

美丽生活馆

28天晚餐 减肥计划

英派斯健身教练 张海平 宫文静 刘玉本 主编

英派斯减肥训练营资深教练**亲身指导**

合理进食▶▶▶适当运动▶▶▶燃烧脂肪

一个月减重 **3** 千克

睡前3小时不吃任何食物
运动量一定要比摄入量

让减肥永不反弹，只在晚餐下功夫！

晚餐吃高蛋白、低脂肪的食物，配合餐后快步走！
会让你瘦身效果加倍！

吉林科学技术出版社

28天晚餐 减肥计划

张海平 宫文静 刘玉本/主编





图书在版编目 (C I P) 数据

28天晚餐减肥计划 / 张海平 宫文静 刘玉本主编. — 长春:

吉林科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5384-3703-4

I. 2 … II. 张 … III. 减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第014463号

28天晚餐减肥计划

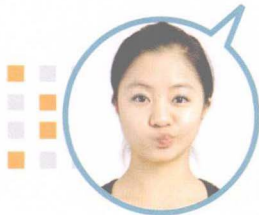
主 编	张海平	宫文静	刘玉本		
责任编辑	宛 霞	王 皓			
编 委	冷 彬	冯 燕	谢海锋		
	卢静达	白 源	张 鹏		
技术插图	于 通	王 舒	王廷华	邹吉晨	李壮壮
	陈 阡	武 强	刘亚超	王 平	李 雷
	林 敏	梁 晶			
摄 影	商伟立	张艺欣	苏凯旋		
模 特	卢雪娇				

封面设计	一行设计
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春新华印刷有限公司
版 次	2008年8月第1版
	2008年8月第1次印刷
规 格	710×1000毫米 16开本
字 数	150千字
印 张	9
书 号	ISBN 978-7-5384-3703-4
定 价	26.90元

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635186 / 85674016
传 真	0431-85635185
网 址	http://www.jlstp.com

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 可寄本社退换。



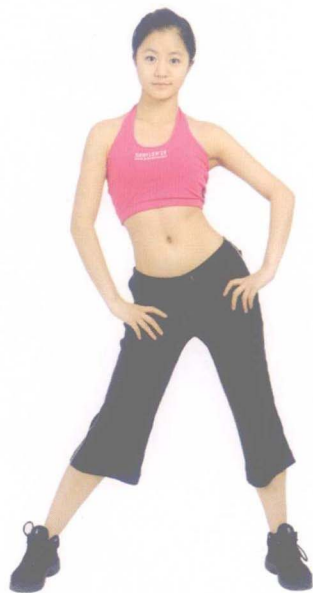


目录 CONTENTS



第一章 成功篇 晚餐减肥计划成功的关键

晚餐减肥计划成功的关键	10
减肥前做好充足的准备	14
确认体型——你是哪一种	14
确认姿势——让瘦身更有效	17
设定目标——我要做瘦美人	19
不会发胖的原则——蛋白质是减肥的坚强后盾	21
豆制品、鸡胸脯肉和乳制品	22
豆制品	22
乳制品	22
鸡胸脯肉	22
豆制品食谱	23
腐乳豆腐羹	23
醋熘卷心菜	23
油豆腐焖肉	24
香菇豆腐汤	24
炸豆腐丸子	25
鱼头豆腐汤	25
金银豆腐	26
豆腐干炒芹菜	26
雪菜豆腐汤	27
家常豆花汤	27
锅踏豆腐	28
鲜蘑豆腐汤	28
番茄豆腐	29
香菇肉粥	29
香菇炒菜花	30
黄豆山药枣粥	30
豆浆粥	31





CONTENTS

文思豆腐.....	31
黄豆猪骨汤.....	32
蘑菇炖豆腐.....	32
乳制品食谱	33
牛奶炖豆腐.....	33
木瓜炖牛奶.....	33
牛奶花蛤汤.....	34
南海金莲.....	34
牛奶粥.....	35
奶油烧菜花.....	35
鸡肉食谱	36
小蕃茄炒鸡丁.....	36
鸡丝拌银芽.....	36
虫草乌鸡汤.....	37
葡式咖喱鸡.....	37
花生鸡脚.....	38
莼菜鸡丝汤.....	38
凉拌五彩鸡丝.....	39
三色鸡丝.....	39
栗子鸡块.....	40
鲜笋嫩鸡汤包饭.....	40
生菜包鸡.....	41
炒鸡杂.....	41
三杯鸡块.....	42
发菜鸡茸蛋汤.....	42



第二章 瘦身篇 短短四周变成瘦身美人

第一周 变成让脂肪会熊熊燃烧的体质	44
第一周 瘦身的重点在这里.....	44
要多做这些运动.....	44
正确饮食为减肥做好铺垫.....	47
具体指导.....	48

CONTENTS



测量记录	49
我的体会	49
第1天 在哪都能做的消脂运动	50
今天的重点安排	50
做家务是很好的减肥机会	53
今日食谱	53
测量记录	53
第2天 吃可以使身体温暖的食物	54
今天的重点安排	54
今日食谱	55
测量记录	55
第3天 有效的洗浴方法	56
今天的重点安排	56
今日食谱	57
测量记录	57
第4天 用运动来解决体内堵塞问题	58
今天的重点安排	58
今日食谱	59
测量记录	59
第5天 通过穴位按摩来减肥	60
今天的重点安排	60
今日食谱	61
测量记录	61
第6天 减少碳水化合物和油的摄入量	62
今天的重点安排	62
今日食谱	65
测量记录	65
第7天 确认身体力度的姿势	66
今天的重点安排	66
今日食谱	67
测量记录	67
我的体会	67
第二周 对具体部分进行集中攻击	68





CONTENTS

第二周 瘦身的重点在这里.....	68
要多做这些运动.....	69
具体指导.....	72
测量记录.....	74
我的体会.....	74
第8天 锻炼骨盆周围来使小腹平坦.....	76
今天的重点安排.....	76
今日食谱.....	77
测量记录.....	77
第9天 多做按摩.....	78
今天的重点安排.....	78
今日食谱.....	79
测量记录.....	79
第10天 给自己的减肥能力做诊断.....	80
今天的重点安排.....	80
今日食谱.....	81
测量记录.....	81
第11天 调整呼吸习惯.....	82
今天的重点安排.....	82
今日食谱.....	83
测量记录.....	83
第12天 调整身体的曲线.....	84
今天的重点安排.....	84
今日食谱.....	85
测量记录.....	85
第13天 尽量多走路.....	86
今天的重点安排.....	86
今日食谱.....	87
测量记录.....	87
第14天 通过做脸部操来变小脸.....	88
今天的重点安排.....	88
今日食谱.....	90
测量记录.....	90



CONTENTS



我的体会.....	90
第三周 打造完美身材.....	92
第三周 瘦身的重点在这里.....	92
具体指导.....	95
测量记录.....	96
我的体会.....	96
第15天 解决停滞期的方法是关键.....	98
今天的重点安排.....	98
今日食谱.....	99
测量记录.....	99
第16天 改变习惯的动作.....	100
今天的重点安排.....	100
今日食谱.....	101
测量记录.....	101
第17天 只吃八分饱.....	102
今天的重点安排.....	102
今日食谱.....	103
测量记录.....	103
第18天 让我们来跳韵律舞吧.....	104
今天的重点安排.....	104
今日食谱.....	105
测量记录.....	105
第19天 低热量糕点的做法.....	106
今天的重点安排.....	106
今日食谱.....	107
测量记录.....	107
第20天 在感到疲惫时.....	108
今天的重点安排.....	108
今日食谱.....	109
测量记录.....	109
第21天 蛋白质是减肥的坚强后盾.....	110
今天的重点安排.....	110
今日食谱.....	112





CONTENTS

测量记录..... 112

我的体会..... 112

第四周 永远都是瘦美人..... 114

第四周 瘦身的重点在这里..... 114

具体指导..... 116

第22天 养成健康良好的

饮食习惯..... 118

今天的重点安排..... 118

今日食谱..... 119

测量记录..... 119

第23天 学会巧妙组合..... 120

今天的重点安排..... 120

今日食谱..... 121

测量记录..... 121

第24天 清晨瘦身早操，

轻松瘦身..... 122

今天的重点安排..... 122

今日食谱..... 125

测量记录..... 125

第25天 小动作，大瘦身..... 126

今天的重点安排..... 126

今日食谱..... 127

测量记录..... 127

第26天 哑铃让你瘦得更有力..... 128

今天的重点安排..... 128

今日食谱..... 129

测量记录..... 129

第27天 减肥不减胸..... 130

今天的重点安排..... 130

今日食谱..... 131

测量记录..... 131

第28天 周末的小奖励

会让你更坚定..... 132

给自己一个奖励..... 132

今日食谱..... 132

测量记录..... 133

我的体会..... 133

月末大总结..... 134



第三章 巩固篇 永远都是瘦美人

可以持续减肥的

重点是什么..... 136

今天的重点安排..... 136

要客观的观察自己的成效..... 137

我的体会..... 137



第四章 减肥问题集锦

减肥相关问答..... 142

非常想提前瘦下来，应该怎么办... 142

增加进食的次数就可以减重吗... 142

可以局部减肥吗..... 142

不吃早饭可以吗..... 142

易胖的体质可以改变吗..... 143

应该什么时候进行锻炼呢..... 143

上了年纪后就不容易减肥吗..... 143

对于因为工作关系在8点时还无法

吃完晚餐的人来说，是不是不能

够用“晚餐减肥法”呢..... 143

如何才能增加基础新陈代谢量呢... 144

应该怎样计算脂肪率呢..... 144

测体重的最佳时间是什么时候呢... 144

如果每天都在外面吃午餐，应该

吃些什么才有助于减肥呢..... 144

第 1 章

[成功篇]

晚餐减肥计划
成功的重点



晚餐减肥计划

晚餐减肥计划成功的重点

如何使自己在28天就能达到减肥的效果呢，让我们通过这本书讲解的3步骤来实现每天的减重。

■ 成功的第一点：

每天按时吃三餐，只在晚餐下功夫



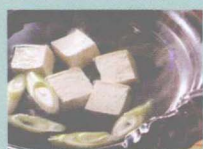
■ 关键词：

“晚餐”

■ 专家指点：

28天瘦3千克，7个月减重12千克其实并没有想像的那么难。

现在有许多人都尝试过各种各样的减肥方法。如令人怀念的苹果减肥法、煮鸡蛋减肥法等等。但最终只是在重复着失败而已。只要按照我的方法每天只在晚餐时稍下功夫，不必节食就算每天吃得饱饱的，体重也不会增长。



令人有很大满足感——可以持续的大秘诀

28天就会瘦的“晚餐减肥法”是以好好吃一日三餐为基础的。其重点为少食晚餐。

但所谓的少食并不是说要减少一半的饭量或减半菜的种类。虽然那样做可以减少热量的摄入量，从而使体重暂时的减轻。但这样做会打乱营养的平衡、并且会导致身体不适和肌肤不调，更糟糕的是这会使自己饥饿难耐，而伴有强烈饥饿感的减肥方法是绝对不能够持久地。

■ 成功的第一点：

运动量一定要比摄入量大



■ 关键词：

“快速走”

■ 专家指点：

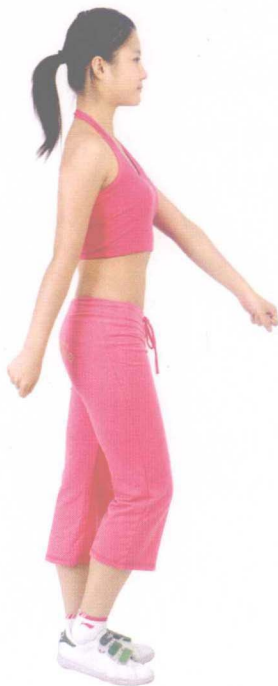
健康的瘦身方法只有一种，运动量一定要比摄入量大。健康减肥的办法只有一个，那就是“一天中所消耗的热量一定要比摄入的热量高。”但说实话，这其实是相当难的。因为我们总是摄入比预想要多的热量，而又运动不足。顺便说一下，你知道我们常吃的午餐含有多少热量吗？如肉汤面、色拉和一杯清凉饮料总的热量约为1350千卡。如果吃上这样三餐的量，再想消耗掉这些热量是相当困难的。





减肥的基本——运动减少脂肪

如果想要减少脂肪就要每天运动3小时以上。所谓运动就是要把吃掉的热量转化为能量消耗掉。对于瘦身来说这是非常重要的，为了使大家可以更形象的理解燃烧脂肪来瘦身的事，让我们把它想象成汽车和汽油的关系。请先想象一下一辆事先准备了备用油的车，在加了新油后出去兜风。可是由于给油不足，在走了几百米后新油已经消耗殆尽，于是不得已只能用事先准备好的油。而脂肪正相当于这事先已经准备好的油，如果摄入的热量（新加的油）如果没有消耗掉，是不会燃烧脂肪的。想要好好地吃饭而健康的瘦身就要尽可能的多运动。28天晚餐减肥法的原则就是要把晚餐时摄入的热量及时消耗掉，决不让它积攒到明天。



■ 成功的第一点：

记住瘦身的吃法和运动方法的时间表

■ 关键词：

“做好笔记”



■ 专家指点：

什么时间吃、怎样运动决定了是胖还是瘦，通常晚上睡前吃东西会长胖。在睡眠期间，内脏和肌肉并不是不运动的。但是，如果为此在睡前进食，所摄入的热量必然会变成脂肪。了解了这一点，在睡前的3个小时中一定要努力做到不要进食。并且，如果餐后长时间不运动，摄入的热量是很容易会变成脂肪的。相反如果在餐后3小时内不进食就很容易瘦。由此可见，如果将易胖的生活习惯纠正就会瘦。



晚餐减肥计划

如果时刻注意瘦身的时间表，
就会在不知不觉中减重

可以自己做个时间表，按表进行就可以清楚的看到减重过程了。

当然，并不是说必须完全按此表进行。但如果你付诸实践，就必然会得到瘦身的结果了。一旦有了瘦身效果，以后也就一定会继续实行。这样一来就会形成一个良好的良性循环了。形成了这样的瘦身意识，就一定会改掉从前的那种没有节制的进食方式。你也会减重不反弹了。

如果每天都好好考虑进食的方法和进食时间的话，那么必然会得到一个理想的瘦身效果。

早晚在同一时间内测量体重和腰围



养成瘦身习惯最重要的就是每天都要记录早晚的体重、腰围、食物量和运动量。由此我们可以分析出体重增加或减少的原因，以便找出改善的方法。

如在吃过晚餐并在餐后实施快步走的话，第二天起床时就会感到有明显的

饥饿感，这样的话体重就会势必减轻。相反，体重就会增加。

这不光需要意识上的注意，更需要身体上的适应。做好笔记就是为了让自己的了解自己的习惯，并慢慢帮助自己建立起良好的瘦身习惯。

易瘦不易胖的瘦身时间表

7:00	起床后马上记录体重和腰围（要在固定的时间记录）。
8:00	早餐。
12:00	午餐：两餐之间一定要相隔3小时以上（吸收和消化所吃的食物需要3小时）进午餐3小时后可以吃些简单的水果、零食。
20:00	晚餐：晚餐一定要在晚8点之前用。如果一定要吃甜点要在晚餐的开始时吃（晚餐在睡前3小时一定要吃完）餐后休息半小时至1小时。然后快步走30分钟（为了消耗脂肪必须运动30分钟以上）晚10点后不要再进食，睡前再次测量体重和腰围。
23:30	就寝：晚12点至2点之间为熟睡期（生长荷尔蒙分泌旺盛的时间段。这期间，荷尔蒙会帮助新陈代谢并修复受损身体组织）。



28天晚餐减肥计划实践笔记的用法

“实践笔记”是以1周为单位记录的笔记。晚餐减肥法的目标是让你在28天瘦下来，所以请把4周（28天）作为一个疗程来实现自己的目标。

第一周 过了10点钟不管怎样都不要吃东西！

挂起来用

1

因为每天都要使用“实践笔记”记录体重和腰围，请把它挂在方便记录的地方。

测量体重和腰围

2

起床如厕后测量体重和腰围。不测净重也没有关系，但每天都要保持同样的状态。

测量体重和腰围

3

睡前再次测量体重和腰围，测量时要注意保持在与早上相同的状态下。即便在非常累的情况下也要至少坚持测量体重。



表格

4

以100克为单位记录体重变化。把每天所测出的体重标在表格上并连成线。如果走向朝右下方则表示减重成功了。

小贴士 | 腰围的测量方法

● 一般都会认为测量腰围要量最细的部位，其实这是不对的。测腰围时应该量中间部位，并要仔细检查软尺是否伏贴。

小贴士 | 测量用具的选择

● 因为晚餐减肥法需要循序渐进的测量，所以一定要采用精准的测量用具。建议使用可以使用以100克为单位的测量用具。

晚餐减肥计划

自由记录空间

5 在一周中自己留意到的事都可以记录。如该反省的地方、没写下的食物记载、牢骚等等。

运动记录栏

6 如快步走、直线跑、瑜伽等，只要是一天中作过的运动哪怕是一点儿都要记录下来。运动的时间也要记录下来，好作为日后检查体重变化的依据。

食物记录

6 记录下三餐的内容。即便是简单的罗列材料名称也可以成为瘦身的依据。

甜食记录栏

7 如糕点、甜点，或是晚餐中会让皮带变紧，让裙子变得贴身的食物都要认真的记录下来。



减肥前做好充足的准备

确认体型——你是哪一种

在开始减肥前要先确认自己的体型。站在镜子前360度的来观察自己的体型。为了向理想的体形靠近，首先让我们来认识一下理想的体型。

- (1) 手臂纤细紧致
- (2) 背部挺直
- (3) 腰部纤细
- (4) 臀部上翘

不过分纤细、肌肉紧致的有女人味儿的苗条身形。





选择适合自己身形的减肥

一般减肥者的体型可以分为4种。

第1种为丰满型。全身都有脂肪。

第2种为梨型。上身正常下身臃肿的“洋梨型”。

第3种为上粗下细的圆锥型。如果继续发胖就会变成“苹果型”。

第4种为小腹突出型。

让我们用运动和进餐来最终实现自己达到理想身材的目标。

丰满型

①

这种体型一般是由于运动不足和热量摄入过量所引起的。如果同时进行节食和大量运动会很快产生挫败感，所以应该使用不会让自己觉得辛苦的方法。

梨型

②

这一类型的特点是既不容易瘦也不容易胖，并还会浮肿。要以走步为主，加强锻炼下身。而且要注意不要摄入过量的盐分和水分。

圆锥型

③

这一类多为中老年人，属于内脏脂肪过多型。由于内脏脂肪多为皮下脂肪所以很容易减掉。做一些有氧运动来将脂肪燃烧掉并注意不要暴饮暴食。

小腹突出型

④

此类特点是多为年轻人和便秘的人。矫正姿势并按摩腹部。要多摄入蛋白质和食物纤维。



晚餐减肥计划

测量体重和尺寸的方法

我们一定要了解自己的体重和尺寸。下面就让我们来了解一下正确的测量方法。

体重的测量方法

体重要保持每天都要测量。使用电子秤的人，一定要加起来计算。记录结果要记入“今天的记录”中。

重点

- ①每天都要在同一时间测量：最好是在早上上完厕所后马上就测量。如果早上来不及，也一定要找每天固定的时间来测量。
- ②要用电子称：最好用刻度精确的电子秤来测量，建议使用最小单位为100克的电子秤。
- ③要穿一样多的衣服：建议穿睡衣或内衣来测量，如果穿的太多，不利于正确的读数。

测量尺寸的方法

每次测量时一定不能有误差，要确定测量位置。

- 两 臂：用软尺测量胳膊根。
- 胸 围：乳头的上方。
- 腰 围：脐上6.5厘米。
- 下腹围：肚脐下方5厘米处。
- 臀 围：从侧面看最为突出的部位。
- 大腿根：大腿最胖的部位。
- 小腿肚：膝盖下最粗的部位。

小贴士 | 测量方法

- ①可以借助镜子或是让别人帮忙：自己测量时一定要借助于镜子。别人帮忙的话会测得更准确。
- ②测量时一定要让软尺保持平行：如果测量时尺子歪了，就失去了测量的意义。
- ③要采用固定的测量方法：在每次测量时，一定要保持松紧一致。

把每天的体重用不同颜色的曲线来标记。如果减轻的体重为200克，那么体脂肪就为0.2%。