



瘦身基础

时尚书系 09

瘦身魔法课堂

饮食瘦身——水果、蔬菜、汤饮、茶饮，“享瘦”精华
新潮瘦身——按摩、泡澡、肚皮舞，“赶瘦”时尚



南海出版公司



瘦身基础

基础瘦身法

基础瘦身法 基础瘦身法 基础瘦身法



图书在版编目(CIP)数据

瘦身基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 1

(时尚书系)

ISBN 978-7-5442-4080-2

I. 瘦… II. 深… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011734号

SHISHANG SHUXI 09 —— SHOUSHEN JICHU

时尚书系09——瘦身基础

主 编	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaitbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/32
印 张	2
版 本	2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978 7 5442 4080 2
定 价	8.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83176130

Http: www.chinabn.com

F时尚街S 9 美人街

瘦身基础

Basic Knowledge of Weight Reducing



南海出版公司

目录

Contents

Part1 常识篇

- 肥胖指数大体检 5
- 肥胖常识 8
- 树立正确的瘦身观念 9

Part2 饮食篇

- 饮食瘦身ABC 16
- 蔬果瘦身 24
- 茶饮瘦身 29



Part3 运动篇

- 运动瘦身ABC 38
- 常规瘦身运动 40
- OL的简易瘦身运动 ... 44

Part4 新潮篇

- 肚皮舞瘦身 54
- 按摩瘦身 56
- 泡澡瘦身 61





Part 1

Chapter of common sense

常识篇

爱美的你，也在瘦身的行列之中吗？其实，无论你是享“瘦”主义的支持者，还是反对者，了解基本的瘦身常识和健康常识都是必需的。只有全面了解我们的生理规律，才能避免盲目瘦身带来的不良后果。本章将为你介绍一些关于瘦身的基础知识，为你提供科学的瘦身建议。



肥胖指数大体检

其实，瘦身计划是件美丽而长久的任务，你应该以欣喜的心情来看待这个窈窕身材改造大计，并且将这个计划自然而然地融入到你的生活中，这样你才能不费吹灰之力就拥有轻盈与窈窕的身材哦！展开瘦身计划的第一步，就是让我们一一检视，看看日常生活中，究竟是哪些肥胖小虫在作怪！

生活肥胖指数体检表

表1 饮食习惯

- ☐ 1. 常常不吃早餐,早上总是精神不济?
- ☐ 2. 每周有1~2次会和朋友到速食店用餐?
- ☐ 3. 午餐常常以面包为主?
- ☐ 4. 一觉得饿就找零食吃?
- ☐ 5. 喜欢西餐胜过中餐?
- ☐ 6. 一星期中至少有3天会在晚上10点以后还吃夜宵?
- ☐ 7. 吃东西的速度总是快人一筹?
- ☐ 8. 喜欢吃油炸的食物?
- ☐ 9. 喝茶时没有甜点就有失落感?
- ☐ 10. 喜欢边看电视边吃东西?



表2 运动习惯

- ☐ 11. 工作或上课时,坐着的时间超过8小时?
- ☐ 12. 体育课时,总喜欢躲在树阴下乘凉?
- ☐ 13. 从小就没有运动方面的专长?
- ☐ 14. 不管到几楼,只要看到电梯或手扶梯,绝对会利用?
- ☐ 15. 不管距离有多近,有车就不想走?
- ☐ 16. 下课或工作空当,总是坐着聊天?
- ☐ 17. 虽然加入健身俱乐部,但已经有好几个礼拜没去了?
- ☐ 18. 藏在衣柜深处的泳装,一年用不到三次?
- ☐ 19. 需要做家事时,能躲就躲?
- ☐ 20. 跟朋友、同事一起走时,常常落在最后面?

表3 生活习惯

- ☐ 21. 放假时几乎不外出，多半在家闲晃？
- ☐ 22. 早上一定要别人叫才会起床？
- ☐ 23. 每天看电视超过2小时以上？
- ☐ 24. 每晚大多超过12点才就寝？
- ☐ 25. 喜欢在晚上工作，甚至熬夜做事？
- ☐ 26. 常常请别人帮你做小事？
- ☐ 27. 很少量体重？
- ☐ 28. 没有全身照镜子的习惯？
- ☐ 29. 不论家居服还是外出服，清一色都是宽大型？
- ☐ 30. 不喜欢泡澡，多是匆匆沐浴了事？



算算看，你的yes有几个

15个以上的yes

你的生活没有规律可言，每天都精神散漫、无所事事吧！这样下去身材一定没救的。不过，现在回头还来得及，你的yes是哪些方面，对症下药就可以了。

5~10个yes

你得稍稍改变一下生活模式，告诉自己：散漫的生活只会让自己变丑！仔细检讨你的yes项目，然后朝着检讨它的方向去努力，必能有所成效。

5个以下的yes

不错喔，你已经注意到生活模式与体重的密切关系，只要再努力一些，朝一个yes都没有的方向努力，令人艳羡的身材绝对属于你！



肥胖常识

肥胖，让我们苦恼！那么肥胖到底是怎么形成的呢？是否所有的肥胖都是由于饮食不当和缺乏运动引起的？你对肥胖是否有一个科学的概念？快快一起来了解，让我们的瘦身行动既轻松又有效。

肥胖的种类

皮下肥胖

特点：脂肪主要分布于腹部、臀部和腿部的大腿部的皮下组织内。

内脏肥胖

特点：脂肪主要分布于腹腔内的腹膜。

肥胖的原因

(1) 病理性肥胖

柯兴综合征

原因：肾上腺皮质功能亢进，皮质醇分泌过多。

现象：脸、脖子和身体肥大，但四肢的脂肪并不多。

胰岛素分泌失调

原因：胰岛素分泌过多，代谢率降低，使脂肪分解减少而合成增加。

现象：全身肥胖。

脑垂体病变



原因：脑垂体病变导致垂体前叶分泌过多生长激素。

现象：全身骨头、软组织、内脏组织增生和肥大。

甲状腺功能减退

原因：甲状腺功能减退而导致肥胖。

现象：肥胖和黏液型水肿。

药源性

原因：药物的副作用引起，如肾上腺皮质激素类药物。

现象：在服药一段时间后出现肥胖。

(2) 单纯性肥胖

体质性肥胖

原因：先天性体内物质代谢缓慢，物

质合成的速度大于分解的速度。

现象：脂肪细胞大而多，遍布全身。

获取性肥胖

原因：由饮食过量引起，甜食和油腻食物摄取过多，脂肪多分布于躯干。

现象：脂肪细胞大，但数量不增多。

快快参照以上内容确定自己属于哪种类型的肥胖，也可以咨询医生，以便及早对症下药，揪出你身体里的肥胖小虫。如果你是属于病理性肥胖，就赶快治病，去除肥胖的根源。如果你是属于获取性肥胖，赶快管住自己的嘴巴，纤体美女的称号等着你！



树立正确的瘦身观念

许多人瘦身不成功或是减肥陷入了恶性循环中，多半是错误的瘦身观念所致。究竟是哪些错误的瘦身观念成了你减肥大道上的绊脚石？快快纠正这些错误的观念，瘦身目标就离你越来越近了。

4大非常错的减肥观念

wrong 1 只有与脂肪“绝缘”，才能获得苗条的身材。

凡是想减肥的人一听到“脂肪”两字，莫不恨得咬牙切齿。其实脂肪对身体有着极为重要的作用。

适量的脂肪可以帮助脂溶性维生素的吸收，保护神经系统及内脏，促进身体的正常发育。反之，若人体缺乏足够的脂肪，则不仅维生素A、D、E、K等无法被吸收，而且还会影响到女性的初潮以及月经周期。更严重的是，若是脂肪的摄取量不足，你可就会是一副皮包骨头、病恹恹的丑模样了，而且肌肤也会变的粗糙。



另外，脂肪类食品耐消化、抗饿，食用后可减少对淀粉类食物和零食甜点的摄入，对减肥也能起积极作用。所以，摄取适量的脂肪不仅不影响体形，而且还可以使女性的曲线变得柔美，使皮肤变得富有弹性呢！

而在油脂的选择上，建议多摄取含有非饱和性脂肪的玉米油和橄榄油，或是其他植物性脂肪。因为植物性脂肪具有降低高密度脂蛋白的作用，是减肥健美理想食用油。

wrong 2 减肥就不能吃营养丰富的食品

许多人瘦不下来，多是因为饮食中缺乏能使脂肪转化成能量的营养素。因为当体内的脂肪在转化成各种能量的过程中，需要多种营养参与，如维生素B₂、维生素B₆及烟碱酸，而富含这些营养素的食物往往是减肥者不愿问津的奶类、各种豆制品、花生、蛋及动物肝脏和肉。也就是说，如果完全不吃这些食物，脂肪就不易转化为能量，既而使体内脂肪蓄积，导致肥胖。所以，正确均衡地摄取营养对减肥也是有帮助的。

wrong 3 喝水也会胖，减肥就不能喝水

其实，饮水不足可能会导致体内新陈代谢功能的紊乱，使得人体内的热量无法释放！所以对减肥者来说，不喝水不仅达不到减肥目的，而且还会对健康造成严重影响。

wrong 4 穿塑胶紧身衣减肥有效

不少女性在健身时喜欢穿塑胶紧身衣，认为这样能更好地减肥。事实上，虽然塑胶紧身衣会使你在运动时大量出汗，但这样减轻的体重，不用1小时，马上就会回到你身上。

此外，这类衣服也会阻碍身体的运动，影响锻炼效果，虽然它可以暂时收腹提臀，但脱下后，身体仍然会恢复松弛状态，反倒是棉质轻便的运动服，能让皮肤自由呼吸，是运动减肥时的首选着装。

永葆苗条的生活秘诀

西施般瘦弱的病态美早就过时了，窈窕又健康，才是e时代真正亮眼的美人儿。所以那种一味追求骨感而不顾身体健康疯狂瘦身的做法是不可取的。要永远保持苗条匀称的身材，最好的瘦身方法其实就在日常生活的一点一滴中。

(1) 少食多餐、比例均匀

现代人多不习惯早起，造成早餐、午餐的时间间隔短，而午餐、晚餐的间隔时间长。因此每天的热量分配方式，依早、午、点心、晚的比例可以为2:3:2:2，晚餐之后就别吃甜食和点心了。

(2) 低脂高纤、吃饭多配菜

高纤食物可以增加饱食感，用餐时谨记此原则，别再让满脑子的饥饿感毁了你好不容易修复的身材。

(3) 细嚼慢咽、心无旁骛

喜欢狼吞虎咽，边吃饭边看电视或边看书，都很容易吃的太多。所以，专心吃饭吧，吃饭时就彻底品味美食，既享瘦又休闲，不亦乐乎！



TIPS 小贴士

塑身按摩器

塑身按摩器种类琳琅满目，有按摩槌、软槌、穴道按摩器等，另外还有一种附有吸盘的穴道按摩器，可以将吸盘直接吸附于浴缸壁上，在浸泡的同时可刺激背部和脚部的穴道，能使你在泡澡后全身舒畅无比，还兼具有塑身效果。而大一点的按摩器适用于大的肌肉部位，如腿、背、胸及肩膀，比较小的按摩器则用于如脚底、手、手臂等部位。

(4) 适当选用代餐

代餐不能当作正餐，不过，偶尔选一天以代餐取代一次正餐，或者取代部分正餐食物，确实可以帮助控制体重哦！

(5) 别被低脂迷惑了

低卡香肠、低脂牛奶、健怡可乐等标榜低热量的食物，吃多了总热量还是很惊人，千万不要以为低卡低脂就不会肥胖。

(6) 运动，运动，再运动

有机会就一定要运动。有的人经常会抱怨没有时间去运动，其实运动不一定非要抽出专门的时间去健身房，只要你有心，随时都可以找到运动的方式。

(7) 保持排便通畅

食物留在肠胃道的时间愈长，营养及热量被吸收的机会就愈多，所以要多吃蔬菜水果等可通便的食物，保持身体轻松。

(8) 不要靠吃来宣泄压力

很多人以吃来宣泄压力，所以有必要转移“依赖食物”的心态。散步、园艺、运动等，可以舒缓心情、减轻压力，避免心情不好时暴饮暴食。





