

Beautiful Girl
小女子必备丛书

瘦身 美体

柯雪莲 编著

塑身指南，全方位修炼完美体态。

让你不再盲目瘦身，

还你一个窈窕美丽且健康的身材！



图书在版编目(CIP)数据

瘦身美体 / 柯雪莲编著. —广州: 广东经济出版社,

2009.3

(小女子必备丛书)

ISBN 978-7-5454-0091-5

I. 瘦… II. 柯… III. 女性—减肥—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026210 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号 11~12 楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/40
印 张	2.5
版 次	2009 年 3 月第 1 版
印 次	2009 年 3 月第 1 次
印 数	1~10 000 册
书 号	ISBN 978-7-5454-0091-5
定 价	全套(1~6 册)定价: 76.80 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

Beautiful Girl
小女子必备丛书

瘦身 美体

柯雪莲 编著



广东人民出版社

小
女
子
必
备
丛
书



瘦
身
美
体



PREFACE

前言

女性，因苗条婀娜的身姿而魅力四射！

的确，傲人的身姿能点燃快乐的情绪，浮凸的曲线能给人美的视觉。曼妙的“S”身形，将一个女人的美丽在流畅的线条中演化为一种奔放的魅力。

每个女人都希望自己是他人眼中的窈窕俏佳人，然而若想腿更修长、腰更纤细、胸更丰满、臀更翘一点，则需要付出更多的精力、更多的努力去修炼。虽然市面上五花八门的瘦身方法令人眼花缭乱，但是瘦身的效果却一般，甚至不乏爱“瘦”人士为此付出了昂贵的代价，有的弄伤了身体，也有的白花了钱而使得身体不健康！其实，瘦身没有你想象的那么复杂，那么艰难，它也可以不辛苦、不花钱优雅地进行。

没有胖女人，只有懒女人，瘦身是一种爱惜自己的生活方式，只要你愿意，你就能享受得到。熟读《瘦身美体》，你可以从中学到正确的瘦身方法、实用的瘦身美体健身操，以及简单易做的窈窕美体食谱等等。从此，你可以拥有高品质的生活，让窈窕的身材伴你每一天。



Contents

目录

瘦身美体

Shoushenmeiti
小女子必备丛书

6

第一章

女人为什么要瘦身美体

- 7 你瘦身美体的理由是什么
- 8 想知道怎样的身材才是标准的吗
- 10 找出你肥胖的原因及类型
- 12 7个你意想不到的因素会导致肥胖
- 13 科学减肥8知道

15

第二章

瘦身美体秘笈

- 16 塑造完美身材的7件事
- 18 精雕八部位塑出苗条身形
- 26 准新娘婚前紧急瘦身法
- 29 24小时完美控制食欲计划
- 34 心理VS腰围管住自己的嘴
- 37 美腿方法大公开
- 37 教你塑造性感双腿
- 39 三大黄金美腿新法则
- 42 正确的锻炼方法令你事半功倍
- 42 这些锻炼误区你要避开
- 47 纠正瘦身锻炼中的错误



第三章 瘦身美体健身操

- 49 花样瘦臂方摆脱“蝙蝠臂”
- 50 OL 简易美背操
- 52 打造纤细细腰
- 52 坐班 OL 的收腹细腰运动操
- 54 10 分钟让你“腰”里妖气
- 55 拥有性感美腿不是难事
- 55 小物件能瘦大腿
- 56 办公室 OL 的瘦腿方法
- 58 日常 5 招腿操练出迷人双腿
- 60 打造迷人脚腕的 6 大秘招
- 62 曼妙身影你可以这样获得
- 62 摆手臂塑造完美体型
- 65 韩国 MM 最爱的瘦身美体操
- 66 柔软女人 9 招美体塑身操
- 69 四招美体枕头操
- 70 4 个动作改变梨形身材
- 73 15 分钟浴抽缸塑身体操
- 75 修身美体 4 大经典动作

第四章 吃出窈窕美体来

- 78 瘦身饮食的 8 个数字食谱
- 80 照做就必瘦的健康减肥食谱
- 82 美女们公认的 8 大瘦身果蔬
- 84 越吃越瘦的消脂食物
- 89 6 款健康减肥粥
- 92 享受安全的饮茶减肥法
- 94 无须节食越吃越瘦的秘诀



Chapter one

第一章

女人为什么要瘦身美体

拥有迷人的“S”曲线是每一个女子的梦想，也是展现魅力与自信所不可或缺的。那么，究竟怎样才能造就并长久保持苗条身材呢？服用药物、过度节食、不当吸脂……诸如此类不健康的瘦身方法已给女子带来太多的困扰和身体损伤。而仅仅依靠锻炼，又使忙碌的白领女性望而却步。因此，白领女性需要一些更健康、更有用的瘦身美体方法来帮助她们，走进这册书，你会学到更多！



You 你瘦身美体的 Reason 理由是什么

通过调查显示，女人瘦身至少有以下七大理由：

1. 穿衣服或照镜子时漂亮。
2. 找到或保住男朋友或老公。
3. 找到好工作或保住工作。
4. 与人交际时更加自信。
5. 穿婚纱时更加美丽。
6. 做模特、拍广告或拍戏。
7. 恢复产前的体型。
8. 降低“三高”或治疗慢性病。
9. 保持健康或预防疾病。
10. 跟随减肥潮流。



从这里可以看出约60%的中国女孩减肥是为了漂亮，30%是为了功利，10%是为了健康。

漂亮可以产生功效，但漂亮到底值多少钱呢？西方的研究表明，苗条美丽的女孩的确可以找到收入更高的老公或工作，这些女孩的平均工资比普通女孩高出30%以上。

而事实上，减肥瘦身更大的价值应该是健康，虽然这一点并不被大多数年轻女孩所认同。

今天要告诉大家：

减肥瘦身的真正目标应该是全面减少脂肪，包括皮下脂肪、内脏脂肪和血液脂肪，增加肌肉率和基础代谢，而不是仅仅减少体重。

这样的好处是身体全面迈向健康，并且体重不会轻易反弹。

真正健康的身体是会燃烧掉任何多余脂肪的，并且使身体年龄不超过实际年龄。

想知道 *Know* 怎样的身材才是标准的吗

很多人当了几十年的女人还不知道美女的标准身材是什么，那么就对照以下标准来检测一下自己是否是标准身材的美女吧！

标准体重：

标准体重 = (身高 - 100) × 0.9。如：身高 155 厘米，标准体重是 49.5 公斤。

腰围：

深吸一口气测量收缩最细的状态，应保持在（身高 - 100）以下，以身高的 30% ~ 37% 为标准。

臀部：

比胸围小 1 ~ 2 厘米或相等为标准。

臀部并非是尺寸合乎标准便很美观，挺翘更为重要。两腿伸直，脚跟并拢站立，从腰部至臀部的顶点如果在 18 厘米以内属于挺翘，反之下垂。

胸围：

深吸一口气，测量胸部最扩张时的状态。测量的胸围是身高（厘米）× 100 = 53 厘米为标准，在 54 ~ 56 厘米为中等，57 厘米以上为肉弹。

腿部：

以腿并拢后两腿之间只有四个小空隙才是最标准的。大腿围比腰围小 5 ~ 7 厘米，小腿围比大腿围小 17 厘米左右。

手臂：

上臂围（手肘至肩部最粗的部分）比颈围（下巴抬起颈部伸长的状态）细 4.5 厘米为最理想。



身体部位参考标准

上 / 下身比例:

以肚脐为界，上下身的比例应为5:8，符合“黄金分割”定律。



腰围:

在正常情况下，腰部最细部位，腰围较胸围小20厘米。

髋围:

体前耻骨平行于臀部最大的部位，髋围较胸围大4厘米。

足颈围:

在足颈的最细部位，足颈围较小腿围小10厘米。

颈围:

颈部最细部位，和小腿围相等。

肩宽:

两肩峰之间的距离，为胸围的一半减4厘米。

上臂围:

肩关节和肘关节的中部，上臂围为等于大腿围的一半。

胸围:

由腋下沿胸部上方最为丰满处测量胸围，应为身高的一半。

大腿围:

在大腿的上部位，臀折线下，大腿围较腰围小20厘米。

小腿围:

在小腿最丰满处，小腿围较大腿围小10厘米。

骨骼美:

在于匀称、适度，站立时头、颈、躯干和脚步的纵轴在同一垂直线上。肩稍宽，头部、躯干、四肢的比例和头、颈、胸的连接适度。

肌肉美:

在于富有弹性和协调，过胖、过瘦或臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因而造成身体某部位肌肉过于瘦弱或发达，都不能称为肌肉美。

皮肤美:

在于皮肤的细腻、光泽、柔韧，摸起来有天鹅绒一般的质感，看上去有浅玫瑰的颜色。

找出你肥胖的Type及类型原因



人们总是被美丽所吸引，人们知道，拥有了美丽就能拥有其他更多，可是影响美丽的因素却总是不断出现。为此，女人从女性本能觉醒的那一天起，便开始了无休止的战斗。

肥胖的成因不仅因为摄入食物过量，摄入食物不够同样也有可能导致肥胖。现在一起来看看肥胖的原因有哪些？不同类型的肥胖成因和症状表现主要是：

1 单纯性肥胖：

又称原发性肥胖，是各类肥胖症中最常见的一种，约占肥胖人群的93%。

主要成因：其家族往往有肥胖病史，主要由遗传因素及营养过剩引起。

症状表现：这类人群全身脂肪分布比较均匀，没有内分泌紊乱现象，也无代谢障碍性疾病。一般所谓的“中年性肥胖”就属于单纯性肥胖。

A. 体质性肥胖：年少时（多指25岁前）不注意饮食控制，猛吃猛喝，营养过剩，再加上受遗传因素影响所致。

B. 获得性肥胖：也称外源性肥胖，多因20~25岁以后营养过剩，使脂肪细胞体积增大所致。很多女性到中年后不注意控制饮食，身材开始变形走样发胖，原因即在此。

2 继发性肥胖：

又称病理性肥胖，多因体内某种疾病所致，这类肥胖患者临床上少见或罕见，仅占整个肥胖人群的5%以下。

主要成因：因疾病打乱内分泌及代谢的平衡而引起肥胖。

症状表现：肥胖只是这类患者的重要症状之一，同时还会有其他各种各样的临床表现，如皮质醇增多症、甲状腺功能减退症、胰岛β细胞瘤、性腺功能减退、多囊卵巢综合征、颅骨内板增生症等。

3 药物所致的肥胖：

某些药物在有效地治疗某种疾病的同时，还有使患者身体肥胖的副作用。比如应用肾上腺皮质激素类药物治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等，同时也易使患者内分泌紊乱，引起肥胖。这类肥胖患者约占肥胖人群的2%。一般情况下，只要停止使用这些药物后，肥胖情况有望自行改善。但遗憾的是，有些患者从此而成为“顽固性肥胖”患者。

脂肪细胞与发胖的关系

肥胖的形成与人体内的脂肪细胞直接相关。人体内的脂肪细胞是由细胞膜、细胞核、线粒体脂滴和酶等构成的，其中脂滴占有相当大的比例，它的大小几乎控制着整个脂肪细胞的大小。在正常情况下，人体每天有大量衰老的脂肪细胞更新再生，但在新陈代谢作用下，脂肪细胞总数都始终维持着一种动态平衡。当机体营养过剩或某种营养缺乏，或遗传缺陷及脂质代谢紊乱时，脂肪合成速度大于分解速度，脂滴增大，脂肪细胞体积也随之增大，人体就开始发胖。

营养缺乏与肥胖的关系

科学证实，人体内某些营养素缺乏也会使人发胖。机体在能量的代谢和脂肪转化为能量释放、消耗的过程中，都需要多种营养素的参与才能完成，如B族维生素、铁、钙、锌等。这些营养素在蔬菜、水果和粗粮中含量丰富，如果摄取不足就会影响能量的转化及代谢，从而导致机体能量过剩，脂肪贮存过多，消耗过少，引起发胖。另外，一个人如果长时间偏食挑食、食物过于精细、滥用营养口服液，或减肥节食不当等，都可导致某些营养素的摄取不足，从而引起营养缺乏性肥胖。



7个你意想不到的因素 Unexpected会导致肥胖



遗传:

肥胖也会“传染”。如果一个人的朋友是胖子，那他患肥胖的可能性会增加57%。

感冒:

病毒可增加脂肪。一种引起感冒和喉咙发炎的病毒可以导致肥胖，该病毒使体内的脂肪细胞迅速增加。

基因:

变异体。导致高体重体内脂肪量的基因变异体。拥有这种基因变异体的人，要比没有这种基因变异体的人平均重1.2公斤。

饮食:

摄入热量过多。饮食仍然是影响体重的一个很重要的因素。少吃多运动仍然是减肥的好方式。

缺觉:

肥胖可能性最大。每天睡眠在4小时以下的人，比睡眠正常的人肥胖可能性要增加73%。研究表明，睡眠不足的人，体内促进食欲因子的水平也要高。

空调:

调节热量机制受阻。空调让我们总是待在恒温的环境里，我们的食欲就会降低。使用空调的人，热量调节机制受阻，更容易肥胖。

激素:

控制饥饿感。缺乏瘦素的人喜欢所有的食物，而且吃得很多，因此最后成为超级大胖子。

科学减肥8知道

Science know

1. 调查后再决定，看低碳水化合物减肥是否适合你

减少碳水化合物的摄入并不适合每一个人。对于那些尝试过低脂、低热量饮食失败后，低碳水化合物减肥可能是一个可行的、健康的方法，但记住并不是唯一的方法。

2. 拟订计划多读些有关减肥的资料

低碳水化合物饮食菜单含有很多健康的食物，肉类和脂肪也在这个健康食谱中。

3. 吃优质蛋白质

无疑，农家饲养的牛、猪、鸡、鸭等的肉类提供的蛋白质更优质，所以市面上卖得也会比较贵。如果不能选优质的蛋白质，至少也要控制住不吃速食。一般来说，速冻食品都没那么安全健康。

4. 不要忘了多吃蔬菜

让我们粉碎这个谣言：低碳水化合物减肥只能吃肉类，不吃蔬菜。这是错误的。蔬菜虽然也属于低碳水化合物，但它含有营养丰富的抗氧化剂、维生素、矿物质和纤维素，能提供人体抵抗疾病的能力。如果可以的话，吃有机蔬菜更健康。





5.多喝水

尽量多喝水，达到极限。蛋白质分解出来的副产品需要及时排出体外，所以当然少不了水这个介质。

6.订下你的减肥目标

一开始的几周，你可能减下好几磅。但是没有任何一种减肥方法能保证后面的减肥速度也能这么快。所以不要期望太高，太心急了，每周减1~2磅的期望值还是比较现实的。

7.活动筋骨

在低碳水化合物减肥法中，并不强求一定要运动，但是减肥成功恢复正常的饮食后，如果不坚持运动可能很容易反弹。

8.实现诺言

成功减肥的关键是要忠实于你所选择的减肥方法，把它作为一种生活习惯来维持。你不是承诺要让自己减肥成功后穿回好看的塑腿牛仔裤，而应该是承诺要把健康的饮食做为长久的目标来执行。



Chapter two

第二章

瘦身美体秘笈

窈窕的身材对女人有多么重要?这是不言而喻的,我们始终倡导从头到脚都要美!因此,在这里,小编为大家分享一些瘦身美体的招数,让各位美女的身材永远保持性感美丽!

