

梁萍 主编

天天瘦身

小窍门

瘦身达人人们最喜欢的瘦身方法!



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

梁萍 主编

天天瘦身

小窍门



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目(CIP)数据

天天瘦身小窍门/梁萍主编.

北京:中国经济出版社,2010.3

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9782 - 0

I. ①天… II. ①梁… III. ①减肥—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 035420 号

责任编辑 黄 静

责任印制 石星岳

封面设计 华子图文设计公司

出版发行 中国经济出版社

经 销 者 各地新华书店

承 印 北京金华印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24 开

印 张 13

字 数 240 千字

版 次 2010 年 3 月第 1 版

印 次 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9782 - 0/Z · 925

定 价 35.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本 版 图 书 如 存 在 印 装 质 量 问 题 , 请 与 本 社 发 行 中 心 联 系 调 换 (联 系 电 话 : 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390)

服务热线:010-68344225 88386794

前 言

匀称的身材不仅是美丽的象征更是健康的保证。所以拥有一副好身材便成为了现代淑女们共同的追求。然而,这份并不算奢侈的心愿却令许多心向往之的女士很难实现。本书正是从这点出发,详细总结了女士们在瘦身路上的各种经验教训,并针对这些经验教训,一一想出对策,而这些对策又都是一些容易操作使用且绝对有效的小技巧,几乎可适用于所有的想要瘦身的人群,包括很有趣味的意志毅力的培养及对饮食控制的新鲜策略等。保证你一册在手,瘦身便不再是难圆的梦。

感谢本书的编委:张菊兴、陈雪红、徐明伟、杨建群、韩春、王玉华、刘恩华、韩德江、蒋晋泉、李明、陆慰祺、陆孝红、邹岳生、陈友珍、蒋海娣、蒋建新、蒋海芬、蒋立新、张争艳、董涌波、吴有金、李能志等。





CONTENTS

目录

第一章 把瘦身当成一种生活习惯

——轻松瘦身有方法

对平台期有足够的思想准备 / 014

一、让坚持成为一种习惯

一口吃不成胖子，一天成不了瘦子 / 003

想妥协时看一看过去的照片 / 005

想偷懒时想想那个曾经刺激过

你的人 / 006

编一句瘦身座右铭贴在自己的

卧室内 / 008

瘦身不仅为美丽更为健康 / 010

能驾驭自己的身体就一定

能驾驭自己的人生 / 011

记住，大部分美女都是修炼出来的 / 012

二、将你的瘦身计划程式化

健康瘦身从制订计划开始 / 015

公布你的瘦身计划 / 017

控制饮食量从严格记录开始 / 018

安排好锻炼的时间 / 020

准备一套迷人的运动服让自己

对运动产生向往 / 021

成立你的瘦身拉拉队 / 023

建立瘦身朋友圈 / 024

离开不利自己的外部环境 / 026

第二章 吃对食物

——隐藏在饮食中的瘦身秘诀

重新培养一种“不浪费粮食”的习惯 / 062

一、吃对食物就瘦身

想瘦身就要平衡饮食 / 031

瘦身,不吃主食是误区 / 034

用蔬菜水果做正餐

既不健康也不能瘦身 / 037

瘦身不一定要拒绝脂肪 / 040

瘦身中怎样吃肉不长胖 / 041

粮食和肉在瘦身期间不能同时吃吗 / 044

学会细嚼慢咽,瘦身跟着就来 / 045

瘦身期间不能吃巧克力吗 / 046

瘦身不一定要告别甜食 / 048

喝蜂蜜水不会胖 / 050

吃点零食也能助瘦身 / 051

想瘦身就要学会多喝水 / 053

瘦身过程中为什么需要补充维生素 / 055

加班时间加餐未必就增肥 / 056

饮食不规律就能瘦下来吗 / 057

偶而撮一顿,照样会发胖 / 059

上班族午餐最好自己带 / 060

“全吃干净”真的就是不浪费吗 / 061

二、饮食瘦身小秘诀

饮食是你发胖的罪魁祸首吗 / 064

你是“真饿”还是“假饿” / 065

不要用吃来舒缓压力 / 067

如何在众人吃得香喷喷时

你在一旁啃黄瓜 / 068

把吃的注意力转换到穿上来 / 070

买想吃的东西,然后给别人吃 / 071

将一个苹果啃一个下午 / 072

吃了就算了,补救才重要 / 073

吃多了就喝茶吧 / 075

清咖啡可以加速新陈代谢 / 077

菊花和普洱茶一起泡,刮脂又去火 / 078

瘦身为什么要选择番薯 / 080

最好的纤维素来自食物本身 / 081

胃不好怎么减 / 083

怎样慢慢减少自己的食量 / 086

怎样做到只吃七分饱 / 088

绝对不在吃东西时走神 / 089

多吃这些碱性食品既养胃又瘦身 / 090
哪些蔬果可多吃,哪些要忌口 / 093
什么食物是瘦身和保持体重的大敌 / 095
三道健康瘦身小餐 / 098
这些美食吃了也不会胖 / 099
又瘦身又养颜的四款自制饮品 / 100
节食成功后怎么恢复饮食 / 103
瘦身后反而不会特别想暴食 / 105
瘦身后口味淡了食量也少了 / 106
瘦身时怎么让皮肤也变好 / 107

遗传发胖怎么瘦 / 108
如何将体质调成不易发胖体质 / 110
生理期期间如何控制自己的饮食 / 111
瘦身瘦得月经不来怎么办 / 112

三、瘦身产品的吃与用

瘦身药不能随便吃 / 115
慎用瘦身茶 / 116
正确使用瘦身霜 / 118

第三章 动起来

——瘦身的实质就是让多余的脂肪燃烧掉

一、让身体动起来

运动是怎样让脂肪燃烧的 / 123
运动再多也瘦不下来是怎么回事 / 125
运动前热身有助燃脂瘦身 / 126
在运动中怎样科学呼吸 / 128

二、各种不同运动的瘦身方法

谁说上班族没时间运动 / 130
跑步瘦身,方法要对路 / 131

照样可以瘦身的健步走 / 133
办公室里的健体瘦身如何做 / 135
游泳瘦身好处多 / 137
矫正身姿的小动作 / 138
跳绳跳出来的身材 / 141
年龄不同选择的运动也不同 / 142
器械训练是修塑体形的好帮手 / 144
看着电视做瘦身 / 146
睡前瘦身操简单又高效 / 148
常做小运动必有大功效 / 150
在室内进行“原地踏步”锻炼 / 151
排遣压力的舞蹈锻炼 / 153

三、运动瘦身小秘诀

- 懒人听好了,普通的走路也是运动 / 154
跟随音乐运动,瘦身轻而易举 / 156
高个子女孩瘦身后会更漂亮 / 157
精油按摩和生食木瓜瘦身不瘦胸 / 158
怎样瘦脸 / 159
五种最有效的瘦腰方法 / 161
每天用气唱歌能瘦小腹 / 163
怎样走路能减掉小肚子 / 164

大腿小腿怎么瘦 / 165

早睡早起和有氧运动

让瘦身事半功倍 / 167

跳健美操能改善皮肤松弛和肥胖纹 / 168

平台期里要做的就是放松心情 / 170

瘦身之后才喜欢上运动 / 171

生理期过后是瘦身的黄金期 / 172

通过运动可获得不易发胖的体质 / 173

不运动的瘦身方式一定会出现反弹 / 175

过度锻炼会起到反作用 / 176

第四章 其他瘦身方法库

——哪种方法更适合你

一、瑜伽瘦身

- 只要有可能就去做瑜伽 / 179
瑜伽瘦身的奥妙 / 181
瑜伽瘦脸 / 183
瑜伽让“颈”如此美丽 / 185
瑜伽手臂消脂术 / 187
瑜伽快速瘦腰法 / 189
瑜伽轻松瘦小腹 / 193
瑜伽魔力塑翘臀 / 194
瑜伽玉腿减脂妙招 / 196

二、排毒瘦身

- 肠功能衰弱会使人大腹便便 / 199
排毒不但养颜而且瘦身 / 201
根据个体的体质特点
进行排毒效果更好 / 203
最常用的食物纤维排毒法 / 205
最贴心的排毒菜单 / 207
排毒茶如何用 / 210
如何利用料理将肠内的毒素一扫而光 / 212
利用排毒汤进行瘦身 / 214

三、针刺瘦身

- 针刺瘦身一般配合运动与
饮食瘦身疗效更好 / 217
- 体针针刺瘦身 / 219
- 耳针针刺瘦身 / 220
- 针刺瘦身的注意事项 / 221
- 针刺瘦身要注意不要操之过急 / 223
- 针刺瘦身中电针技术的应用 / 223
- 针刺瘦身只对局部减重有效吗 / 225

四、睡眠瘦身

- 睡眠也能瘦身吗 / 226
- 生物课上学不到的知识 / 227
- 那你需要做些什么呢 / 229

- 慢波睡眠时相 / 230
- 神奇的抗阻力练习 / 232
- 睡眠蜂蜜进食计划 / 235
- 如何成为睡眠瘦身专家 / 236
- 营养补剂与睡眠瘦身法 / 237
- 如何获得健康幸福的感觉 / 239

五、手术瘦身

- 什么是手术瘦身 / 240
- 最好不要去做手术瘦身 / 242
- 手术瘦身一定要选好医院 / 244
- 手术瘦身适合脏器没有器质性病变的
单纯性肥胖者 / 245
- 什么是抽脂术 / 247
- 什么是缩胃术 / 249
- 什么是瘦脸术 / 251
- 手术瘦身后的注意事项 / 253

第五章 不同时期瘦身的侧重点

——有针对性才更有效果

一、青春期

- 要美丽也不能过分节食 / 259
- 塑形更要注意补充蛋白质及
钙磷营养成分 / 261
- 可针对部位进行精油按摩瘦身 / 262
- 要长身体但不能过分乱补 / 257



- 拉丁健身让你在燃烧热情的同时
也让脂肪一起燃烧 / 264
- 喜欢欧美流行音乐的可练街舞 / 265
- 对形体要求较高的女性
可练马华健身操 / 267
- 搏击操最能消除腰腹部的脂肪 / 269

二、孕产期

- 大多数孕产妇都会在
怀孕前后体重陡增 / 271
- 孕时瘦身一定要慎重 / 272
- 产后瘦身千万不能影响
身体的营养补充 / 274

- 产后瘦身以做健身操为最妙 / 277
- 最经典的五套产后健身操 / 279
- 产后瑜伽怎么做 / 282
- 产后瘦身要讲究运动量及时间段 / 285

三、中年期

- 中年发福其实是衰老的象征 / 288
- 中年瘦身其实应从年轻时就开始 / 290
- 中年瘦身要注意度 / 291
- 中年瘦身最好用饮食来调理 / 293
- 适度的运动亦是中年瘦身的上好
选择 / 296

第一章



把瘦身当成一种生活习惯

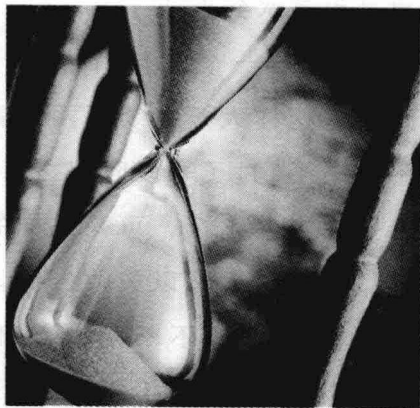
——轻松瘦身有方法

让坚持成为一种习惯

一口吃不成胖子，一天成不了瘦子

提到瘦身，很多人一开始都认识不足，总以为，只要一段时间不吃饭或者少吃饭，或者进行一段时间的运动，就能够瘦身。具体的境况往往是这样，看到别人苗条的身段，心里羡慕不已，然后再看看自己胖妞一个，就决定瘦身。于是第二天一整天都不吃或吃很少的东西，或者也像别人一样开始跑跑步踢踢腿的运动。几天下来，赶紧跑到健康秤上测一测，却发现根本没有瘦。于是就觉得这样瘦身没有任何效果，甚至从此可能就“洗手不干”，瘦身之事也成为一梦。

俗话说：“冰冻三尺，非一日之寒。”一天两天或十天八天的时间不吃饭或者做些运动根本不能使自己变瘦，瘦身是一个长期的工程，就像一个人长胖，并不是几天或一两顿多吃了就长胖的，她总是今天多吃一顿，明

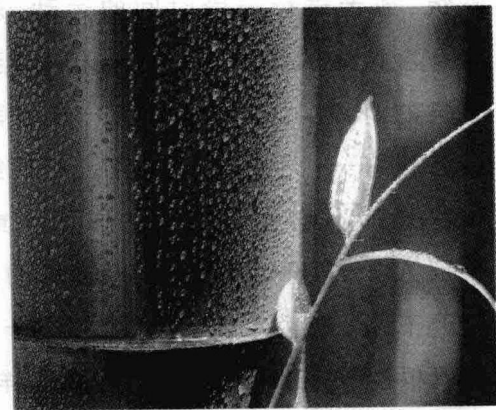


天多吃一口,后天不小心又多吃了一口,再后天……因此,瘦身需要长期的坚持和努力。如果对此认识不清,那么瘦身对你来说将永远只是层峦叠嶂中的一座远山。

既然瘦身并非一朝一夕之事,它就需要一种持之以恒的态度和习惯,认识不足导致追求短时间的速成心理,只会让你把自己打败在起跑线上。因此,要想成为瘦身美女中的一员,还需要养成坚持的习惯。

坚持,这两个字说起来比较简单,但是却只有很少的人能够做到。从我们平时的生活中,也不难看出,为什么很多人经常把瘦身挂在嘴边却一直都没有变瘦,这就是因为她们没能坚持。当你把坚持当成一种习惯后,瘦身也就水到渠成了。

有这样一个女孩,因为意识到自己很胖,于是决定瘦身,她每天坚持跑步,这样大概持续了两周就坚持不下去了。过了一段时间之后,她又选择晚上不吃饭,可是这样的计划过了一个星期又以失败告终。就这样断断续续地不断瘦身又不断停止,大概持续了一年的时间,不但没有变瘦,反而又长胖了几斤。日子一天天地过去了,她步入了大学的校门,大学里是美女如云的地方,一点点的肥胖就会让你在人群中凸现出来。另外大学里也是恋爱的圣地,但是对于肥胖的她来说,却没有男孩子去追。更致命的打击是在一次舞蹈课上,老师让同学们互相挑选舞伴,她低着头在那里等着会选择自己的舞



伴,结果却没有人愿意和她一起跳舞。尴尬的气氛几乎能让她听到空气中氧气分子之间的激烈碰撞,那样的感受让她刻骨铭心。从那一刻起她就告诉自己一定要瘦身。回到家里之后,她就制订了一个详细的瘦身计划,凭着自己的毅力坚持了一年的时间,结果真的变瘦了。

看到上面的女孩,是不是有些地方感同身受?只因我们认识不清,没有坚持,所以我们瘦身不易成功。为了本该属于我们的快乐和美丽,我们一定要对瘦身有一个正确的认识并学会坚持。把坚持当成一种习惯,把瘦身当成一种使命。小S说过:“我就是胖,可是我会瘦身。”只要你有足够的毅力和决心,你一样可以吸引众人的目光。



想妥协时看一看过去的照片

瘦身更像是一场持久的心理战。持久难熬的瘦身过程,会经常让你产生妥协的念头。看着面前的美食,偶尔也会为自己找出来一堆借口,这个时候如果禁不住美食的诱惑就此妥协,那么瘦身计划就会功亏一篑。

在这里建议你不妨在想妥协的时候看一看过去的照片。每当你想妥协的时候,就把以前的照片拿出来看一看,照片上肥胖的身材让你看了之后,给自己一个警示:肥胖是多么难看!这样就会消除想妥协的念头,坚定瘦身的决心。这个小方法是一种克制妥协心理的小战术。因为,毕竟有时候我们很难控制自己的意识。看着自己过去肥胖的照片,会让自己从心里产生一种厌恶的感觉,然后再想象着如果腰身再瘦一点的话会更好看,如果自己的体重稍微减轻几斤可能会比现在好很多,不断地试着为自

己勾画美好的瘦身蓝图，为自己的瘦身历程不断种下希望，作为坚持下去的动力。为了能够及时地用以前的照片提醒自己，可以将照片放在经常能够看得见的地方。

另外，还可以在书桌上放一张苗条美女的照片，可以是明星，也可以是你身边的朋友，想象着如果和她们一起去逛街，你的感受会如何。还可以把自己以前的照片和苗条美女的照片放在一起，形成一个鲜明的对比，以此来激发自己的斗志，为什么别人可以穿好看的衣服，自己却不可以，难道自己就甘心比别人差吗？试着用这样的方法不断暗示自己，就容易坚定瘦身的信念。

一定不要有那种“书到用时方恨少”的感慨，每次去买衣服的时候，才想起自己该瘦身了，然后回到家里，就只有三分种的瘦身热度，这样的决心永远不可能让你在瘦身的道路上成功。要清楚瘦身不是一朝一夕之事，所有的成功都来自平时点点滴滴的努力，瘦身也一样。别人苗条的身材，也是靠着不断地保持才取得的，所以，一定不要抱着只想瘦身而不付出的心态。虽然瘦身是一件十分艰难和辛苦的事情，但要相信工夫不负有心人，只要你有恒心肯努力，你一定可以变得漂亮、苗条。



想偷懒时想想那个曾经刺激过你的人

倦怠、退缩这些都是瘦身过程中容易出现的心理现象，一段时间的坚持，让你的身体上还是心理上都稍微有点辛苦，这个时候你就容易去设想如果今天不用再早起跑步该是多么美好的一天啊。如果经常这样幻想，就很容易将自己的心理防线攻破，放弃自己的瘦

身计划。

出现这样的心理很正常，这就要看这个时候我们如何调节自己的心理。或许一开始，你因为某一件事情或原因而瘦身，或许还有别的动力，而如今你不知道是否还记得当初的瘦身动力，即便记得也已经渐渐模糊，这个时候你明显是动力不足，再加上瘦身的辛苦很容易就产生了偷懒的念头。因为之前的那个动力已经不能让你有强烈的瘦身冲动，这时候就需要为自己寻找新的动力支点，最好的办法就是想那个曾经刺激过你的人和事。或许因为当时他的一句话，让你感到肥胖和自卑；或许因为你的肥胖，他曾经对你冷嘲热讽；或许他对你瘦身不抱任何希望。想到这些，你是不是觉得自己应该甩掉肥胖的帽子，同时也甩掉别人异样的眼光呢？而且，更应该向刺激过你的人证明你自己。通过这样的方法来激起自己瘦身的斗志，消除想偷懒的念头，将瘦身计划不间断地进行下去。每当自己想偷懒时，就将这些想法从心底挖出来，不断地想象刺激你的人的得意面孔，想象着自己的尴尬感受，就会因为想要摆脱那种状况而立刻消除自己想偷懒的念头。



每一个人的意志力都不是一直处于紧绷的状态，当我们的意志力薄弱的时候，我们要学会借助外力来帮助我们坚守信念。想想刺激自己的人就是通过借用一种强烈的外力来激发瘦身的意志和决心，继续坚持走在瘦身的道路上。生活中这样的例子也屡见不鲜，