

随时随地可做的发带健身操，可让你轻松减掉赘肉，永远保持漂亮好身材

渐渐美
女性丛书

发带 速效 瘦身法

FADAI SUXIAO
SHOUSHEN FA

陈敏惠◎著

安徽科学技术出版社

渐渐美女性丛书

发带速效 瘦身法

陈敏惠 著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

发带速效瘦身法/陈敏惠著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 9

(渐渐美女性丛书)

ISBN 978-7-5337-4206-5

I. 发… II. 陈… III. 女性-减肥-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143134 号

本书原出版者为大吉文化股份有限公司,中文原书名为:《一粒苹果减肥法》。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

发带速效瘦身法

陈敏惠 著

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 徐浩瀚 邵 梅 陈 军

封面设计: 武 迪

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华云印务有限责任公司

开 本: 880×1240 1/32

印 张: 6.5

字 数: 85 千

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 14.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

【前言】

现在流行——

瘦得健康,活得更健康!

你是否曾经为了瘦身而试过许许多多的方法,结果都没有达到你想象中的效果?或者,你曾经为了瘦身,花费大笔金钱,但现在的你依然肥胖?

现在市面上的瘦身相关信息,可以说是百家争鸣、琳琅满目,每一种方法与产品,也许都有其功效,但只要一停用,就很容易反弹,有的甚至还会产生副作用。

如果你还在担心身材的问题,却一直找不到解决之道,这本书是你绝不可错过的瘦身秘籍!书中所提供的每个运动,没有副作用,可以让你瘦得美丽健康,绝对能帮助你解决身材上的缺陷。

现在正流行瘦得健康,也要活得更健康,那些会让身体功能出问题的减肥瘦身方法,已经被淘汰出局了。

借由这本书,你可以在地板上或坐或仰卧地运动,也可以站着做,或利用椅子来运动瘦身。针对女性最想瘦的腰部、腹部、背部、双腿等部位,有许多实用的发带运动,每一种运动做10次左右,就可以完全燃烧多余的脂肪。

只要每天持之以恒,你会瘦得很健康。而且书中所介绍的工具,是每个女孩家中都有的发带,不必花大钱,就能轻轻松松减肥瘦身!

国外一位电视节目主持人曾表示,过去她拼命减肥,很多所谓的节食妙方她都尝试过。结果,这些节食方法没有一个是有效的。就算一时之间瘦下来了,过了一阵子她的体重又会回升。

反复尝试多次之后,她终于明白,节食不是正常的生活方式,而是一种精神上的压抑,当你受不了时,便会突破禁忌,开始大吃特吃,体重马上回升。

她发现,真正该做的是过一种自然的生活,只要吃健康的食物、过健康的生活,身体自然恢复健康,体重也慢慢控制住了。



于是,她放弃所有的节食计划,开始吃青菜、水果、谷类等较健康的食物;少吃巧克力、糖果、蛋糕之类使人容易发胖的食物,再加上生活正常、多运动,这样慢慢地瘦下来,才是真正瘦了。

说穿了,瘦身并没有什么妙药良方。仔细观察所谓的瘦身中心,不过是要你节制饮食。

病从口入,胖也是从口入。只要你注意自己吃的东西,对每一样入口的东西都经过考虑;只要想到手上的这块蛋糕下肚,就会变成身上的肥肉,你自然不敢放任自己大吃大喝。

其实,保持用餐时间正常,三餐之外不要吃其他的东西,身体自然不会累积多余的热量。同时,不要以没时间运动为借口,任何零碎的时间都是运动的大好时机。

只要有决心地持续运动,自然而然就能拥有健康的身材。

最后要提醒的是,所谓的胖瘦并没有绝对的标准。有人说:“我只吃三餐,而且生活规律,为何我还是胖呢?”

别担心,这样的胖是一种健康的丰腴,而不是病态的胖。只要健康有活力,就不会给别人过胖或痴肥的观感了!

想做个健康的窈窕美人吗?现在就跟着这本书,用健康的方法让自己瘦下来,你会发现自己更受欢迎、更有魅力哦!

作者



目 录

PART 1 让你瘦得更精准 1

完全掌握瘦身守则 4

瘦身秘方大检验 9

国际巨星瘦身秘方 24

PART 2 加强瘦身效果 33

挑选合适的发带 36

发带运动瘦身 38

PART 3 抢救缺陷身材 51

摆脱蝴蝶袖 53

美化肩部线条 62

创造坚挺美胸 66

轻松拥有小蛮腰	73
拥有紧实平坦的腹部	81
消除背部赘肉	99
美臀“向上”“向上”	115
打造纤细美腿	127

PART 4 全天窈窕生活

让你彻底美丽的健康新主张	160
发带运动全天瘦身绝招	167
使瘦身效果加倍的妙招	186



PART 1

让你瘦得更精准



窈窕美丽的身材是每个女人的梦想,但问题是,瘦下来后的你窈窕美丽吗?很多人为了减肥而采取剧烈的方式,结果造成身材过度纤瘦,不但难看,也危害了身体健康。

因此,想要瘦得健康,除了控制饮食外,规律的运动也不可少。

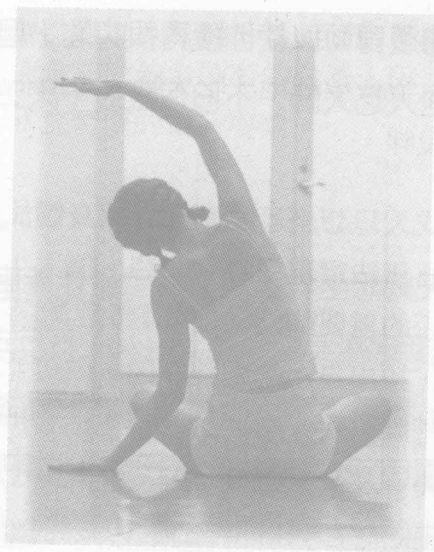
虽然运动可帮助瘦身,但平常没有运动习惯的人,突然上健身房运动或长时间做美体运动,只会让肌肉及关节受伤,增加疲劳感,最后导致瘦身失败。所以,必须从提高身体功能开始。

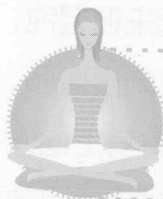
一开始,先利用发带运动来增加肌肉的柔软度,在最初的一星期,挑选几个轻松简单的发带运动,并且每天换不同的部位进行运动,以恢复身体功能,培养易瘦体质,让你精准地瘦下来。

进行发带运动是最佳的瘦身方法,可燃烧囤积在体内的脂肪。



或许刚开始你会觉得身体很僵硬,活动起来很迟钝,但只要持之以恒,身体功能渐渐强化,同时肌肉量增多、代谢量变大,体重跟身体脂肪量自然就会下降,身上恼人的赘肉也就消除,你就会感受到发带运动的神奇瘦身效果了!





完全掌握瘦身守则

想要瘦身的人必须明白，世界上绝对没有坐享其成的瘦身方法，但也不是非得要气喘吁吁地做运动才行。

发带运动瘦身可以使你瘦得很精准，但如果不持之以恒或放肆地大吃大喝，不但很难瘦下来，还很容易反弹。

那些成天只想坐着不动，希望身体能自动瘦下来的人，永远无法实现瘦身的梦想。个人生活方式是瘦身成功与否的关键。看看下列的瘦身守则，自我检测一下，找出自己的肥胖原因，就可避免陷入日常生活中的肥胖陷阱，有助于改善生活习惯，让你早日成功瘦身！



守则1

早餐一定要吃,睡前4个小时拒绝进食

早晨是新陈代谢最旺盛的时候,不吃早餐,会让人容易疲倦,且下一餐进食时,身体反而会摄取更多的热量。另外,如果睡前4小时不得不吃消夜,也要选热量低的食物。

良好的饮食习惯,能让你保持美丽动人的外表。没有任何一种食物能包含所有的营养,因此,不偏食是建立良好饮食习惯的第一要素。

守则2

多吃富含维生素及高纤维的蔬果

柑橘、大白菜、金针菇、香菇、深海鱼等,都可以促进血液循环与新陈代谢,使你排泄顺畅。最好能多吃天然、质粗的食物,例如糙米、全麦面包等,这些食物富含维生素E和B族维生素等,这些营养素都是精制食物所缺乏的。

建议你在同一餐中,把脂肪、蛋白质、糖分开来吃,可以依照水果、蔬菜、蛋白质、糖类的顺序进食,这样可以加速消耗热量,有效减少体内脂肪。而且,每餐的进食分量要固定,避免暴饮暴食,以免胖得更快。

守则 3

少吃脂肪与热量含量高的甜食

冰淇淋、奶油、油炸食物、蛋糕、糖果、水果蜜饯、巧克力、饼干、蜂蜜、果酱、果冻、糖浆、果仁、薯片、布丁、沙拉酱、白糖等食物,要尽量少吃或不吃。

虽然油脂的热量很高,但不要一味拒绝,因为油脂能增添肌肤与头发的光彩,并有效地吸收维生素,只要控制摄取量即可。

很多女性心情不好时,会特别想吃甜点,虽然在品尝时,可暂时满足一时的口腹之欲,但若看到自己因此而变胖的模样,反而会懊悔不已。所以,千万别让情绪影响你



的身材喔！

守则4

每天运动15分钟以上

适当的运动是保持苗条身材的唯一有效法宝。其实多数想要瘦身的人,并不是真的很胖;反而是胖得离谱的人,都因为太懒而自我放弃了。建议你记录每天的运动量,以此了解自己每天的运动量是否足够,检视自己是否有不当的生活方式。

守则5

少搭电梯或电扶梯,尽量走楼梯

增加运动量,可促进身体代谢正常,多余的热量就不会成为脂肪,体重也能维持正常,不再复胖。生活中看似不起眼的小细节,其实有助于瘦身喔!

守则6

保持正确走路姿势与站姿

正确使用肌肉,再加上发带运动,有助于燃烧体内脂肪,使瘦身效果加倍。

守则7

每天喝一升的白开水

充足的水分能帮助你清除体内的毒素,也能让你的肤色更白嫩。不难发现,肥胖的人大多是爱喝含糖饮料的。若你不喜欢喝白开水,可加入几片柠檬,增加水的味道,也多了几分香气。

记住,多喝水是瘦身的关键喔! 不仅可维持正常的生理运作,还可促进新陈代谢,使排泄顺畅,维持窈窕身材。

