

拥有完美身材不是梦

每周2天轻断食， 瘦身不减胸

ENJOY FIT



周一和周四少吃点（只摄入**500卡**热量），

吃对营养素和蛋白质，
不仅瘦身效果明显，还能保持胸部的丰满

宋侑璇 —— 著

深V事业线
细身马甲线
拥有完美身材不是梦！

有计划节食
×
吃对的食物
×
针对性运动



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

ENJOY FIT

宋佑璇 著

每周2天
轻断食，
瘦身
不减胸



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

每周2天轻断食, 瘦身不减胸/宋侑璇著. —福州:
福建科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5335-4889-6

I. ①每… II. ①宋… III. ①减肥 - 基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265094号

书 名	每周2天轻断食, 瘦身不减胸
著 者	宋侑璇
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	720毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	9
图 文	144码
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4889-6
定 价	35.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第1章

其实你不是天生胖！

99%的人“不断胖”，都是因为“不断”食！

● 主题1 吃得不对，绝对胖；不断吃错，当然会不断发胖！.....16

- ① 你若不是天生胖、遗传胖，却又是一身肥肉，那么，肯定是因为吃太多、吃太快、吃太好！.....16
- ② 经年累月错误饮食，当然会吃出粗腰、肥肚、大屁股！.....17
- ③ 如果真心想减肥，就请先培养“瘦子脑”，从分泌食欲激素的大脑开始输入瘦子基因！.....18

● 主题2 来找我减重的人，几乎都曾瘦身失败，因为根本用错方法！.....20

- ① 史上最糟糕的减肥法，你用过几种？.....20
- ② 有效的减肥法，重点不在于“很快瘦”，而是能够“瘦得漂亮，胸部不缩水”！.....23

第2章

现在你可以不再胖！

只要周一和周四“轻断食”，就能甩油减重！

● 主题1 “轻断食”不是断食，而是让你在对的时间、吃对的分量和食物！.....26

- ① 1周2天少吃点，就能让身体少吸收2000卡热量，1周累积下来相当于减掉1千克！.....26
- ② 因为定时定量，反而彻底养出“瘦肠胃”，发胖概率降低30%！.....27
- ③ 避开周末聚餐日，周一让肠胃休息，周四再少吃点准备迎接周五狂欢日，实践超人性化！.....28



●主题2 “轻断食”饮食具有“3D”特点，每个特点都是让你成功瘦的关键！

① Defatted (少脂) → 少脂低卡，所以瘦得快！

② Dirersity (多样) → 食材多样，瘦素才够多！

③ Delicious (美味) → 美味合胃，才能维持长！

侑璇老师提醒 将生活作息调正确，才能让吃进去的营养达到最大功效！

●主题3 “轻断食”兼顾丰胸5大计划，雕出令人称羡的“S”曲线！

计划 ① 吃对蛋白质，提供所需营养减肥不减胸！

计划 ② 摄取好油脂，促进女性荷尔蒙正常运作！

计划 ③ 补足维生素，打造胸部肌肤水嫩有弹性！

计划 ④ 常吃好海鲜，富含锌，有助提升雌激素！

计划 ⑤ 选对好食材，含植物性荷尔蒙，罩杯激升！

侑璇老师提醒 女生注意！掌握28天生理周期，丰胸+减肥一次达成！

动手做有效的减肥餐！ 第3章 54道减重专用3D“轻断食”料理大公开，让你越吃越瘦！

●主题1 “轻断食”烹煮5秘诀，避免“被猪附身”黑白吃！

秘诀 ① 油、酱料用汤匙确定分量才下锅！

秘诀 ② 用辛香料取代调味料，增加香气！

秘诀 ③ 食材要先处理，才能开始烹煮！

秘诀 ④ 食材要切大块点，增加咀嚼次数！

秘诀 ⑤ 减少盐分摄取，以免越吃越多！

●主题2 居家必备，最推荐的激瘦食材5大类！

① 选择含钾的食材 → 可帮助消除水肿！

② 膳食纤维多的食材 → 改善便秘、增加饱腹感！

③ 有刺激感的食材 → 有效加速血液循环！

④富含蛋白质的食材	→ 提高代谢，帮助燃脂！	44
⑤需久咀嚼的食材	→ 让大脑发出饱腹感的信号！	45

●主题3 营养师亲研1日500卡，48道轻食料理+6道低卡

甜点! 46

①早 酪梨和风沙拉	46	②8晚 什锦苕菜羹	73
②晚 鲜蔬拌面	47	②9早 酱烧彩椒串	74
③早 和风海藻凉面	48	③0晚 香菇豆皮粥	75
④晚 精力蛋	49	③1早 豆皮炒饼	76
⑤早 海带芽炒蛋+全麦吐司	50	③2晚 素炒什锦	77
⑥晚 木须炒饼	51	③3早 四色水波拼盘	78
⑦早 黑木耳蛋饼	52	③4晚 羊栖马蹄炒饭	79
⑧晚 泰式海鲜宽粉	53	③5早 南瓜松子豆奶	80
⑨早 香菇鸡柳粥	54	③6晚 干丝拌面	81
⑩晚 豆腐肉片蔬菜面	55	③7早 夏威夷豆腐煲	82
⑪早 尼加拉瓜拼盘	56	③8晚 豆芽海藻面	83
⑫晚 古巴交响曲	57	③9早 女神沙拉	84
⑬早 中美洲圆舞曲	58	④0晚 鲜蔬豆腐锅	85
⑭晚 三杯鲜笋	59	④1早 鲜蔬豆奶餐	86
⑮早 热情骚莎	60	④2晚 加勒比海夕阳	87
⑮晚 洋葱海鲜浓汤	61	④3早 营养青木瓜	88
⑮早 海蛎皇帝盅	62	④4晚 麻酱豆腐锅	89
⑮晚 古巴跳蚤	63	④5早 青木瓜玉米芝士蛋卷	90
⑮早 美洲渔夫	64	④6晚 莲子蛤蛎煲	91
⑮晚 墨西哥湾夹饼	65	④7早 海蛎山药粥	92
⑮早 南瓜海蛎煲	66	④8晚 山苏炒蛤蛎	93
⑮晚 缤纷世界	67	①甜点 彩虹果冻	94
⑮早 海鲜芝士煲	68	②甜点 水果酸奶	95
⑮晚 彩虹鸡丝凉面	69	③甜点 奇亚籽鲜果饮	96
⑮早 双色酱烧炒饭	70	④甜点 粉红甜心	97
⑮晚 出水芙蓉	71	⑤甜点 火山与湖	98
⑮早 辣味烧番薯	72	⑥甜点 蒟蒻柠檬爱玉	99

第4章

出去吃也能瘦的饮食法！

外食族“挑食必瘦”3关键，天天都能开心吃又不发胖！

●关键1 ➔ 平日外出挑食有技巧，宜食/忌食食物比一比！

● 日本料理这样挑	103	面店小吃这样挑	107
泰式料理这样挑	104	便当自助餐这样挑	108
西式料理这样挑	105	夜市推贩这样挑	109
中式料理这样挑	106		

●关键2 ➔ 外食轻断食日这样吃，8大原则让你避开吃肥地雷区！

原则① 避免吃加工食品，并学会看食品标示！	110	原则⑤ 拒绝勾芡、奶油酱等汤汁！	112
原则② 每天至少喝3000毫升以上的开水！	111	原则⑥ 每口食物至少咬30下！	112
原则③ 每餐都要吃到1碗蔬菜！	111	原则⑦ 动物性食物只吃原型！	113
原则④ 每天至少1餐要吃“复合性淀粉”！	112	原则⑧ 包馅食物一律不碰！	113

●关键3 ➔ 外食族断食餐实践，早、晚7大种类，1天500卡任你配！

1. 早餐轻断食，快瘦3技巧	114
2. 晚餐轻断食，快瘦3技巧	119

第5章

瘦下来不复胖的好习惯！

跟着营养师这样做，4大绝招让肥肉永远断舍离！

●绝招1 ➔ 三餐的第一口是关键，吃错就难瘦！

●绝招2 ➔ 平常多喝水，就是降体脂肪的捷径！

●绝招3 ➡ 早晚量体重，相差范围小于0.5千克，即安全不发胖！	129
●绝招4 ➡ 适时补充营养素，助减肥一臂之力！	130
●在家煮Q&A ➡ 营养师解惑，一次搞懂自己煮轻食餐的常见问题！	132
①轻断食料理的食材，一定要用料理秤量过吗？有更简单的量法吗？	132
②素食者也有轻断食餐可以吃吗？	132
③书中料理都以“薄盐酱油”烹煮，可改用柴鱼酱油或一般酱油吗？	133
④书上这些轻断食料理，小孩长辈都可以一起吃吗？	133
●外食族Q&A ➡ 门诊总整理，外食族都想问的“轻断食”这样做！	134
①轻断食日遇到外食时，该怎么选餐厅？	134
②轻断食日可以聚餐吗？有没有什么方法不要热量超标？	134
③轻断食日中有一餐，不方便买食物，可以用代餐包取代吗？	135
④市售的食品，要怎么挑选才能合乎1餐250卡的原则？	135
⑤如果轻断食时，因为太饿……无法集中精神工作怎么办？	135
附录 快瘦美 × 不复胖	136
丰胸运动	136
瘦腰运动	138
瘦腿运动①	140
瘦腿运动②	142



ENJOY FIT

宋佑璇 著

每周2天
轻断食，
瘦身
不减胸



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

每周2天轻断食, 瘦身不减胸/宋侑璇著. —福州:
福建科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5335-4889-6

I. ①每… II. ①宋… III. ①减肥 - 基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265094号

书 名	每周2天轻断食, 瘦身不减胸
著 者	宋侑璇
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	720毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	9
图 文	144码
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4889-6
定 价	35.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

陈菁卿·减重班学员：92千克↓60千克

跟着侑璇吃喝，我8个月瘦了32千克！

我胖了快20年，减肥经历也超过20年；这么多年来，不论是吃减肥药丸、中医针灸，还是节食饿肚子，只要有人告诉我瘦身方法，我就会去尝试，只是，从来没有一种有效！再加上我开便利商店，每天都有不同的零食、即期品引诱着我，让我对食物无可自拔，所以，我的体重竟然就从年轻时的50千克直飙到92千克！每每看着镜中的自己，我只能乐观地安慰自己：“胖胖的也没什么不好……”

就这样，直到我的身体“拉警报”，连洗个碗也腰酸腿痛、起身接个电话都会气喘吁吁，终于让我警觉不能再这样“乐观”下去。于是，在朋友的介绍下，我来到“高医减重班”，并且遇到“从胖变瘦”的宋侑璇营养师，从此，我的肥胖人生开始改变。

经过8个月，我足足瘦下了32千克、体重只剩60千克，就连跟着我一起吃喝的老公，也瘦了8千克，甚至让多年来的高血糖、高胆固醇问题也大幅度改善，实在是让我非常开心！

在我减肥期间，宋老师刚好出版了她的第一本著作《每周2天轻断食，2个月瘦8千克》，在书中，她将平常上课的经验传承给更多人知道，并亲自示范48道台式250卡路里（简称卡，1卡=4.182焦耳）料理。而我照着书上的方式“轻断食”，结果，1个礼拜又瘦了1千克！效果真是太好了！尤其，每逢假日吃大餐、喝喜酒的隔天“轻断食”，不但能让肠胃稍微休息一下，还能让前一天多吃的食物慢慢被消化清空，感觉相当舒服——这样的减肥，真的一点也不痛苦！

现在，宋营养师又出版第2本书——《每周2天轻断食，瘦身不减胸》，更是完全验证宋老师凹凸有致身材，真是“其来有自”！在这本书里，她告诉大家该如何正确饮食，才能“既减对肥又不会瘦到胸部”，实在是非常适合“想变瘦、变健康，又能让身材不干扁”的广大女性！我深信，只要跟着宋老师的方法，照着书上的观念和食谱确实执行，你一定也能瘦身成功、更加美丽！

92千克



60千克



只要饮食均衡减量，让我激瘦20千克！

陈慧恩 · 减重班学员 · 90千克 ↓ 70千克

我从小就喜欢跟着家人到处吃吃喝喝，我们家旅游模式是先找美食，再找附近顺带景点，所以从我国小开始，我就比同学要强壮很多，一路成长到高中70几千克，甚至升上大四的那年暑假，我去了趟加拿大，体重数字就不小心晋级至8字头，这时才意识到要减肥，但是总是越减越肥，好不容易瘦个5千克，但半年又胖回来，甚至无形中，越来越大只。

然而，这一两年身体状况变得很糟糕，腰酸背痛到吃药都无法解决，甚至从床上爬起来，还要先靠墙站5分钟，我才能活动。医生说我是“脊椎滑脱”，不能久站、不能走路太久、不能跑步，甚至不能爬山、骑脚踏车。天啊！在不能运动的状态下，我变得更痴肥，裤子、衣服都绷到极点，体重也迈向9字头，这才惊觉我不能这样下去了！我记得舅舅曾说过，在电视上有看过一个“高医美女营养师”，从93千克瘦到58千克，于是我上网挂门诊，隔天检查完，立马报名了2个月减重课程。

第一次上课时，的确是非常的紧张，但我一点都看不出来侑璇老师，曾经胖到90几千克，她那姣好的身材，也确实激发了我的瘦身动力。真正让我受用的是，侑璇老师认真教我们正确的饮食及生活习惯，举例来说，她告诉我们如何计算每个人的饮水量，而且茶、咖啡都属于饮料不是水分；玉米、山药、莲子、薏仁、红豆、绿豆这些都是淀粉类等；尤其她再三提醒，“减重不能不吃淀粉”，因为适量淀粉可以帮助脂肪代谢……这些都是我以前完全不知道的。这才猛然发现原来我以前减重都只是在节食，难怪减重期间总是想吃大餐，而且只要瘦一点，就又立刻长回来，因此每每减重总是失败收场。

减肥过程饮食占了绝大部分，从前错误的观念一一被侑璇老师修正，原来减重不是节食，而是什么都可以吃，重点在于是选择对的食物，短短4个月我就瘦了20千克，就连我朋友割胃也才瘦17千克，可见效果之好！



90千克



70千克

李静枝·减重班学员：84千克↓65千克

侑璇让我瘦了20千克，且越来越年轻！

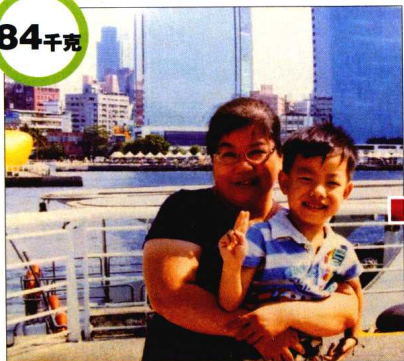
2014年4月10日我做了一个有意义的决定，我去参加“高医体重管理中心”的减重班，刚开始因为要调整饮食习惯而有些后悔，总觉得自己干嘛和自己过不去……但当第一周验收成果时，我瘦了1.8千克，从此信心大增，我告诉自己，这次一定要坚持瘦到底！所以我不间断地每周都去上课，并遵守老师教的方式与大原则，结果我真的瘦了将近20千克。

在这7个月当中，通过宋侑璇老师教我们正确“选择食物”和保持运动习惯，我的瘦身效果非常明显，让我相信只要方法对了，再加上自己的毅力和恒心，就会成功。过程中难免会有辛苦的时候，但是瘦下来之后，我去服装店试穿衣服、裤子时的喜悦是无法言喻的。而且人也变年轻，也更爱自己。我所得到的称赞接踵而来，连血压值也降下来了，现在的身体轻盈又健康。

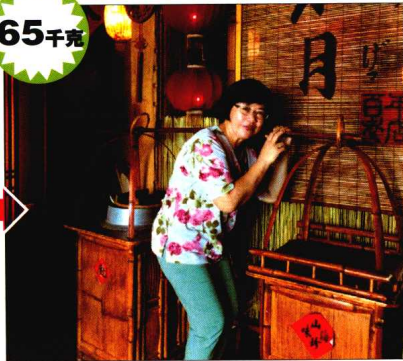
从前乱用方法瘦不下来时，我总是给自己借口“年纪大代谢不好，所以瘦不下来”现在经由宋老师上课指导，下课后如果有不懂或是想煮菜时，我就会参考老师的第一本著作《每周2天轻断食，2个月瘦8千克》。

现在得知老师即将推出第二本《每周2天轻断食，瘦身不减胸》更是针对女性所设计，不仅可以减肥又能维持胸型，适合所有想越来越美、身材想更窈窕的你。希望所有想减重的人，都能下定决心并及早开始。在此，我实在很谢谢侑璇美女老师，让我找回健康和年轻样貌！

84千克



65千克



听宋老师的话，就能战胜体脂肪！

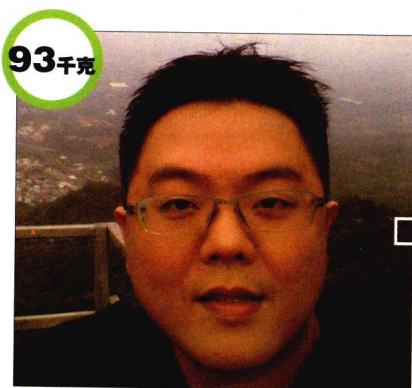
Atai·减重班学员·93千克↓77千克

我每年都会参加公司固定的健康检查，报告总是提醒我腰围过粗、脂肪肝，还有胆固醇过高，表示我已经是属于“代谢症候群”的患者。其实我心里很烦恼，却不知有什么方法解决，于是我上网搜寻自己比较相信的医疗机构，得知高医有开设减重班。起初，抱着姑且一试的想法，心想减重总要有个开始。开课的第一天就被美女——宋侑璇老师的专业所吸引，后来才知道她自己就是最佳的代言人。课堂中，经过老师的指导，我终于知道“少吃，多动”真正的意思，原来“少吃”是可以被量化的；然而，我以前只知道饭和面等于淀粉，上课后才知道全谷根茎类也是属于淀粉，如此一来，就有更多优质的碳水化合物食材可以选择；蔬菜的选择也相当多样化，让我减肥时，吃东西也不会无趣、痛苦。

身为外食族的我，一天的蔬菜量总是便当中的两三口。上课后，才发现自己摄取的分量远低于一天所需。经过老师提醒，水分对于减重也相当重要，而每个人需求量不同，只要每天喝够分量，就不需要靠广告中的饮品，也能靠自己轻松愉快地战胜体脂肪。

跟着宋侑璇老师指导的方法，我除了调整饮食，也重拾运动习惯。当周遭亲朋好友看到我减重的成效，却很难一一分享完整观念给他们，所以，之前我买了很多老师的第一本书《每周2天轻断食，2个月瘦8千克》分送给朋友们，希望他们从中获得健康减肥的知识。

终于，老师第二本书《每周2天轻断食，瘦身不减胸》要上市了，当然要本着忠实粉丝的雀跃心情跟大家强烈推荐。如果，你真的遍寻不着好的减肥方法，只要跟着书本上老师指导的观念和轻断食菜单，一定可以迈向瘦子之路。



越早开始执行「轻断食」， 成功概率越大！

带领减重班这么多年，时常有学员问：“老师，我比年轻时吃更少，但却越来越胖，怎么办？”“老师，我真的可以跟你一样瘦得这么漂亮吗？”“老师，我现在更年期了，还瘦得下来吗？”“老师，我年纪大了，代谢这么差，真的有机会瘦吗？”……在这里，我要告诉大家：“不管是谁，绝对都能瘦！”因为想要成功减重的第一步，就是要相信自己一定可以瘦得下来，而且要告诉自己：“我一定要瘦下来！”所以，只要找出一个“非瘦不可”的理由，然后就不放弃、坚持到底，那么，怎么可能不会瘦身成功？

至于成功瘦下来的第二要务，就是“用对方法”！——许多人尝试了一次又一次的减肥历程，原本“满腔热血”，减到最后却依然“满腹肥油”，实在很令人沮丧！但其实，这都是因为“用错方法”的结果！事实上，光是“少吃”，真的不会瘦，而且还会减掉你的代谢率与胸部。想要成功瘦下来，重点在于“吃对食物”与“用对方法”，而我所推行的“每周2天轻断食”，除了方法很简单，而且执行起来也很有弹性，非常人性化！

上一本书出版后，许多读者到我的脸书粉丝页来发问，而最常见的问题就是下面3项：

①只能吃500卡吗？——答案是：“最好是，但也不完全绝对是！”因为如果你的工作需要消耗大量体力，觉得500卡吃起来感觉像要昏倒，那么，可以先从1000卡开始慢慢往下降，让身体逐渐适应并找到最适合你的热量即可。但相对的，如此一来，减重速度一定也会受到影响。

②一定要吃早餐跟晚餐吗？可不可以改成早餐与中餐？或是改成午餐与晚餐？——答案是：“最好是，但也能依照你的生活模式去改变！”因为有些人很早就开始工作，然后下午就下班了，这样的人当然可以把早餐与晚餐更改成早餐与午餐，而且，最好下午还能去运动，然后晚上早早睡觉；如果能做到这样，减重当然没问题。不过，若是上大夜班的人该怎么办？其实，对于上夜班的人来说，“每天睡醒的那一餐”就是“早餐”（通常可能是下午或晚上），而“下班后、睡觉前的那一餐”就是“晚餐”



▲宋佑璇老师从小胖到大，凭着“轻断食”8个月一口气瘦下35千克，而且胸部不缩水！

（通常是早上）。不过，如果你是正常时间的上班族，那么，还是建议你乖乖地吃早餐与晚餐，免得晚上“被猪附身”睡不着又爬起来吃东西。所以，换句话说，“每周2天轻断食”的用餐时间与热量，都能够依照个人的生活模式进行弹性调整！

③该如何减重不减胸呢？——其实，这真的也不是很难，但说真心话，那就是“你必须够勤劳！”因为天下没有白吃的午餐，所以，我们也必须付出加倍的努力去挑选所吃进身体的食物，并且规律持续地做丰胸运动，这样，一定可以瘦得漂亮又拥有美丽的胸部！

大部分减重女性想要达成目标，都是：“既能瘦下来，胸部又不变小！”而这本书即是为了达成这样的目标而设计。只要大家照着我书上所说的饮食方式来吃，运动也要做足，加上调整改变错误的生活习惯，一定可以成为你心中完美的样子。我带减重班近10年来大部分的人减重最难成功的原因都在于“管不住自己的心魔”“坚持的时间不够”，所以，请记得以下4个重点——

①一定要一口气瘦到自己心目中“瘦子”的体重。

②请找几个伴一起减重，如果还有一个“很机车”的营养师盯着你，那当然更好！

③寻找1种或2种可以吃的点心，或是辅助性的餐包放在家里或身上。

④如果“被猪附身”的时候，没有关系，就当作放自己一次假，重点在于要赶快学习调整饮食习惯与生活作息，让自己尽快“远离猪群”。

越早开始执行减重计划，成功概率越大！从你拿起这本书，就已经开启“减重成功之路”了！



第1章

其实你不是天生胖！

99%的人“不断胖”，都是因为“不断”食！

主题1 吃得不对，绝对胖；不断吃错，当然会不断发胖！

- ① 你若不是天生胖、遗传胖，却又是一身肥肉，那么，肯定是因为吃太多、吃太快、吃太好！ 16
- ② 经年累月错误饮食，当然会吃出粗腰、肥肚、大屁股！ 17
- ③ 如果真心想减肥，就请先培养“瘦子脑”，从分泌食欲激素的大脑开始输入瘦子基因！ 18

主题2 来找我减重的人，几乎都曾瘦身失败，因为根本用错方法！

- ① 史上最糟糕的减肥法，你用过几种？ 20
- ② 有效的减肥法，重点不在于“很快瘦”，而是能够“瘦得漂亮，胸部不缩水”！ 23

第2章

现在你可以不再胖！

只要周一和周四“轻断食”，就能甩油减重！

主题1 “轻断食”不是断食，而是让你在对的时间、吃对的分量和食物！

- ① 1周2天少吃点，就能让身体少吸收2000卡热量，1周累积下来相当于减掉1千克！ 26
- ② 因为定时定量，反而彻底养出“瘦肠胃”，发胖概率降低30%！ 27
- ③ 避开周末聚餐日，周一让肠胃休息，周四再少吃点准备迎接周五狂欢日，实践超人性化！ 28