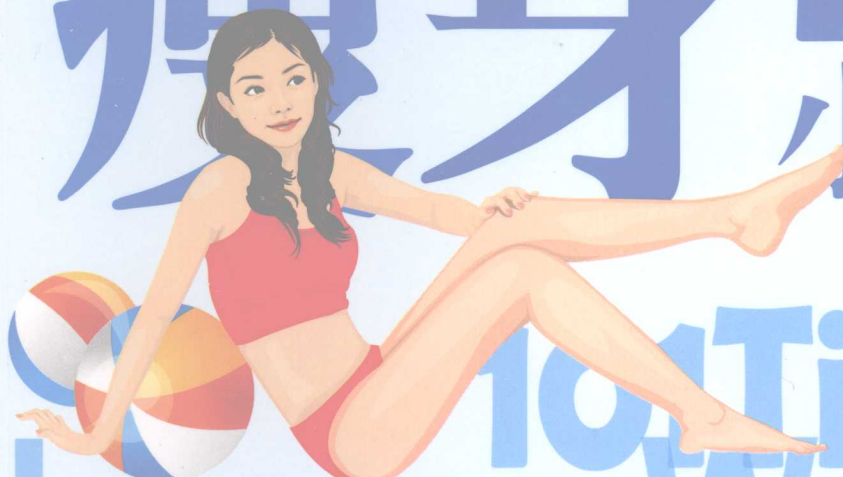


◇ 塑形私人顾问，瘦体贴身专家

◇ 101个时尚小妙招奔赴前线，为美眉量身定制针对腹、腰、臀、腿等不同部位的瘦身方法

瘦身101个 小窍门

 橡树国际健康机构/编著



101 Tips of
Losing Weight

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

瘦身101个



 橡树国际健康机构/编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身 101 个小窍门/橡树国际健康机构编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1490 - 2

I. 瘦… II. 橡… III. 减肥 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094740 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/24

印 张 / 8

字 数 / 165 千字

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷 责任校对 / 申玉琴

定 价 / 16.80 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



引领时尚健康新理念

家走良湖有庭，回西人床颈壁 ◇

，楚前独我卧校小尚甜个101 ◇

，費，題，題校博睡安良量福美衣

去式良更前功瑞回不著獨



101 Tips of Losing Weight

- ◇ 塑形私人顾问，瘦体贴身专家
- ◇ 101个时尚小妙招奔赴前线，
为美眉量身定制针对腹、腰、臀、
腿等不同部位的瘦身方法

窈窕身材,取之有道

身材是衡量一位女性是否完美的重要标准,是女性内涵和修养的载体,能够凸显女性高雅的气质和独特的魅力。修炼完美身材,不仅仅是对外在美感的一种追求,也是女性自我发现、自我肯定及展示自身价值的一个重要手段。

当今,女性开始在社会各个领域崭露头角,表现出了惊人的魄力,很多女性都在事业上取得了成功。在这样的社会背景之下,女性对于美丽的追求也显现得更为大胆,很多女性都发现了自身的优点,并不断地弥补自身的缺陷,她们都在为拥有美丽的容颜、窈窕的身材而努力着。

并不是每位女性天生就拥有优美的曲线,每个女人的身材都或多或少地存在一些缺陷,而肥胖成了女性完美身材的“头号杀手”。臃肿的身材使很多女性与美丽、性感、窈窕无缘,使她们缺乏自信,对生活也丧失了应有的激情。因此,瘦身便成了很多女性争先恐后的生活体验。在这个时代,美丽与瘦身成了最好的搭档,拥有纤细的身材、动人的曲线是每位女性生活中极为重要的一个奋斗目标。

然而实现瘦身的梦想并不那么简单,因为瘦身不能以牺牲身体健康为代价,瘦身的时候一定要保证身体的健康。这个时代,在女性的审美观念中已经淘汰“病弱西子”的病态美了,维护自身的健康成了瘦身中的女性首要面对的问题。当瘦身面临健康危机的时候,不同的人就会做出不同的选择,瘦身与健康一时间仿佛成了“鱼和熊掌”,不可兼得。但事实上,只要方法得

当，二者是可以兼得的。

掌握正确的瘦身方法，对于追求美丽的女性来讲是非常重要的。正确的方法可以帮助每位女性拥有梦寐以求的身材，还可以保证她们从事正常的社会生活，有效地避免走进减肥瘦身的误区。

本书是编者悉心收集前人的瘦身方法编撰而成的，是瘦身塑体的“百科全书”，它囊括了多种多样的瘦身方法，打造了时尚瘦身的新理念，全方位、多角度地介绍了 101 种瘦身的好方法。本书根据不同的体质特点、不同的瘦身需求为每位读者量身定做瘦身方案，让不同的女性在高效率的瘦身体验中享受到生活的乐趣。

本书一共分为 10 章，分别从四季瘦身、时尚瘦身、饮食瘦身、局部瘦身、瑜伽瘦身、运动瘦身、按摩瘦身、产后瘦身、排毒瘦身、茶饮瘦身等方面来阐述瘦身美体的方法，几乎包括了传统、时尚等各个方面的瘦身方法，可以说内容丰富，瘦身方法简易有效。

每一章讲述一个瘦身观念，每一节介绍一种瘦身方法是本书最大的特点。让每个女人都能获得美丽是本书的宗旨，让巧妙的瘦身小方法完成塑体的大工程是本书全新的理念，让瘦身的潮流席卷到每一个女性身边是我们的意愿。熟读《瘦身 101 个小窍门》，你可以拥有高品质的生活，并可以让窈窕的身材伴你每一天。

在本书的创作过程中，王彦、刘洪峰、武振、张琪等人给予了大力的支持，为本书收集了大量的资料，并且提出了很多合理的建议，在此表示感谢。

由于客观条件有限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

——橡树国际健康机构



101 Tips of Losing Weight

Part 1 四季瘦身好方法

春天上佳减肥法:骑自行车 / 4

懒美人的春天瘦身计划 / 6

夏末最火辣的减肥法 / 7

美夏塑造柔韧肩部 / 10

盛夏 4 招高效瘦腰美体操 / 11

魅力 Hip-Hop 简单减秋膘 / 13

秋冬两大碱性排毒减肥法 / 14

3 招让大懒虫冬天也能减肥 / 15

冬季减肥 6 种最简便方法 / 16

Part 2 时尚瘦身小窍门

简单而有效的减肥动作——直立 / 20

肥姐爱女欣宜减肥秘笈大公开 / 20

光吃就瘦的减肥新理念 / 22

茶叶+跳绳,减肥新概念 / 23

小馋妞最爱的吃喝瘦身法 / 24

健康消脂,喝白开水来瘦身 / 25

能喝出苗条身材的 4 种饮品 / 25

3 位女白领的饮食减肥秘诀 / 26

史上最有效 10 大减腹动作 / 28

轻松燃脂的苹果瘦身法 / 31

最适宜夏季进行的荷叶汁瘦身 / 32

风靡欧美的咖啡瘦身术 / 32

呼吸减肥——缩腹走路瘦身法 / 34

想瘦哪就按哪的手指瘦身法 / 35

不花 1 分钱的喝水瘦身法 / 36

幸福饮食瘦身法 / 37

细嚼慢咽——享受饮食瘦身新理念 / 38

早晨 1 杯水,美眉瘦身有道理 / 38

上班族讲堂——下午茶瘦身法 / 39

瘦身101

小窍门



饭前喝汤、吃水果瘦身法 / 39

早餐中的瘦身大学问 / 40

掌握瘦身的黄金时间 / 40

Part 3 饮食瘦身:最合理的瘦身 饮食搭配

最新流行的饮食瘦身法 / 44

4个饮食方案能减小腹 / 45

只用4分钟,吃早餐狂减肥 / 46

中西合璧的10大营养瘦身早餐 / 47

无糖食谱随便吃,7天减10斤 / 50

打造上班族顶级瘦身饮食宝典 / 51

4大妙招,光吃不动也能瘦 / 52

懒人秘笈:吃吃喝喝巧减重 / 52

吃甜点不长胖的6个诀窍 / 56

饮食诀窍,助你减肥 / 56

减肥不节食 24小时狂瘦法 / 57

情绪化进食者该怎么减肥 / 60

日式苗条新食谱每月减10斤 / 61

5个饮食好习惯有效瘦脸 / 62

胖女孩冬天减肥必学招数 / 63

瘦身第一要素——合理而规律的
饮食 / 64

按照体质吃有效的瘦身食物 / 66

Part 4 局部瘦身:完美曲线,最显 高雅气质

简单腿部运动造就“玲珑美腿” / 70

4个动作全方位打造完美小腹 / 71

摆胯瘦腰,短期就能见成效 / 73



101 Tips of Losing Weight

3 个动作让你从腰瘦到腿 / 74
生活中常用的 10 大瘦脸方法 / 75
最有效的 4 大腹部赘肉杀手 / 78
5 个简单动作 3 周瘦身收腹 / 80
散步美腿法,“散”去腿上肥肉 / 83

Part 5 瑜伽瘦身:快乐减肥 瘦身计划

瑜伽 5 式:立即清空肠胃肥油 / 88
“桌边瑜伽”——OL 塑身必备 3 招 / 90
高尔夫瑜伽——今季美体最当红 / 91
“菜鸟”瑜伽减肥谨记 8 要领 / 95
整形美女柳杨教你瘦身瑜伽 / 97
办公室瑜伽成就全能美人 / 101
快乐减肥,瑜伽美体健身操 / 102

瑜伽+普拉提=攻克肥胖 / 103
在办公室练瑜伽 / 105
瑜伽小动作,既瘦脸又美容 / 107
传统瑜伽瘦身的基本要素 / 108

Part 6 运动瘦身:教你时尚运动 减肥法

清晨 5 分钟做美体瘦身操 / 112
拉伸操恢复气质女 S 身材 / 113
30 秒塑形瘦身轻松搞定 / 114
上半身肥胖者的减肥绝招 / 115
全面瘦身做胸部十字健身体操 / 118
运动、饮食双管齐下修炼翘臀 / 120
和他一起瘦——柔体塑身 13 招 / 121
6 种不花钱的有效减肥法 / 122

瘦身101^个 小窍门



瘦身第二要素——规律性的运动 / 123

保持身材不反弹的跑步瘦身法 / 124

运动一族酷爱的单车瘦身法 / 126

最便宜的瘦身器材——跳绳 / 128

Part 7 按摩瘦身:靓丽美眉的按摩计划

4步按摩瘦下颌计划 / 132

8步按摩法瘦脸计划 / 132

指压瘦脸两步按摩计划 / 133

洁面按摩消除双下巴计划 / 134

SPA按摩法丰胸、瘦腹、塑臀计划 / 135

“问号式”按摩瘦腰 / 136

腹部的自我按摩 / 136

按摩让双下巴消失得无影无踪 / 137

按摩出紧致美女 / 138

4步按摩,还你翘臀 / 139

Part 8 产后瘦身:新妈妈产后瘦身大魔法

产后瘦身,饮食很关键 / 142

产后瘦身食谱巧搭配 / 143

明星妈妈们的产后瘦身秘笈 / 144

巧用妙招帮你控制体重、健康减肥 / 146

新一代的美腹法则 / 148

产后重塑美胸 / 149

产后美腿有妙招 / 150

轻松10分钟,产后瘦身好轻松 / 151



101 Tips of Losing Weight

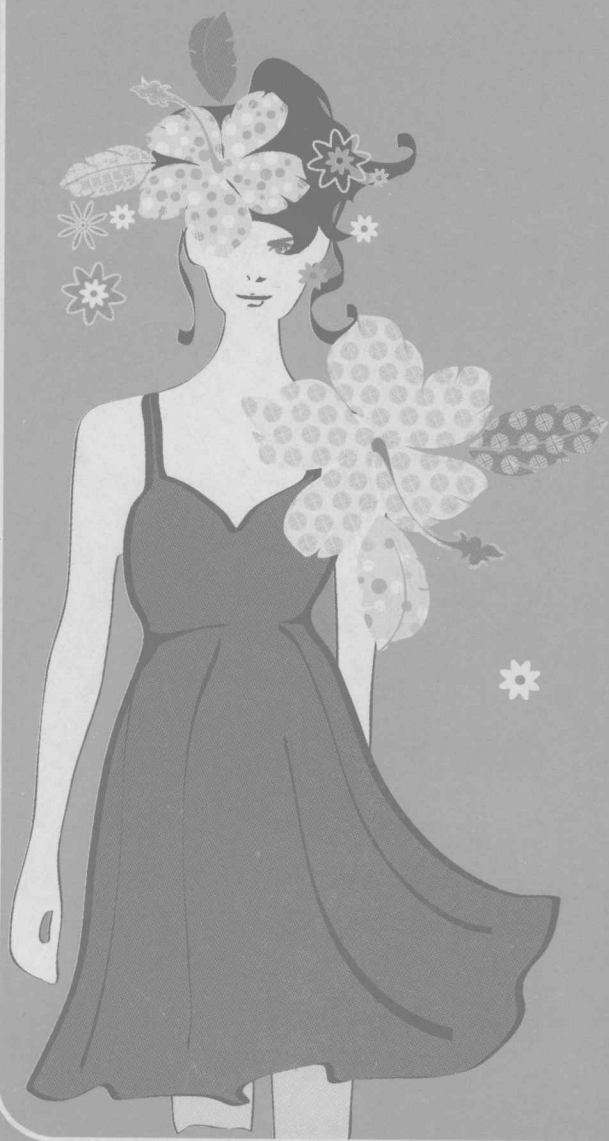
Part 9 排毒瘦身:无“毒”一身轻

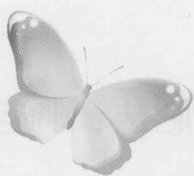
- 水果套餐,减肥新法 / 156
- 排毒减肥,瘦身新主张 / 157
- 帮你选择最适合的排毒食物 / 158
- 好茶出马,瘦身排毒两不误 / 160
- 做个清肠排毒的小“腰”精 / 161
- 运动让排毒瘦身更彻底 / 161
- 居家排毒瘦身新篇章 / 162
- 瘦身排毒的新帮手——柠檬 / 163
- 自然清肠瘦身法 / 164

Part 10 茶饮瘦身:喝出女人味

- 掌握喝茶与瘦身的基本原理 / 168
- 3款瘦身消脂茶人人见效 / 169
- 来杯夏日清凉养生消脂茶 / 170
- “胖胖族”怎样选择减肥茶 / 171
- 4款中药茶饮让人远离“胖腿” / 173
- 特制老年减肥茶 / 174
- 新型瘦身法——红茶姜水消脂法 / 176
- 不同花草茶应对不同器官 / 177
- 不同身体部位的茶饮减肥攻略 / 178

瘦身





Part 1



四季瘦身好方法

一年四季,爱美的女性都需要保持窈窕身材。在春季,天气开始慢慢回暖,人们的心情也和万物一样苏醒了,看着别人穿上漂亮的春装,心里不由得也痒痒的,担心自己穿着不好看;夏季,项链、低胸的吊带上衣、迷你的超短裙都成了迷人的风景,自己也想成为这个季节的独特风景;秋天,在收获果实的季节,想把自己臃肿的身材也变得窈窕;冬天,寒冷使我们变得懒懒的,身上也长出了不少的赘肉。不要担心,这些都不再是难解决的问题,本章为你介绍一年四季的瘦身好方法,让你在每一个季节都保持苗条的身姿。



春天上佳减肥法：骑自行车

春天是一个花红柳绿的季节，一切都显得生机勃勃。人们在充分享受这个季节带来的快乐之时，也不要忽视自己身上的脂肪。在储存了一个冬天之后，很多女性的胳膊、大腿、臀部、腹部上都堆积了大量的脂肪，严重影响了她们的体型。

这时，会有很多女性为了自己的身材发愁，其实大可不必这样。女性完全可以通过运动的方式来达到瘦身的目的，其中骑自行车减肥就是一个不错的选择。

科学证明，骑车是一种非常好的有氧代谢运动，对身体健康有很大的帮助，对于瘦身健体、塑造身材的效果最为明显。据统计，体重为 70 千克的人，每小时以 13.7 千米的速度骑 104.6 千米时，可减少 1 千克的体重，并且只要持之以恒，坚持每天训练，瘦身的效果立竿见影。因而，女性在春季可以选择骑自行车的运动方式消除掉身上多余的脂肪。

春季采用骑自行车的瘦身方法，可以分为以下几种：

减脂骑车法

减脂骑车法要以中等速度骑车，并且要连续不间断地坚持骑车 40 分钟以上，同时要保持规律、均匀的呼吸，这种骑车法对于减脂瘦身效果极佳。但是需要注意的是，一定要坚持 40 分钟以上，因为人体的代谢方式在运动的前 30 分钟是糖代谢，在运动的后 30 分钟才是脂肪代谢，因而只有在运动 30 分钟以后，才会开始消耗脂肪，才可以达到瘦身减脂的目的。

间歇骑车法

间歇骑车法是一种依靠速度的变化来达到瘦身目的的减肥方式。在骑车过程

中，先以中慢速度骑 2~3 分钟，再以之前速度的 2~2.5 倍快骑 3 分钟，然后再恢复到开始的中慢速度，之后再回到快速骑法。这样反复训练，坚持 35 分钟以上，就能够在这种交替循环的锻炼中达到瘦身健体的效果，并且可以提高对单车瘦身的适应能力。但是需要注意的是，这里所说的“2~2.5 倍”，绝不是随心所欲的速度，一定要达到运动心率的强度，才能够让脂肪得到燃烧。因此对速度的掌控是“间歇骑车法”成功的关键。

强度骑车法

强度骑车法，先是用自己的极限速度骑行 6~8 分钟，随后用心率表测量一下自己每分钟脉搏的频率。在重复持续这样的运动一段时间以后，就可以通过这种强度骑车的运动方法让脂肪得到燃烧，并能增强心肺功能，锻炼心血管系统。

力度骑车法

力度骑车法，首先要设定不同力度状态，并且根据各种不同力度的条件用力骑行。比如上坡的时候，就可以调节齿轮的大小，用限定不同速度的方式来提高双腿肌肉的耐力，以此达到瘦身的目的。

核心肌力骑车法

采用“核心肌力骑车法”瘦身，要求在骑车的过程中，臀部必须离开车座，却又不是直立身体地离开。因为“核心肌力骑车法”主要是训练身体的核心部位——腰腹部的肌群力量，因而在骑行的过程中，必须通过力量控制身体的平衡性，让腹部得到一定程度的锻炼。

春季骑自行车减肥对路面的要求很高，因此女性最好选择平坦、人少的场地进行，或选择在室内进行，其起到的瘦身效果是一样的。