，轻松掌握

胡维勤◎主编

大象腿、大饼脸、拜拜肉都是肥胖惹的祸！

瘦身是女性自信、迷人、青春的“利器”

想要轻松打造“小腰精”“白瘦美”？

别不信！就这样瘦身，一辈子做纤瘦美人！



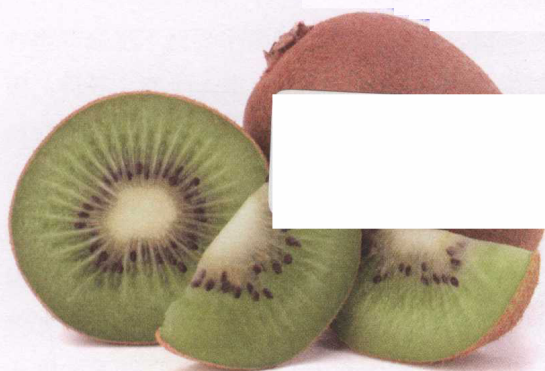
扫一扫，视频同步，  
教你做橙香山药丁



健康丽人能量书

# 别不信！ 就这样瘦身

胡维勤◎主编



图书在版编目 ( CIP ) 数据

别不信！就这样瘦身 / 胡维勤主编 . -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2016.2  
ISBN 978-7-5537-5592-2

I . ①别… II . ①胡… III . ①减肥 - 基本知识 IV .  
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253258 号

别不信！就这样瘦身

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 主 编     | 胡维勤                                                       |
| 策 划     | 祝 萍 冼惠仪                                                   |
| 责 任 编 辑 | 樊 明 倪 敏                                                   |
| 责 任 校 对 | 郝慧华                                                       |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 周雅婷                                                   |
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009                                  |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 深圳市彩之美实业有限公司                                              |
| 开 本     | 718 mm × 1000 mm 1/16                                     |
| 印 张     | 14                                                        |
| 字 数     | 160 千字                                                    |
| 版 次     | 2016 年 2 月第 1 版                                           |
| 印 次     | 2016 年 2 月第 1 次印刷                                         |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-5592-2                                    |
| 定 价     | 36.00 元                                                   |

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



# 目录 CONTENTS



## 1 CHAPTER

### 和肥胖说再见

#### 01 计划提上日程， 时刻准备瘦瘦瘦 / 014

爱美，必须直面自己的体重 / 014

为什么我胖了 / 016

#### 02 调整生物钟， 让减肥事半功倍 / 018

生物钟，你乱了吗 / 018

瘦，是一种体质 / 019

健康高效，减肥零负担 / 020

#### 03 排毒养瘦， 净化的不止是身体 / 022

要减肥，先排毒 / 022

排毒瘦身，哪些方法最实用 / 022

#### 04 肉肉不反弹的奥秘 / 023

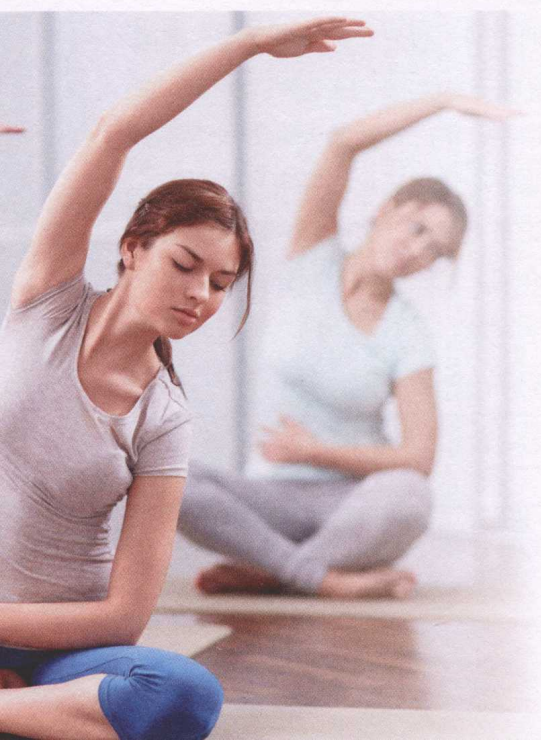
复胖的原因在哪里 / 023

如何防止复胖 / 024

#### 05 胖和瘦，酶很重要 / 024

生物催化剂——酶 / 024

如何提高酶活性 / 025





## 2 CHAPTER

# 一日三餐， 吃不好更易胖



### 01 科学膳食是开启“瘦门”的金钥匙 / 028

减肥大忌——不吃早餐 / 028

丰盛午餐——活力的加油站 / 028

抛弃晚餐，好不好 / 029

### 02 1周DIY食谱，让你轻松瘦下来 / 030

均衡膳食，营养互补 / 030

42道花样美食，1周享“瘦”不  
重复 / 031

南瓜子豆浆 / 031

蒜泥海带丝 / 032

橄榄油拌西芹玉米 / 033

山楂糕拌梨丝 / 034

姜汁拌空心菜 / 035

彩椒黄瓜炒鸭肉 / 036

薏米燕麦粥 / 037

西芹炒虾仁 / 038

芥蓝炒冬瓜 / 039

鸟巢鲜蔬 / 040

西红柿炒包菜 / 041

黄瓜拌海蜇 / 042

绿豆荞麦燕麦粥 / 043

玛瑙豆腐 / 044

凉拌莴笋 / 045

猪血山药汤 / 046

茼蒿炒豆干 / 047

菠菜拌魔芋 / 048

荞麦豆浆 / 049

黑木耳腐竹拌黄瓜 / 050

竹笋炒鸡丝 / 051

豌豆苗牛丸汤 / 052

菠萝炒鱼片 / 053

鸡丝茄子土豆泥 / 054

黑豆百合豆浆 / 055

凉拌魔芋丝 / 056

黄瓜酿肉 / 057

彩椒炒芦笋 / 058

荞麦凉面 / 059

西芹丝瓜胡萝卜汤 / 060

姜汁黑豆豆浆 / 061

白菜拌海蜇丝 / 062

燕麦五宝饭 / 063

草菇西蓝花 / 064

西芹藕丁炒姬松茸 / 065

三文鱼蔬菜汤 / 066

杂豆糙米粥 / 067

虾米蛤蜊蒸蛋羹 / 068

薏米山药饭 / 069

淡菜白萝卜豆腐汤 / 070

虾米韭菜炒香干 / 071

莲藕红豆瘦肉汤 / 072

### 03 合理饮食，对复胖说不 / 073

想要不反弹，饮食太重要 / 073

哪些食物越吃越瘦 / 075

饮食小妙招，教你保持不复胖的窈窕 / 078

### 04 你一定要知道的养颜瘦身食谱 / 079

菠菜银耳粥 / 079

橙香山药丁 / 086

砂锅鱼片粥 / 080

酸奶西瓜 / 087

海参粥 / 081

蓝莓果蔬沙拉 / 088

花菜香菇粥 / 082

橄榄油蔬菜沙拉 / 089

糯米薏米红枣粥 / 083

草莓桑葚奶昔 / 090

黄瓜粥 / 084

圣女果酸奶沙拉 / 091

胡萝卜南瓜粥 / 085

### 05 击退肥肉的利器——水 / 092

减肥为什么要多喝水 / 092

这样喝，喝出好身材 / 093

### 06 去油腻高手——绿茶 / 094

为什么绿茶有助减肥 / 094

大餐之后，来杯绿茶 / 094

喝好绿茶，有诀窍 / 094

绿茶搭配好，更易瘦身 / 095

## 3 CHAPTER

## 高酶蔬果汁， 赶走脂肪更苗条



### 01 一杯营养蔬果汁， 开启每日好心情 / 098

早餐饮用蔬果汁，打造易瘦体质 / 098



蔬果汁，这样喝最好 / 099

榨蔬果汁的注意事项 / 100

## 02 懒人一族的福利： 人气高酶蔬果汁排行榜 / 102

猕猴桃汁 / 102

芒果汁 / 103

西红柿苹果汁 / 104

综合蔬果汁 / 105

薄荷柠檬汁 / 106

杏子西瓜饮 / 107

圣女果芒果汁 / 108

冬瓜菠萝汁 / 109

菠萝柠檬汁 / 110

紫薯胡萝卜橙汁 / 111

五清排毒汁 / 112

紫甘蓝芒果汁 / 113

胡萝卜汁 / 114

芹菜苹果汁 / 115

西芹蜂蜜汁 / 116

健胃蔬果汁 / 117

奶香玉米汁 / 118

山药红薯苹果汁 / 119

## 03 分享蔬果汁更美味的秘籍 / 120

黄瓜雪梨汁 / 120

清爽瘦身蔬果汁 / 121

黄瓜芹菜苹果汁 / 122

混合蔬果汁 / 123

梦幻杨梅汁 / 124

酸甜西瓜汁 / 125

## 04 减肥期不适可以这样喝 / 126

6种常见的减肥期不适症状 / 126

蔬果汁驾到，减肥期不适快绕道 / 132

西红柿菠菜汁 / 132

活力蔬果汁 / 133

果汁牛奶 / 134

黄瓜猕猴桃汁 / 135

桃子苹果汁 / 136

梨汁马蹄饮 / 137



# 4

CHAPTER

## 运动吧， 健康瘦身更动人

### 01 动起来，好处多 / 140

运动是“白瘦美”的秘诀 / 140

哪种运动是你的“菜” / 141

这样运动，零失误 / 142



### 02 有氧运动，练出迷人曲线 / 144

什么是有氧运动 / 144

4种流行的户外有氧运动 / 145

4种有氧运动，减肥简单又有效 / 147

### 03 邂逅瑜伽，减肥如此优雅 / 150

瑜伽的来源 / 150

瑜伽的功效 / 151

修身瑜伽，完美曲线更性感 / 152

### 04 小脸，是这样“炼”成的 / 168

你是哪种大饼脸 / 168

4种小脸速成法，

“巴掌脸”就在眼前 / 169

### 05 多站也能去肥肉 / 170

能站，就不要坐着 / 170

多站一下，为好身材点赞 / 170

### 06 来场性感小“腰”秀 / 172

谁都想做“小腰精” / 172

6种瘦腰运动，

让赘肉消失无影踪 / 172

### 07 “大象腿”，再见 / 174

为什么会有“大象腿” / 174





这样护理，还你一双美腿 / 175

9种有效瘦腿运动 / 175

## 08 甩甩甩，甩掉“拜拜肉” / 178

夏天来了，“拜拜肉”还不走 / 178

4种方法，让你巧减“拜拜肉” / 178

## 09 美背塑成记——前后都要美 / 179

美背，美女必备 / 179

5种瘦背小方法，塑造美背 / 179



# 5 CHAPTER

## 中医帮忙， 轻松减肥更健康

### 01 中医养生保健， 神奇的减肥法 / 182

中医对肥胖的认识 / 182

中医肥胖体质分类 / 182

### 02 针灸减肥 / 185

经络基础知识 / 185

什么是针灸 / 185

针灸减肥的优势 / 186

针灸减肥常用穴位 / 186

针灸减肥要注意什么 / 188

### 03 刮痧减肥 / 189

什么是刮痧 / 189

刮痧的减肥原理 / 189

刮痧减肥常用穴位 / 189

刮痧减肥的注意事项 / 192



## 04 拔罐减肥 / 193

什么是拔罐 / 193

拔罐的减肥原理 / 193

拔罐减肥常用穴位 / 193

拔罐减肥的注意事项 / 196

## 05 按摩减肥 / 197

什么是按摩 / 197

按摩的减肥原理 / 197

按摩减肥常用穴位 / 197

按摩减肥的注意事项 / 203

# 6

CHAPTER

## 最易走入的减肥误区

### 01 饮食篇 / 206

单一食物减肥，可行吗 / 206

不吃淀粉，就能抵抗肥胖吗 / 207

低脂和低卡是一个意思吗 / 207

喝汤减肥可行吗 / 208

### 02 运动篇 / 209

运动时间越长就越瘦吗 / 209

激烈运动减肥效果更佳吗 / 210

饭后立刻运动是不是能

消耗脂肪 / 211

多举重会变肌肉女吗 / 211

运动停止后会发胖吗 / 212



### 03 医学篇 / 213

药物减肥能见效吗 / 213

灌肠是减肥的好帮手吗 / 213

抽脂术真的人人适宜吗 / 214

减肥膏，抹抹就有效吗 / 215

### 04 生活篇 / 216

保鲜膜可以保持身材吗 / 216

吸烟减肥法有奇效吗 / 216

塑身衣的危害你知道吗 / 217

呕吐减肥法好吗 / 218



## 附录一

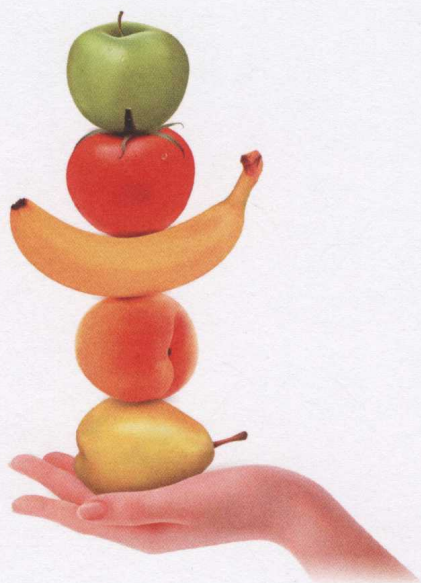
### 五彩蔬果，健康食谱中的王者 / 219

- 白色蔬果——舒缓神经 / 219
- 橙黄色蔬果——抗衰老 / 219
- 红色蔬果——补铁补血 / 219
- 绿色蔬果——稳定情绪 / 220
- 紫黑色蔬果——全面的“营养家” / 220

## 附录二

### 全面补充营养，一样都不落 / 221

- 蛋白质——守护生命 / 221
- 脂肪——热量供应者 / 221
- 碳水化合物——给你力量 / 221
- 维生素——生命元素 / 222
- 矿物质——必备营养素 / 223
- 膳食纤维——肠胃卫士 / 224



## 附录三

### 健康瘦身饮食， 哪些食物要远离 / 224

- 油炸类食品 / 224
- 腌制类食品 / 224
- 加工肉类食品 / 224
- 碳酸饮料 / 224
- 方便类食品 / 224
- 冷冻甜品类食品 / 224



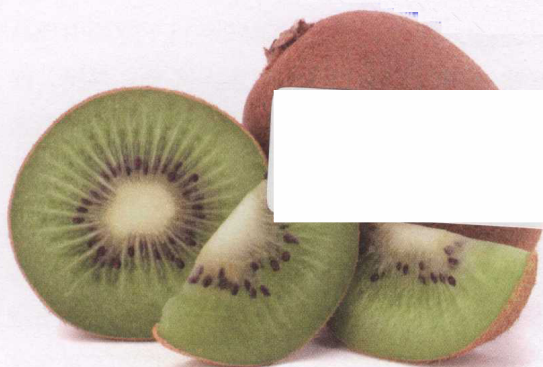


健康丽人能量书

别不信！

胡维勤◎主编

# 就这样瘦身





图书在版编目 ( CIP ) 数据

别不信! 就这样瘦身 / 胡维勤主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.2  
ISBN 978-7-5537-5592-2

I . ①别… II . ①胡… III . ①减肥 - 基本知识 IV .  
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253258 号

别不信! 就这样瘦身

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 主 编     | 胡维勤                                                       |
| 策 划     | 祝 萍 冼惠仪                                                   |
| 责 任 编 辑 | 樊 明 倪 敏                                                   |
| 责 任 校 对 | 郝慧华                                                       |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 周雅婷                                                   |
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 深圳市彩之美实业有限公司                                              |
| 开 本     | 718 mm × 1000 mm 1/16                                     |
| 印 张     | 14                                                        |
| 字 数     | 160 千字                                                    |
| 版 次     | 2016 年 2 月第 1 版                                           |
| 印 次     | 2016 年 2 月第 1 次印刷                                         |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-5592-2                                    |
| 定 价     | 36.00 元                                                   |

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 前言 PREFACE

**爱**美之心，人皆有之，美丽是每一位女性都想要终生经营的事业。现代社会的女性，大多以瘦为美，都认为橱窗里好看的衣服永远都没有胖子的码数，渐渐地，大家都习惯了这种审美观，可谓“一瘦遮百丑，一胖毁所有”。

实际上，抛开美不美的说法，单从科学的角度来说，肥胖也是我们必须要攻克的难题。肥胖是亚健康状态的表现，不仅影响人体的美观，还危害着人体的正常功能，对身体健康造成很大的威胁。

减肥，不仅是一个社会关注的话题，更代表着时下最新的生活理念。然而，在追求“瘦”的过程中，存在着很多误区和陷阱。如繁多的减肥茶、减肥药广告，大都标榜着能快速、有效、健康地减肥，但是这些产品的安全性却没有很好的保障。很多爱美的女性盲目使用减肥药，轻则恶心、食欲不振、头昏眼花，重则危及健康，一停药就反弹是最为常见的。那么，到底用什么方法瘦身才最安全、最有效呢？本书就给大家全面、详细的答案。

本书共分六章，第一章解读标准体重方面的知识，教大家调整生物钟、排毒养瘦和减肥不反弹的奥秘。第二章为大家制定好吃不发胖的一日三餐、1周DIY食谱，另外，还为大家奉上养颜瘦身食谱、瘦身饮品。第三章教给大家如何用高酶蔬果汁赶走脂肪，每天一杯蔬果汁，不仅能带来好心情，还是减肥瘦身的利器。在第四章中，为大家介绍健康的运动瘦身，无论是有氧运动、瑜伽，还是瘦脸、瘦腿、瘦腰、瘦臂、瘦背等方法，都有详细的介绍。第五章给大家介绍中医减肥法，如针灸、刮痧、拔罐、按摩减肥等方法，既安全，又有效。第六章为大家介绍的是多个最易走入的减肥误区，包括饮食、运动、医学、生活四个方面，清除大家在减肥路上的障碍。本书内容丰富，图文并茂，以求给大家一场安全、舒适的瘦身之旅。

为了拥有美丽和健康，爱美的女性朋友们，来吧，一起和肥胖说再见吧！



# 目录 CONTENTS

## 1 CHAPTER

## 和肥胖说再见

### 01 计划提上日程， 时刻准备瘦瘦瘦 / 014

爱美，必须直面自己的体重 / 014

为什么我胖了 / 016

### 02 调整生物钟， 让减肥事半功倍 / 018

生物钟，你乱了吗 / 018

瘦，是一种体质 / 019

健康高效，减肥零负担 / 020

### 03 排毒养瘦， 净化的不止是身体 / 022

要减肥，先排毒 / 022

排毒瘦身，哪些方法最实用 / 022

### 04 肉肉不反弹的奥秘 / 023

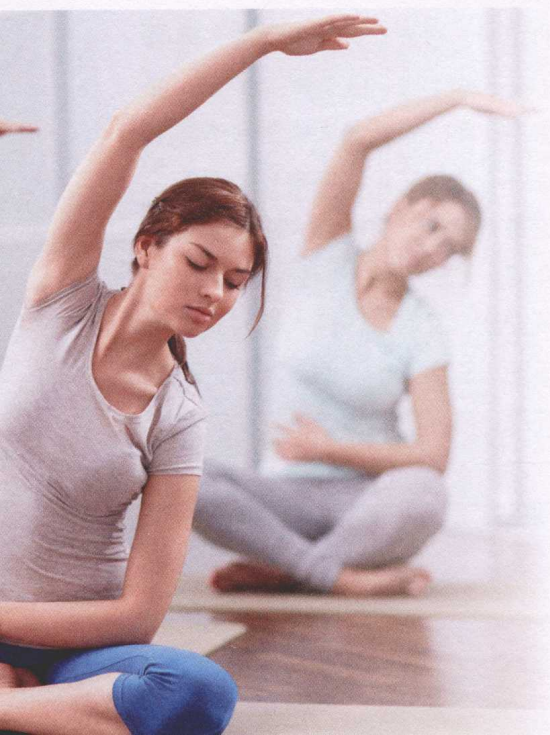
复胖的原因在哪里 / 023

如何防止复胖 / 024

### 05 胖和瘦，酶很重要 / 024

生物催化剂——酶 / 024

如何提高酶活性 / 025





## 2 CHAPTER

# 一日三餐， 吃不好更易胖



## 01 科学膳食是开启“瘦门”的金钥匙 / 028

减肥大忌——不吃早餐 / 028

丰盛午餐——活力的加油站 / 028

抛弃晚餐，好不好 / 029

## 02 1周DIY食谱，让你轻松瘦下来 / 030

均衡膳食，营养互补 / 030

42道花样美食，1周享“瘦”不  
重复 / 031

南瓜子豆浆 / 031

蒜泥海带丝 / 032

橄榄油拌西芹玉米 / 033

山楂糕拌梨丝 / 034

姜汁拌空心菜 / 035

彩椒黄瓜炒鸭肉 / 036

薏米燕麦粥 / 037

西芹炒虾仁 / 038

芥蓝炒冬瓜 / 039

鸟巢鲜蔬 / 040

西红柿炒包菜 / 041

黄瓜拌海蜇 / 042

绿豆荞麦燕麦粥 / 043

玛瑙豆腐 / 044

凉拌莴笋 / 045

猪血山药汤 / 046

茼蒿炒豆干 / 047

菠菜拌魔芋 / 048

荞麦豆浆 / 049

黑木耳腐竹拌黄瓜 / 050

竹笋炒鸡丝 / 051

豌豆苗牛丸汤 / 052

菠萝炒鱼片 / 053

鸡丝茄子土豆泥 / 054

黑豆百合豆浆 / 055

凉拌魔芋丝 / 056

黄瓜酿肉 / 057

彩椒炒芦笋 / 058

荞麦凉面 / 059

西芹丝瓜胡萝卜汤 / 060

姜汁黑豆豆浆 / 061

白菜拌海蜇丝 / 062

燕麦五宝饭 / 063

草菇西兰花 / 064

西芹藕丁炒姬松茸 / 065

三文鱼蔬菜汤 / 066

杂豆糙米粥 / 067

虾米蛤蜊蒸蛋羹 / 068

薏米山药饭 / 069

淡菜白萝卜豆腐汤 / 070

虾米韭菜炒香干 / 071

莲藕红豆瘦肉汤 / 072



### 03 合理饮食，对复胖说不 / 073

想要不反弹，饮食太重要 / 073

哪些食物越吃越瘦 / 075

饮食小妙招，教你保持不复胖的窈窕 / 078

### 04 你一定要知道的养颜瘦身食谱 / 079

菠菜银耳粥 / 079

橙香山药丁 / 086

砂锅鱼片粥 / 080

酸奶西瓜 / 087

海参粥 / 081

蓝莓果蔬沙拉 / 088

花菜香菇粥 / 082

橄榄油蔬菜沙拉 / 089

糯米薏米红枣粥 / 083

草莓桑葚奶昔 / 090

黄瓜粥 / 084

圣女果酸奶沙拉 / 091

胡萝卜南瓜粥 / 085

### 05 击退肥肉的利器——水 / 092

减肥为什么要多喝水 / 092

这样喝，喝出好身材 / 093

### 06 去油腻高手——绿茶 / 094

为什么绿茶有助减肥 / 094

大餐之后，来杯绿茶 / 094

喝好绿茶，有诀窍 / 094

绿茶搭配好，更易瘦身 / 095

## 3 CHAPTER

## 高酶蔬果汁， 赶走脂肪更苗条



### 01 一杯营养蔬果汁， 开启每日好心情 / 098

早餐饮用蔬果汁，打造易瘦体质 / 098