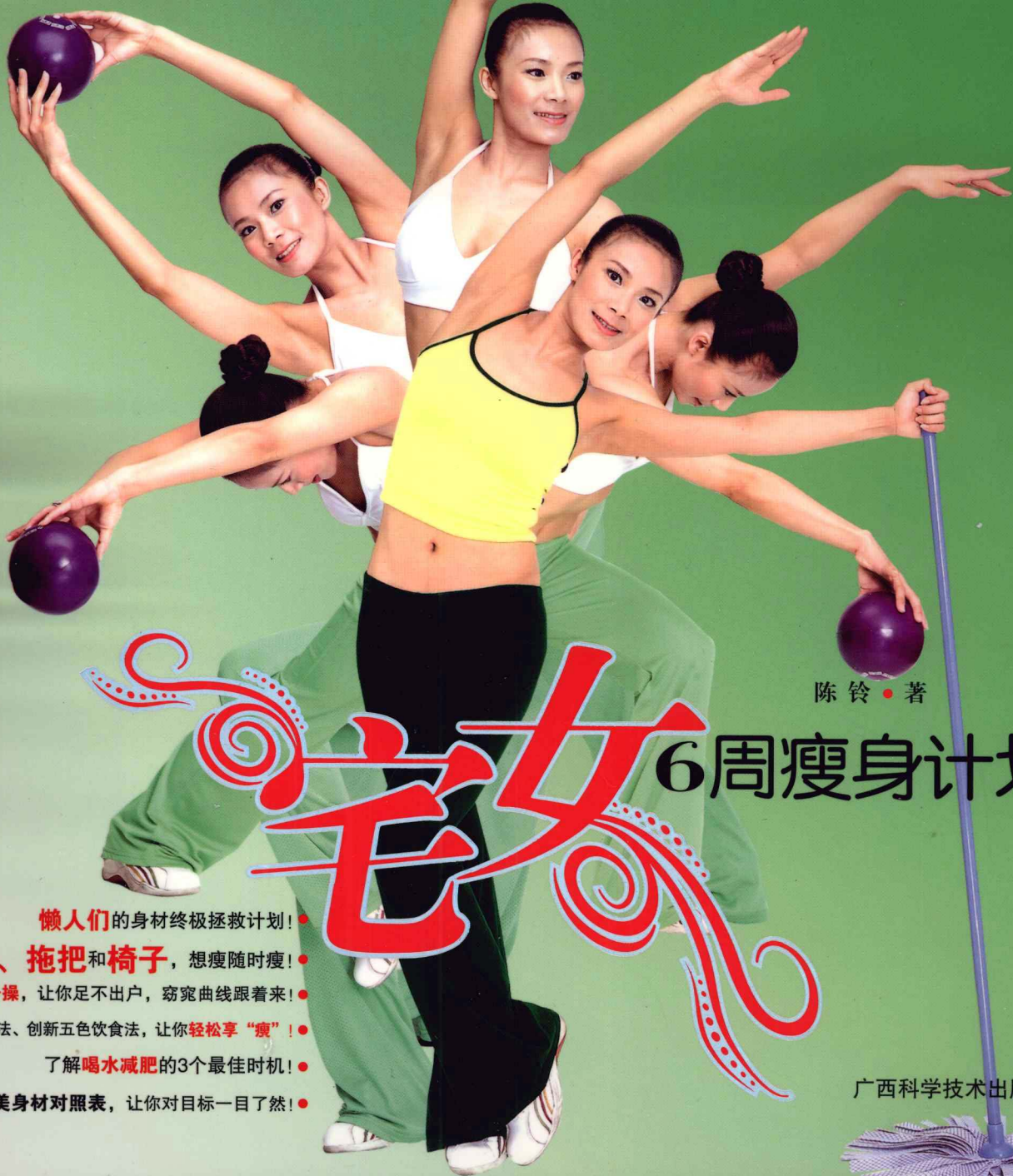




陈铃 • 著

宅女6周瘦身计划

懒人们的身材终极拯救计划！

用对毛巾、拖把和椅子，想瘦随时瘦！

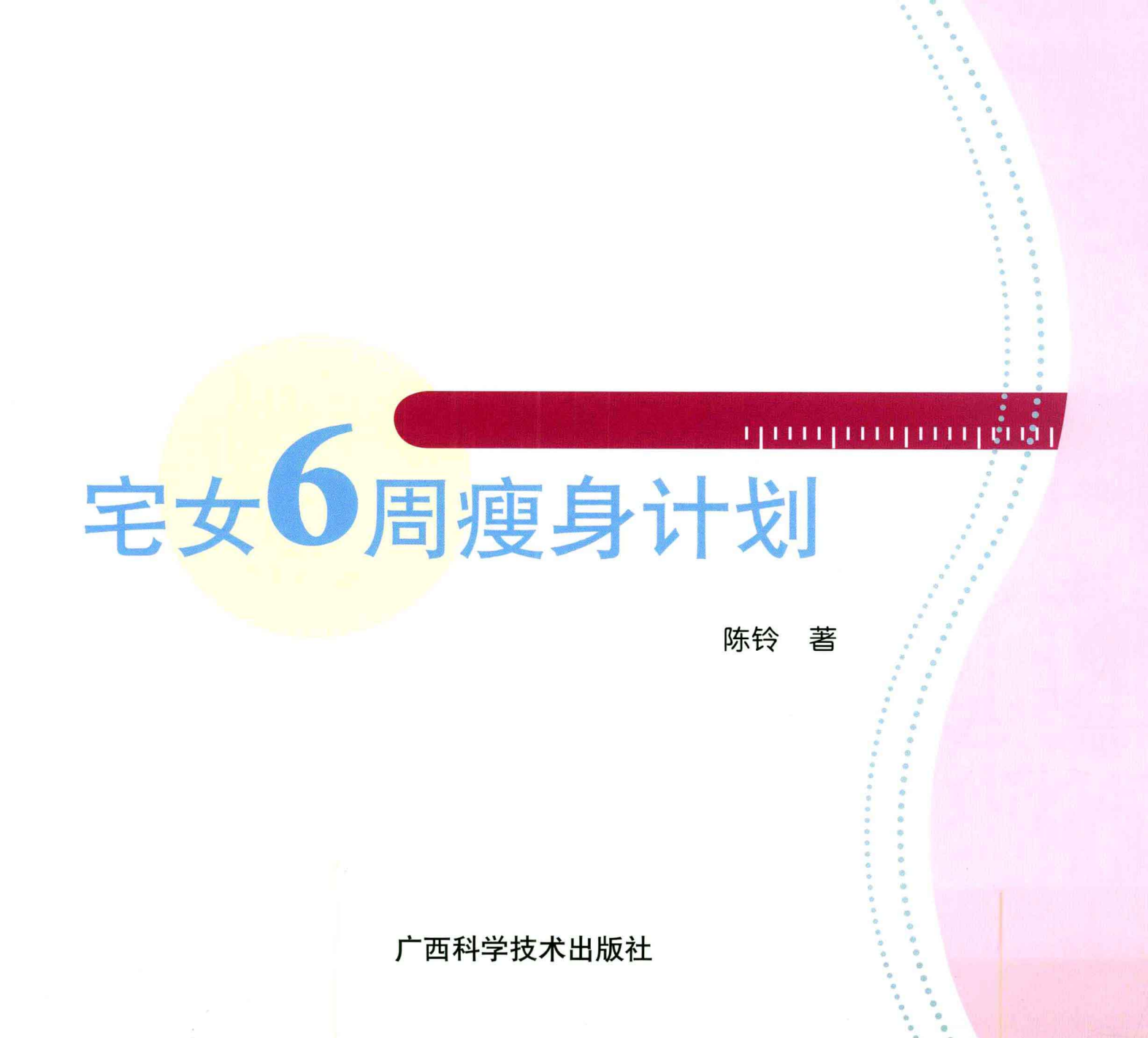
SO EASY 10分钟瘦身操，让你足不出户，窈窕曲线跟着来！

日本最流行四群点数瘦身法、创新五色饮食法，让你轻松享“瘦”！

了解喝水减肥的3个最佳时机！

附赠超值完美身材对照表，让你对目标一目了然！

广西科学技术出版社



宅女**6**周瘦身计划

陈铃 著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2008-054

中文简体字版© 2008年由广西科学技术出版社出版发行。

本书简体中文版经由大可出版社独家授权出版发行

宅女6周瘦身计划，陈铃著，2007版，初版

ISBN 978-986-8332-71-3

图书在版编目 (CIP) 数据

宅女6周瘦身计划 / 陈铃著. —南宁：广西科学技术出版社，2008.6

ISBN 978-7-80763-024-1

I.宅… II.陈… III.女性—减肥 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第044214号

ZHAINÜ 6 ZHOU SHOUSHEN JIHUA

宅女6周瘦身计划

作 者：陈 铃

策 划：孟 辰 蒋 伟

责任编辑：孟 辰 蒋 伟

责任校对：曾高兴

封面设计：卜翠红

责任审读：梁式明

责任印制：韦文印

出 版 人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路66号

电 话：010-85893724 (北京)

传 真：010-85894367 (北京)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读：<http://book.51fxb.com>

经 销：全国各地新华书店

印 制：中国农业出版社印刷厂

地 址：北京市通州区北苑南路16号

邮政编码：101149

开 本：889mm × 1194mm 1/24

字 数：120千字 印张：4.5

版 次：2008年6月第1版

印 次：2008年6月第1次印刷

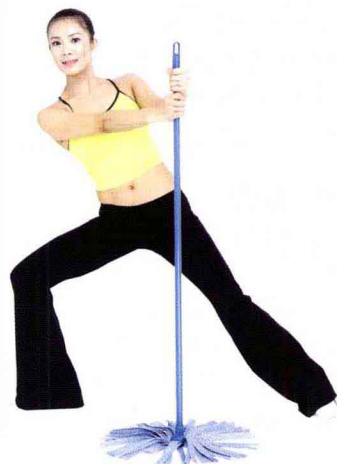
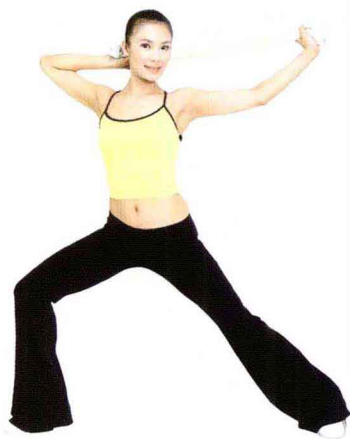
书 号：ISBN 978-7-80763-024-1/R · 7

定 价：22.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

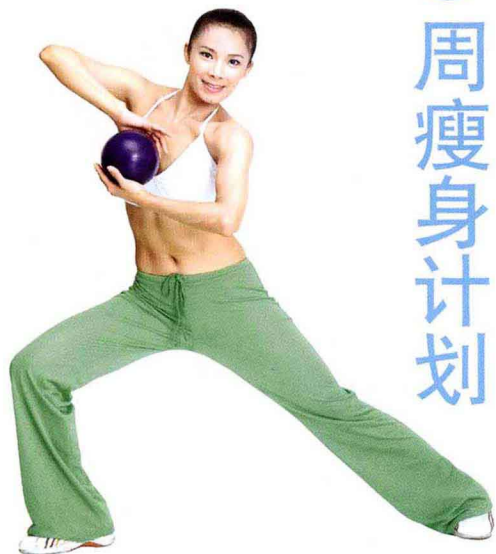
服务电话：010-85893724 85893722



- 喜欢赖在家，不喜欢激烈运动——长跑、打球统统不喜欢的宅女们，快开始你的6周瘦身计划吧！
- 毛巾、椅子、拖把一起来帮你瘦身——没钱没空间不再是借口！
- 肌肉垮垮、小腹塌塌、蝴蝶袖手臂——恼人身材烦恼一次解决！
- 窈窕你的身材，装点你的优雅气质——宅女必修焕采自信乐活瑜伽！

目录 Contents

宅女6周瘦身计划



04

你具备纤瘦的资格吗？

养成生活好习惯，瘦身一点也不难！

要瘦身更要健康 /6

10

我要穿细肩带、迷你裙!!!

只要动，就会瘦！夏日急救营开始！怎么动？

动哪里？先看看你的赘肉在哪里！

先来认识你的肌肉群 /11

夏日急救营开始了 /13

17

神奇小药球

肌肉垮垮、小腹塌塌，还有掰掰手？每天10分钟抢救你下垂的肉肉！

23

气功球

拯救你的腰腹部位！融合了现代舞的特色，让你从内到外都优雅！

29

弹力绳

让身体线条结实健美，就靠弹力绳！想要达到运动功效，选择轻柔抗阻力的弹力绳最好！



Contents



35 运动水平衡，漂亮水美人

运动前中后如何预防脱水及保持水分平衡？

运动时水分子电解质的补充方式 /36

全面瘦身大作战 /39

44 玩过抗力球吗？

这项需要高稳定度的辅助器具运动，将带给你不一样的乐趣！

50 乐活瑜伽

窈窕你的身材，装点你的气质！

想要雕塑身材，你绝对不能忽略瑜伽！瑜伽带给你自信的体态、焕发的神采，看见全新的自己就是现在！

60 毛巾、椅子、拖把一起来帮你瘦！

只要想瘦，这些道具都可以陪你！最适合居家时的随兴运动，没钱没空间不再是借口！

Part1 自得其乐拖把操 /61 瘦身食物黑名单 /73

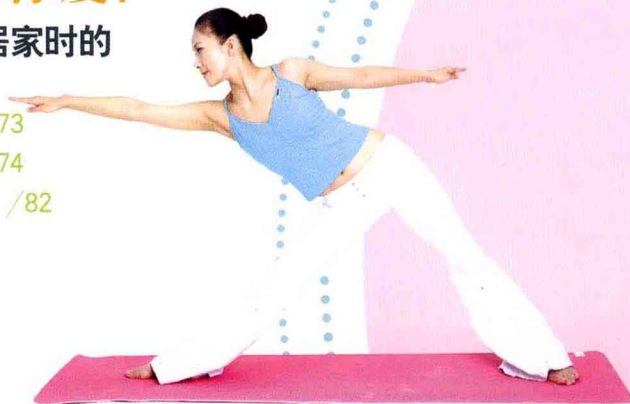
Part2 活力窈窕毛巾操 /65 有益的瘦身食物 /74

Part3 元气满满椅子操 /70 健康享“瘦”生活 /82

96 做运动，健康时尚又美丽

想要美美的做运动吗？

选对道具与服装，你就是运动明星！



你具备纤瘦的资格吗？

养成生活好习惯，瘦身一点也不难！

如果没有得天独厚、怎么吃都不胖的体质，大家只好努力克制自己！

对自己的身材不满意吗？想要瘦，先问自己做了多少。

你怎么吃？吃了什么？什么时候吃？
放纵自己的食欲，尽吃些高热量的垃圾食物，不仅破坏了身材，更让健康逐渐远离。你是放纵自己的人吗？种什么因得什么果，大吃大喝又想要纤瘦身材无非是空想与奢望。

饮食请谨记的原则：低糖、高纤、少油、少盐；多吃蔬果，远离蛋糕与快餐等肥胖陷阱；三餐定时定量，戒掉吃宵夜的习惯（堆积腹部油脂的罪魁祸首）。常常问自己这“3个W”，把健康的轻食主义切实地贯彻，这就是美丽健康的饮食方式，这样的方式将让你拥有美丽健康的体质。

你运动了吗？怎么运动的呢？有个原则很简单，运动“333”：每周运动3次，每次运动30分钟，每次运动要让心跳每分钟达到130次以上。

这是最符合效益的运动，不但对塑身有绝佳效用，对身体健康、精神饱满、心情愉悦的帮助更是惊人，不要再当懒女人了，穿上舒适的运动服，拿起能帮你的运动器具，用你喜欢的方式，尽情地享受运动的快乐吧！





要瘦身更要健康

导致下半身发胖的原因

身材窈窕是每个女人的梦想，但因长期坐办公室，却导致下半身容易肥胖。当然，长期地坐在办公桌前只是原因之一，请看看下面几



种类型，找出造成你小腹肥胖的其他原因，这样才能有效瘦身。

① 上腹部赘肉堆积型

对着镜子观察自己的小腹，如果赘肉都堆积在上腹部，那就表示，对你来说，长期坐着不动是赘肉堆积的主因，再加上平时又不爱运动，以及爱吃甜食与冰品，才会让身体的代谢速度降低，造成上腹部肥肉堆积。所以，最要紧的就是开始戒吃甜食与冰品、饮料，并且，下定决心开始做一些适量的运动吧！

② 下腹部赘肉堆积型

如果肥肉都堆积在下腹部，就是因为你常常待在冷气房里，长时间坐着，所以造成赘肉的累积。还有一个原因是因为你爱吃重盐，又不爱喝水，造成便秘，所以，小腹当然就此产生。想要彻底改善这种情况，你必须从饮食方面先做起，减少盐的摄入，同时增加水的摄入，这样才能让便秘和赘肉一起消失。

③ 腰部赘肉堆积型

有一种现象比较不同，那就是你会发现小

腹没什么肥肉，但腰却很粗，身体就像一个水桶一样。这原因虽然也跟在办公室久坐有关，但因为你平时偏好运动，所以小腹平坦无虞。但可别因此就掉以轻心，吃进去的比消耗掉的还多，运动前后又懒得做伸展操，所以纤瘦腰身就在无形中Bye Bye了。为重新练回美丽腰身，你必须控制自己的食量，同时多做伸展运动，就能瘦回小蛮腰。

④ 内脏肥胖型

如果观察自己的身体，明明有凸出的小腹，但是用手指捏一捏却没有肥肉，那你就是属于内脏肥胖型的美人。这表明你平时的压力一定很大，所以必须经常让自己放松，在饮食和运动方面做一些配合，也可以帮助你缓解压力。



瘦身的迷思

为了恢复自己的迷人曲线，女人可谓用尽千方百计，但以下几点却是行不通的。

① 不吃早餐

这不但会阻碍营养吸收、影响精神状态，而且由于能量吸收减少，还会影响身体机能自动调节消耗能量的速度，反而达不到目的。

② 抽脂

皮肤的弹性是有限度的，一个人无论是发胖还是消瘦都是一个渐变的过程，所以皮肤才有足够的时间进行自动调节。

抽脂是在短时间内抽走身体中的大量脂肪，皮肤没有时间来适应这种情况，可能会出现松弛、表皮移位、留有疤痕等后遗症，无论对肉体还是精神都会带来创伤，要三思而后行。

③ 塑身衣

这种方法只会增加被包裹的身体部位的流汗程度，要知道，流汗排出的只是水分，并

不是脂肪。而且，由于身体被包裹住，没法透气，在天气炎热时用这种方法可能会出现昏厥的现象，得不偿失。

4 催吐

这种方法，对某些人而言，也许可以满足想吃的欲望，同时又不让自己的身体摄入过多热量，看似两全其美。但是，长期催吐会造成腹泻、食道受伤、习惯性呕吐、营养不良等现象，甚至演变成可怕的厌食症，影响身体健康。

5 “蒸桑拿”

在进行“蒸桑拿”时，由于处在高温下，身体会排出大量的水分，但这只是水分而已，并不是脂肪。一旦喝水补充水分后，身体便会回复原来重量。

6 泻药

服食泻药或利尿剂减肥都会把体内所需的水分排走，一旦水分失去平衡，盐分和养分也

会自然流失，影响身体正常运作，甚至还会导致抽筋等身体反应。

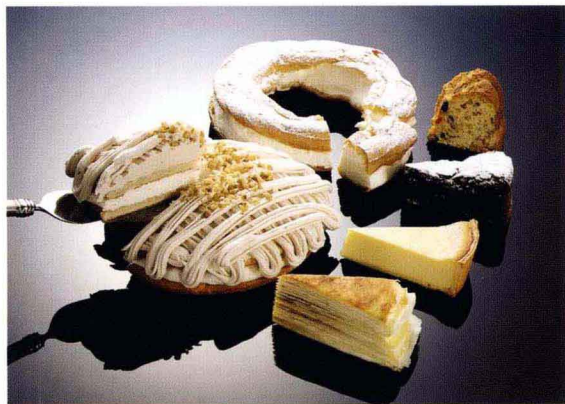
7 电疗按摩器

这种方法并非直接消耗脂肪，它所运动的只是肌肉而已。肌肉结实了，脂肪却还在，它们依然附在你的肌肉上面没有消失。

健康瘦身新概念

1 为什么脂肪这么难减？

因为人体燃烧热量是先从糖类（碳水化合物）开始，接下来是蛋白质（肌肉），最后才是脂肪。所以，糖类与蛋白质就像是银行里的



活期存款一样，总是最先用到的。而脂肪就像是银行里的定期存款，总是最后才用到。

如果你只是单方面地节食，或只是单方面地做运动时，你所消耗的只不过是糖类和蛋白质而已。要想消耗到脂肪，就要靠运动与饮食双管齐下。

② 正确地认识食物

正确认识食物的根本准则是先认识六大类食物，即五谷根茎类，奶类，肉、鱼、豆、蛋类，蔬菜类，水果类与油脂类，然后选对种类再衡量分量，最后选择烹调法。

食物是营养的来源，营养是健康的根本，为维护健康，当然需要各种的营养素。而每种食物各含有不同种类的营养素，所以要获得均衡的营养，最好每天从六大类基本食物中，每类选吃两三样，以达到“均衡营养”。

如果是以身瘦为目的，要力求精准，在设计菜单时，先了解食物分量与热量的换算，让摄取的营养均衡，不至于超过热量。尽量选择低热量食物，并采用正确的烹调方式，如水煮的方式会比油炸的方式好，避免因错误的烹调方式，造成热量摄取过量。

同时，饮食习惯与行为改变有极大的关系，例如一边看电视一边吃零食，就是很不好

的习惯。所以只要减少自己赖在沙发上看电视的时间，自然就会少吃一堆零食啰！

③ 运动才是根本之道

如果只靠节食来瘦身却没有配合运动，那只会降低身体正常的新陈代谢而已，因为食物摄取少，新陈代谢率下降。人每天只要一点点的热量，身体就可以维持，多余的热量仍然会形成脂肪堆积在腹部。

运动可以提高人体的新陈代谢率，对于减肥者来说，因为代谢率提高，脂肪就不易产生了。

所以，要想成功塑身，运动与饮食必须互相配合。一味地节食，或者一味地运动，不但没有大的效果，反而有可能会影响到我们的健康。



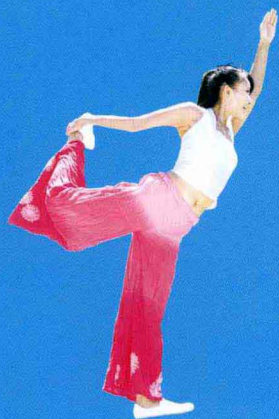
我要穿细肩带、 迷你裙!!!

只要动，就会瘦！
夏日急救营开始！

怎么动？动哪里？
先看看你的赘肉在哪里！

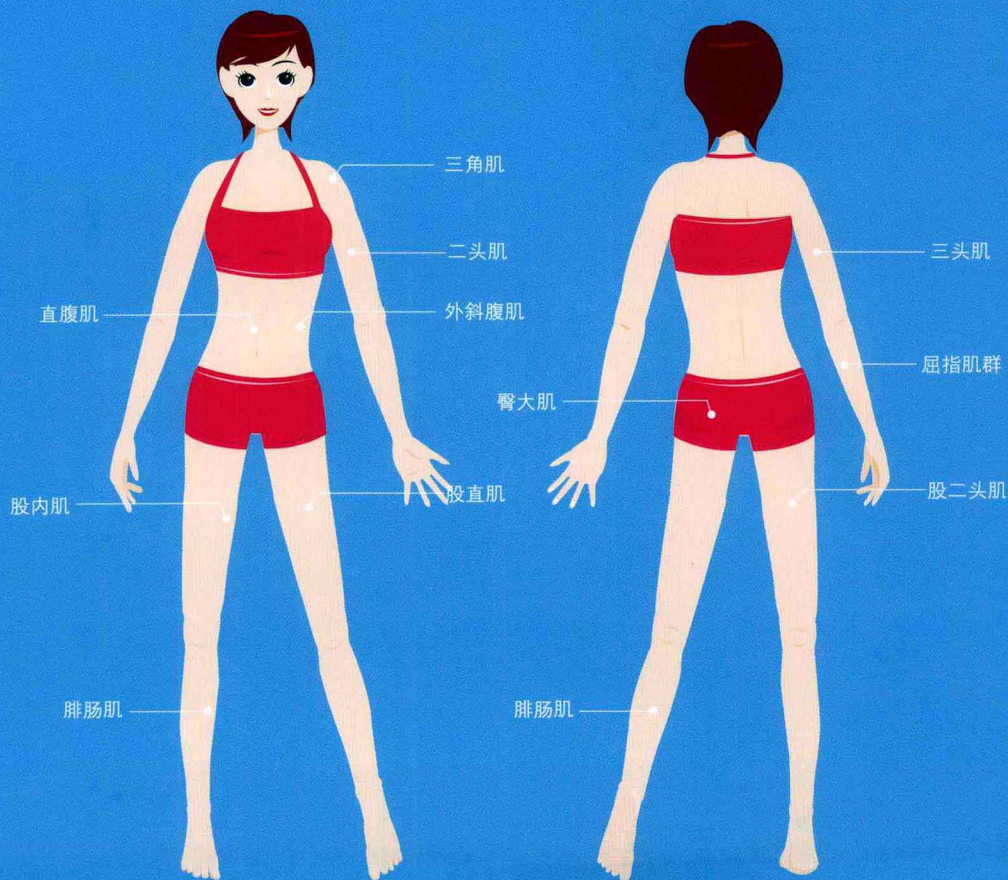
又是穿迷你裙满街跑的季节了，
这个冬天你是不是又偷偷多了几圈“游泳圈”呢？
别着急，也别放弃，救世主来了！！
跟着陈铃老师精心设计的动作，每天10分钟，
今年的海滩辣妹就是你。





先来认识 你的肌肉群

运动之前，
先了解一下人体肌肉的部位名称；
记住了肌肉群的位置，做每一个动作的
时候“把注意力集中在运动的位置、想
瘦的位置，效果会更好！”





夏日急救营开始了

瘦身运动原则



- 别浪费可以运动的时间，与其把自己窝在沙发里增胖，不如起来动一动，让自己窈窕又健康！
- 平衡地练习，记得练习完右边动作，还要做左边动作；前弯的动作之后，也别忘了后弯的动作。
- 每一个动作，练习次数以8~12次为一个基数，某些动作是做完一边后，再换另一边。运动量可依个人运动目标及需要增加。
- 呼吸以自然呼吸为原则，扩展时通常为吸气，推撑时通常为吐气，你可以尝试之间的差异，呼吸没有对错，只是效果不一样罢了。

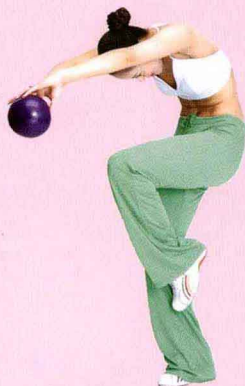
1 神奇小药球

看起来像是一个厚重的篮球，当你双手握住它时，你可以感到球面有微细的颗粒，触感很像篮球，但却很有重量感。在国外很多一对一的私人运动教练，对于药球都非常地钟爱与肯定，因为药球可以变换很多的训练模式，从抛、接，到变换速度、力量、方向等各方面，达到让运动变得更有趣也更有效果的目的。

Medicine
神奇小药球
Ball



chi
能量气功球
Ball



2 能量气功球

是利用大肌肉群做有节奏且有氧性的运动，结合肢体的律动，现代舞的舞蹈延展，站立普拉提的核心控制与瑜伽的呼吸冥想，以达到心肺、肌力、肌耐力、协调性与平衡感的身心灵整合、多元的训练目的，但最重要的是可以达到完美的黄金比例曲线，相信自己可以的。

elasticity
弹力绳
Rope



3 弹力绳

给予适宜的弹性阻力，达到抗阻力的体态雕塑，它可以涵盖垫上核心、瑜伽、普拉提及重量训练与抗阻力训练的原理，以达到瘦身的目的，比较可针对局部的臀、腿、腰、腹、手臂、背等的肌力雕塑来彻底改变你的体态与线条。

resist
抗力球
Ball



4 抗力球

是一种很Smart的运动模式，也常被物理治疗师拿来治疗下背痛及强化核心的治疗处方运动。它更大的功效是放松你紧绷的肌肉，所以说它是一颗神奇的球一点也不为过。很多腰部与背部的运动，都必须靠脊柱的屈曲与伸展，而抗力球是可以真正达到肌肉关节有效伸展的效果，也正因为它是圆球构造，让你需要更大的核心稳定力保持平衡，也因此创造更多的训练效果与乐趣。

all in
瑜伽
Yoga



5 瑜伽

学习瑜伽要让它融入你的日常生活当中，它的动作是符合人体结构、运动科学的，初学者可以简单而渐进地去学习，有太多人感受了瑜伽对身心灵带来的好处。在大力的推广下，学习瑜伽已不像过去那样的神秘与遥不可及。瑜伽其实就是一种平衡、一种阴阳调和，更是身体与心灵的整合，甚至达到净化心灵的最高境界。