

1日10分钟速效纤体瘦身秘笈

懒公主瘦身记

瘦了，
就别再胖回来！

怕流汗、怕累、只有10分钟热度的懒公主们，

别急，我们为你准备了——

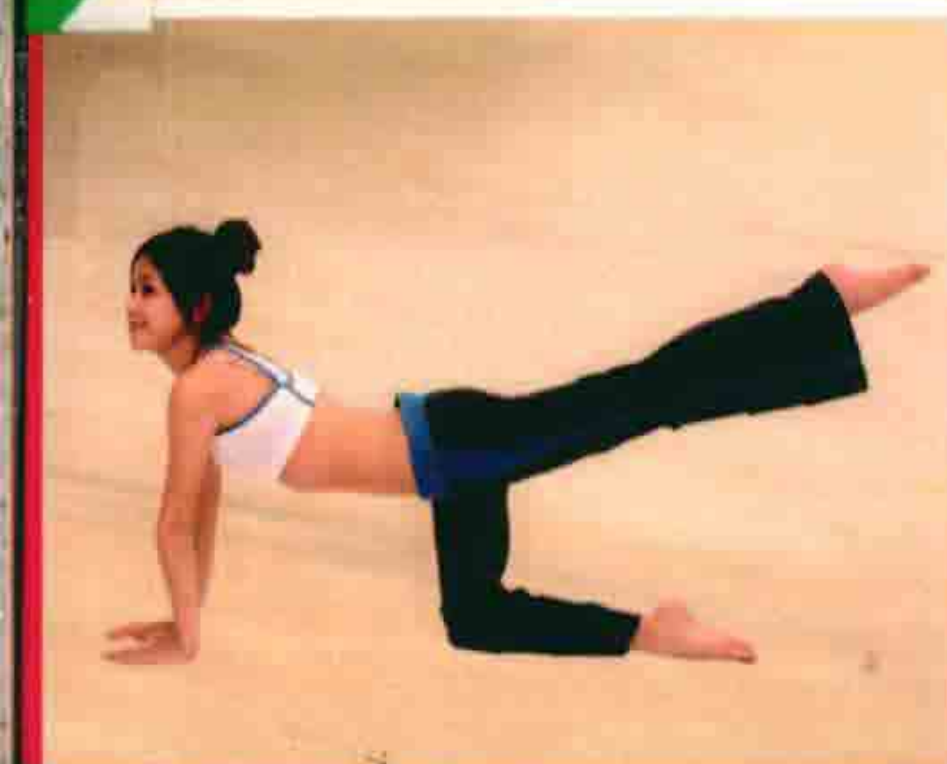
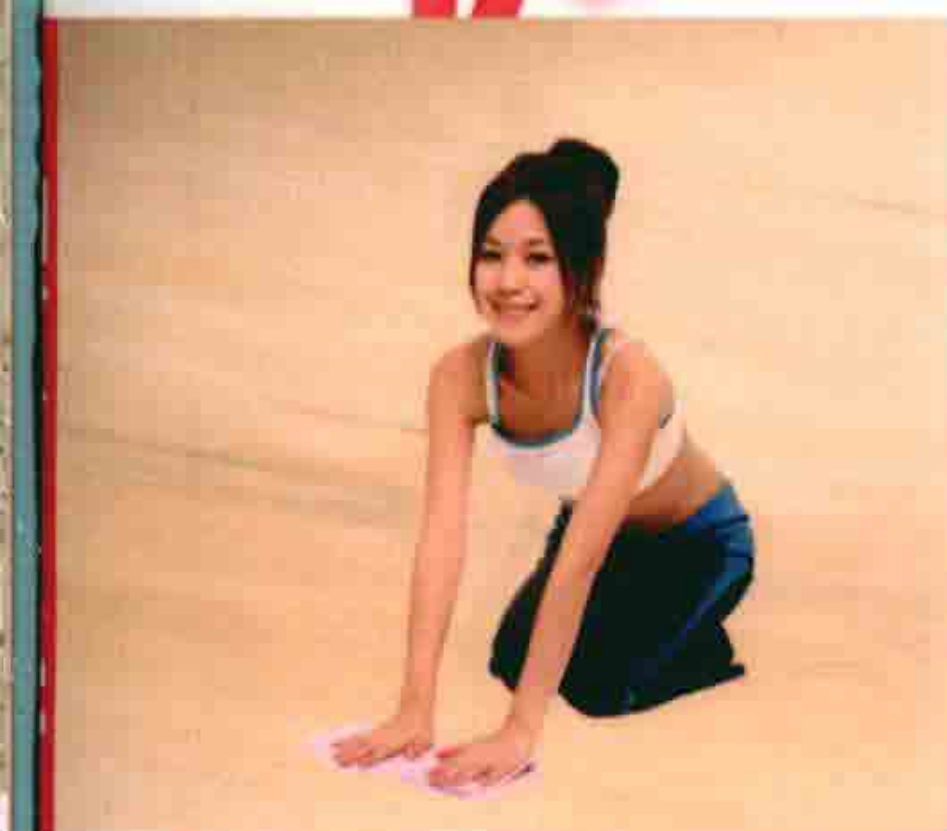
3道防线 身材不再胖
懒公主体重管理
+ 纤体计划
+ 创意美食
没有不可能，只有懒女人

朵琳编辑部 © 著

Step by Step

朝華出版社

♥ 纤细腰、缩小腹、瘦长腿、细手臂、紧俏臀超简单床上塑身操



图书在版编目 (CIP) 数据

懒公主瘦身记 / 朵琳编辑部编. — 北京: 朝华出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5054-1970-4

I. 懒… II. 朵… III. ①女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152173 号

著作权合同登记图字: 01-2008-4185

本书简体中文版由中国台湾八方出版股份公司—朵琳出版整合行销
授权朝华出版社在中国大陆地区独家出版

懒公主瘦身记

作 者 朵琳编辑部

选题策划 杨 彬 布 客

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 辰星工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100044

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市朝阳印刷厂有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 889mm × 1194mm 1/24

字 数 70 千字

印 张 6

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1970-4

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



So Simple 的生活态度

So Natural 的生活方式



THE JOURNAL OF THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY

ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
455 FIFTH AVENUE
NEW YORK, N. Y. 10017



朵琳编辑部 © 著

懒公主瘦身记

朝華出版社



推荐序

健康、快乐、美丽、轻松的

懒公主瘦身法



想要轻松地健康瘦身吗？那你就要拥有三个法宝：均衡适量的饮食、有效的运动，配上一份思考的好心情。

随着潮流，几乎每个女孩都渴望拥有封面模特的身材，但几乎每个女孩都在减肥的道路上有着痛苦辛酸的历程。有些人对巨大的运动量忘而却步，有些人面对乏味的减肥餐难以下咽，有些人在“持之以恒”面前败下阵来……拥有健康而完美的身材，成为许多女性朋友可望而不可即的梦想！

本书如同魔法书一般为懒公主们达成了心愿，如果你认为减肥是一种痛苦，那么本书绝对可以将减肥变成一次快乐之旅。它摒弃了大堆的学术语句、抛开了故弄玄虚的理论，用最浅显、最真实的语句揭开了瘦身、纤体的序幕。在保证健康的前提下，用最短的时间减掉最多的脂肪；针对身体各个不同的部分，制定了不一样的纤体计划；用最小的动作，达到最大的瘦身效果。

懒公主瘦身法，为您一一呈现！

瘦了，就别再胖回来！

台北品悦诊所院长

陳力平







CONTENTS

纤细腰

缩小腹

瘦长腿

细手臂

紧俏臀

怕流汗、怕累、只有10分钟热度的懒公主们，这次也一定可以得到！

推荐序

004 健康、快乐、美丽、轻松的懒公主瘦身法

胖公主千百种，你是哪一种？

008 到底懒公主是怎么变胖的？

懒公主瘦身咨询室：为什么会胖？为什么会瘦？你需要减肥吗？

恼人的发胖部位 \ 胖公主类型 + 体型大诊断 \ 检视正确体重更健康
瘦身最大的重点莫过于“食”，饮食瘦身 \ 排毒瘦身更美丽

018 为什么你瘦不下来？

来来来，让专家为你破解瘦不下来的10个谜团

也许你不是瘦不了，而是健康出了问题？

彻底拥有不再胖的生活

025 30DAYS 纤体减重计划书

大胆挑战1个月甩掉6kg肥肉！

超热门！小动作、大功效的体操一定要学

032 纤体体操教室开课！简易运动随时做

培养易瘦体质有妙招，每天跟着这样做从此变成持久瘦美人

日本超in健康减肥法：神奇骨盆体操



1日10分钟,再懒的公主也做不到!

052 超简单床上塑身操

缩小腹! 收腹细腰简单小运动, 消灭胖公主的腰腹大患
纤手臂! 彻底消灭拜拜肉, 让蝴蝶袖从此消失
塑俏臀! 手脚并用一起UP UP! 帮助屁屁挺起来
修长腿! 告别萝卜与大象腿, 恢复美好比例身段
消排毒! 活络筋骨消浮肿, 还你凹凸有致好身材



行为瘦身最实在, 一分耕耘一分收获

105 瘦身体操实用锦囊

平日仪态 POSE
瘦身体操



乐活新概念

114 好吃不油腻 低热量健康食谱

厨艺不精我不怕, 美味低卡料理轻松做
最低热量最多美味, 美味清爽低负担!
体内废物清光光, 气色健康跟着 PERFECT!
瘦身美肌又健发, 完美效果大放送!
光喝果汁就变瘦, 做个美丽的轻感公主吧
神奇的创意代餐餐点, 真的让你越吃越瘦!!
饮食瘦身笔记: 流传在女孩们中的瘦身法大公开
饮食记录笔记本——每日饮食记录表



超级减肥经验倾囊相授

131 瘦身达人大揭秘



到底懒公主是 怎么变胖的?

胖公主の种、どの哪一和?

懒公主们快快来检视哪些原因让你成为胖子一族，不同类型的发胖有不同的对付之道！



◎仔细阅读以下选项做勾选，勾最多那一栏就是你的肥胖原因了！

局部脂肪堆积型

可能是体态造成你的肥肉分布不均而看起来肥胖
→你需要的是

- ☐肚子容易胖，胖了也很明显
- ☐喜欢翘二郎腿
- ☐体重还算合理范围内，但看起来有点肉肉的
- ☐常常弯腰驼背，姿势不正确
- ☐有半天的时间都坐在办公桌前
- ☐一旦胖了就很难减体重
- ☐很少运动，也很少流汗

运动以及
局部加强塑身运动



新陈代谢缓慢型

不正常的生活习惯导致新陈代谢缓慢，
于是排不出去油脂在你身体住下来了
→你需要的是

- ☐有吃宵夜的习惯
- ☐有挑食习惯
- ☐很少吃蔬菜水果，不爱喝水
- ☐作息不正常日夜颠倒
- ☐睡眠品质不是很好
- ☐常常觉得手脚冰冷
- ☐不容易流汗

调整生活习惯
加上适量的运动



天生大胃王型

有时候觉得喝水也会胖，全家人都爱吃又胖，也许这就是命运吧
→你需要的是

- ☐每一餐都吃到超级饱才肯罢休
- ☐喜欢吃淀粉类食物
- ☐作息不正常日夜颠倒
- ☐很少运动，也不爱喝水
- ☐家中爸妈都是胖子
- ☐爱吃甜食，尤其是蛋糕面包
- ☐喜欢高热量、油炸的食物
- ☐即使吃饱了还是会硬吃个甜点满足欲望

从饮食控制下手，
先降下体重再开始塑身



局部脂肪堆积型

身体不是很胖，但肚子或是大腿总是特别胖，又瘦不下来，简单地说就是你的肉分布不均匀导致有些地方看起来特别胖！

为什么这样的我会胖？

- ✓缺乏适量的运动
- ✓姿势不正确导致骨头跟肉之间的分布不均匀
- ✓久坐血液循环不良肉也跟着松垮
- ✓走路或是运动时用力肌肉不正确导致部分肌肉过度发达

我该注意从哪些方面加以挽救？

- ✓每天适量的有氧运动及伸展操，至少步行30分钟
- ✓抬头挺胸，避免翘脚或是盘腿坐
- ✓避免穿过高的鞋子造成腿部循环不良
- ✓洗澡后多搓揉按摩四肢及淋巴腺部位，促进全身循环



新陈代谢缓慢型

年轻的时候不算胖，但随着年龄增加肉越来越难甩掉！没错，你已经不像年轻时一样跳个舞就会瘦一公斤，每个生活作息都在影响着你的代谢呢！

为什么这样的我会胖？

- ✓年纪增加或是不正常的作息都会影响内分泌或是整体新陈代谢
- ✓睡眠质量差导致身体机能下降也会减缓废物的代谢
- ✓天生血液循环不好，自然代谢较慢
- ✓饮食不均衡，有时候会造成便秘，相对的废物的排出也缓慢了

我该注意从哪些方面加以挽救？

- ✓定期定量的有氧运动帮助新陈代谢
- ✓多吃蔬菜水果
- ✓正常的作息、优良的睡眠质量是稳定代谢之道
- ✓拒绝烟酒伤身加速老化



天生大胃王型

吃这么多不胖也难啊！除非你是传说中的吃不胖人，不然就乖乖听话少吃一点吧！

为什么这样的我会胖？

- ✓热量加起来就是你身上的肥肉，不减少饮食份量是不行的
- ✓多吃少动自然肥肉就会淤积在身上
- ✓胃被养大之后就很难饱，食量当然惊人
- ✓饮食习惯不好，胖得更快速

我该注意从哪些方面加以挽救？

- ✓吃得好不如吃得巧，选择对的食物可以少胖好几公斤
- ✓长期控制饮食胃口自然变小
- ✓正常地饮食与运动，脂肪自然会跟你说拜拜
- ✓培养健康的瘦身心态，不要操之过急得反效果



TOP
10

恼人发胖部位

检视一下你每次发胖哪里最容易被发现,路人都看在眼里! 绝对不可以再置之不理了, 别再轻易忍受旁人遮嘴掩笑!



大饼脸

TOP
7

一公斤等于5公斤,影响效果之大

总是有人看到你第一眼就说:啊!你变胖了!这就是脸上的肥肉跑出来见人了啊,有时候明明才胖一公斤,可是都积在脸上,别人以为你胖5公斤!

鲔鱼肚子

TOP
1

最容易被看见的一团肉

只要大餐过后肚子马上飞出,牛仔裤再也扣不起来,这种恼人的问题人人都有过,最容易囤积脂肪的部位非肚子莫属了。

粗壮大腿

TOP
2

穿不下的裤子告诉你该收敛了

有遇过大腿太胖而穿不下牛仔裤的窘境吗?常坐办公室的OL们一定深切感受到永不见天日的大腿总是默默变粗中。

粗壮小腿

TOP
6

到底是小腿还是大腿,连自己都分不清楚了吗?

最容易神不知鬼不觉地变粗,而且也最难瘦下来的神秘地带,通常都要以运动或按摩的方式才有可能瘦下来,费时又费工。



挥啊挥的都要起飞了,快运动吧

夏天最怕的就是胖手臂,穿短袖遮不住一被看到马上倒退3步,晃呀晃的蝴蝶袖实在拿它没办法,赶快到冬天穿回长袖吧!

蝴蝶手臂

TOP
4

什么叫做虎背熊腰?熊是没有腰的,水桶腰每次照镜子都发现身体的线条越来越直,简直跟男人没两样了,变得很没有女人味...裤子都扣不起来了。

水桶腰

TOP
5

大屁股最忌讳垂

在下垂前快拯救它吧

其实有时候胖屁股也不算坏事,因为亚洲女性普遍都是扁屁股,穿起裤子来不是很理想,如果屁股变胖了加上适量的运动变成翘臀也不错。

垂大屁股

TOP
3

TOP 8 妇女前胸

妈妈般的体态跑出来了吗?要注意!有时候默默地觉得T恤变紧了,看起来好像比较壮,比较厚,要减肥也不知如何下手!

TOP 9 壮男后背

背面分不出是男是女,厚厚的背MAN到不行最少照到镜子的地方也最常被忽略,当有一天你穿上泳衣赫然发现你看到自己的肩胛骨问题就大了,厚厚的一层肉盖在背上实在不怎么好看。

TOP 10 丰满胸部

跟中彩票一样令人开心的事不用多说,每个人都想胸部发胖,可是这么好的事也不是人人都有,还是用力做运动吧!

到底懒公主是怎么变胖的?



0/1

TEST!

找出你的肥胖类型
及分析你的肥胖体型

肥胖类型+体型大检测

懒公主，你是哪一种胖？

测验一下自己属于哪一种类型的肥胖？请由每一个项目中选出自己非常喜爱或经常吃的食物，然后计算总分。（每勾选一个项目得1分）

PART 1

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 面包、吐司、馒头 | ☐ 御饭团 |
| ☐ 萝卜糕 | ☐ 甜甜圈 |
| ☐ 洋芋片 | ☐ 面条、米粉 |
| ☐ 薯条 | ☐ 饼干 |
| ☐ 米饭 | ☐ 烤洋芋 |
| ☐ 酥皮浓汤 | ☐ 猪血糕 |
| ☐ 红(绿)豆汤 | |
| ☐ 燕麦片 | |

★ 共计 分

PART 2

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 炸鸡、盐酥鸡 | ☐ 油条 |
| ☐ 小笼包、馅饼 | ☐ 香肠、热狗 |
| ☐ 各类花生、核果、花生酱 | ☐ 卤肉 |
| ☐ 猪脚 | ☐ 腰果、核桃 |
| ☐ 肉松 | ☐ 火锅 |
| ☐ 炸排骨 | |
| ☐ 色拉酱 | |
| ☐ 猪肉水饺 | |
| ☐ 起司 | |

★ 共计 分

PART 3

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 各式糖果、蛋糕 | ☐ 可乐、汽水 |
| ☐ 水果或果汁 | ☐ 含糖咖啡 |
| ☐ 奶茶 | ☐ 布丁 |
| ☐ 巧克力 | ☐ 蜜饯 |
| ☐ 果冻 | ☐ 炼乳 |
| ☐ 果酱 | ☐ 烧仙草 |
| ☐ 蜂蜜、糖浆 | |
| ☐ 冰淇淋 | |

★ 共计 分

测验结果及肥胖类型分析

★ 淀粉型肥胖 PART1 ≥ 7 PART2 < 7 PART3 < 7

肥胖分析：

造成淀粉型肥胖的主因，就是食用过多的淀粉食物，所以偏好米饭及面制品一族，最容易有淀粉摄取过多的现象。这些过多的淀粉经过转化变成脂肪，常常会堆积在男性腹部或女性下腹部及臀部等部位。

而淀粉性肥胖的症状是常感到饥饿，通常饭后3个小时左右就会感到饥饿而想再吃东西，还有饭后血糖偏高。主要是因为淀粉性食物在胃部分解较快，虽然容易饱，但却容易让人形成一直想进食的问题，不仅影响健康，也使身材越来越肥胖。

★ 甜食型肥胖 PART1 < 7 PART2 < 7 PART3 ≥ 7

肥胖分析：

零嘴和蛋糕甜食是肥胖最佳拍档，甜点通常是高热量浓缩食品，浅尝几口往往已摄入过多的糖分及卡路里，但难以抗拒的吸引力，却也让体重配合着一起扶摇直上。

精致的甜食、糖果、含糖饮料等加糖制品，也常含有大量的脂肪，所以除了容易引起肥胖，也容易导致三酸甘油脂的升高，有些爱吃甜食又怕胖的人，常常为了吃甜食而不吃饭，就往往会有高三酸甘油脂血症的情形，所以能少吃就尽量少吃。

★ 油脂型肥胖 PART1 < 7 PART2 ≥ 7 PART3 < 7

肥胖分析：

油脂型肥胖的人通常皮下脂肪较厚，容易发生在喜爱油炸、油炸、爱用含油脂量高的菜肉汤汁来拌饭的饕客身上，总是对肥肉、猪皮、鸡皮等高动物油脂食物难以抗拒的“肉食主义”者，通常也多摆脱不了油滋滋的命运。

高油脂的精致食物会使体内三酸甘油脂快速上升，而过多的三酸甘油脂会使体内脂肪加速堆积，而形成可怕的肥肉！且随着年龄增长、油脂摄取量过多、久坐缺少运动等因素，也会造成脂肪囤积于身体局部，最容易堆积脂肪的部位多在腹部、臀部和大腿，养出肥肚和象腿。

★ 混合型肥胖

PART1 & PART2 & PART3 有2个总计分数大于7者

肥胖分析：

混合型肥胖，也就是皮下与深层脂肪都过多，对于食物来者不拒，大小通吃的“混合型肥胖”者，是减重最困难的一型。

用餐不定食也不定量、狼吞虎咽、热量高的食物不忌口等，都是造成胖手臂、油油肚以及下垂臀部的主要因素。

你是正常体重吗？你需要减肥吗？

检视正确体重更健康

其实体重过重除了不美观之外，健康也堪忧呀，许多慢性病都是从肥胖引起的，要美丽更要健康，就从控制体重开始，不过过瘦像时下流行的骨感美人也不见得好，适合自己的体重才最美丽。

正常体重 BMI 的算法

体重(Kg) / 身高²(m)

体重过轻: $18.5 > \text{BMI}$

异常范围过重: $24 < \text{BMI} < 27$

中度肥胖: $30 < \text{BMI} < 35$

正常范围: $18.5 < \text{BMI} < 24$

轻度肥胖: $27 < \text{BMI} < 30$

重度肥胖: $\text{BMI} > 35$

P.S. 就算 BMI 正常，但男性腰围超过九十公分、女性超过八十公分者，也算过重或肥胖喔！

从重视你的体重开始瘦身！

每天量体重也是一种行为瘦身法，观察自己的体重变化来调整饮食习惯，这种方法虽然缓慢却很有效，藉由早晚的体重变化更了解自己吃的东西与体重的关系，很快就可以找到适合自己的饮食之道！

WAY1

早上空腹量体重

一早起床量体重可以说是一天中最轻松最开心的时刻，记下此时的体重，作为目标的开始。

WAY2

睡前量体重

吃饱喝足了一天，想必此时的体重一定非常惊人！通常多个 1KG 算是合理的，但是不可以每天都 +1KG，那只会步入胖子深渊！

WAY3

写下今天所吃的食物

检讨时刻来临！写下今天所有入口的食物，饮料也不可以放过，仔细看看这些食物有哪些是最不 OK 的，圈起来提醒自己，第二顺位的危险食物也画出来，加强记忆。

WAY4

每周统整检讨

检视这一周来体重的变化，就可以研究出发胖来源，一定有一些食物是体重来源，多看几次自己的体重表，把它当作一个功课放在心上就对了！周统整之后接下来就是月统整，想必持之以恒的饮食注意一定可以看到效果！

不用重新学习就可以

马上使用“量体重瘦身法”

对于吃什么一定会发胖的食物种类你一定不陌生，用膝盖想都知道油炸食品是肥胖第一杀手，这时候你还装傻吃下就是明知故犯了，加强最基本的饮食常识观念，彻底实行在生活上，就是你饮食最好的诫律。

例子

早餐：
花生三明治 + 中温奶
苏打饼干 2 片

中餐：
阳春面 + 卤蛋 + 豆干
珍珠奶茶 500CC

下午：
寒天果冻 3 个
健怡可乐

晚餐：
烫青菜 + 卤肉饭小碗
绿茶一杯

到底懒公主是怎么变胖的？



013





饮食 瘦身

瘦身最大的重点莫过于“食”！

Q&A

饮食与瘦身到底有多大的关系？为什么我已经吃很少了但是总瘦不下来？怎么吃才会瘦得健康又自然？有任何疑问通通提出来！

医师简介 黄苡菱 营养师

台北大学保健营养系毕业
台北市营养师公会会员
曾任台湾GNC 健安喜营养师暨店经理
现任新圆山诊所生物能量医学营养师
知名健康事业有限公司负责人

著作

《苡菱要你瘦身不忧郁》、《爱恋24腰》、《每日1000大卡瘦身餐吃出健康肤质》、《懒女人美丽瘦身餐》、《十分钟美人料理》



Q1

为什么吃的都低于基本热量，还是瘦不下来？

坚持长期的饮食热量控制，一定会瘦下来的！

瘦不下来的原因可能是：

1. 热量估算错误：由于现在种植、养殖等方法日新月异，很多食物的热量已经超出平均值，所以容易估算错误。
2. 份量没控制好：很多人吃得很清淡健康，但是份量过多，当然热量也就超过了。
3. 体质内分泌因素：本身内分泌失调也会影响瘦身效果，像是甲状腺、肾上腺素分泌不正常都会影响人体代谢。

Q2

市面上热门的辅助瘦身食品，例如甲壳素、啤酒酵母、纳豆、果醋……对于瘦身的功效在于？

仅止于辅助角色，不能全盘依赖

其实对于这些东西都不能以“吃了就会瘦”的观念去用，像甲壳素有吸油脂的效果，可是那也只是很微量的，而啤酒酵母、纳豆之类的功能也只是以补充营养、增加代谢为主，并不是减肥仙丹，吃了就会瘦，所以适量辅助即可。

Q3

现在流行的寒天、蒟蒻等食材，很多人会大量食用，甚至三餐都吃，有效果吗？

适量即可，过多无益

寒天跟蒟蒻都属于高纤食品，份量够，热量低，对于瘦身的人是很好的选择。但是因为大部分高纤食品，都是属于凉性食物，吃多了对胃肠不是很好，长期下来易导致胃肠敏感，拉肚子等。所以还是建议适量就好，一天选择一餐食用、或是搭配蔬菜水果即可。

Q4

不吃淀粉真的就会瘦下来吗？

其实健康正确的饮食控制，重点就是要均衡！

不吃淀粉可能在初期瘦身会有效果，但是并不健康，也不适合长期使用，饮食均衡才是正道！

Q5

无法开伙的人，对于外食选择的建议

拒绝油炸，控制饮食热量！

1. 跟油炸食品 SAY NO，就算是所谓优质的去油炸，还是一样热量很高。
2. 尽量不要吃配好饭菜的便当，配好的便当通常饭量过多，加上菜又比较油腻，想要控制热量瘦身实在很难。
3. 选择可以挑菜的自助餐厅，份量较好控制，如果觉得很油不妨过热水再吃更好。
4. 吃菜不喝汤，通常外食的汤要增加香味都加了很多油，尽量吃里面的料就好，要不然喝下去的油绝对过量。
5. 避免加工食品，像是甜不辣、炸豆皮、鱼版之类的，就算只是用热水烫熟本身热量还是高，所以自然的食品像青菜、豆腐、肉还是比较营养又健康的。

Q6

常常按摩会瘦吗？

不无小益，促进血液循环

其实按摩与减肥并没有太直接的关系，主要是按摩可以促进血液循环而使代谢变好，但是想要通过按摩把肉按掉是很困难的喔；多做有氧运动增强心肺功能，从内到外促进循环才是瘦身的好帮手。

Q7

擦瘦身霜对瘦身是否真的有效？

主要是平滑肌肤功能，并不能消除脂肪

其实减肥霜最大功能应该是让肌肤紧实，线条较好看，而不是所谓的减肥瘦身，因为就算擦半罐瘦身霜，体重并不会因此下降。

Q8

减肥推荐食物

健康、自然、新鲜是首选！

1. 豆腐、豆浆等豆类食品都是热量低又健康的好选择。
2. 苹果与香蕉中丰富的维生素可以补充所需营养。
3. 生菜也是一个很好的选择，生菜中含有酵素，可以帮助消化，消除水肿。



到底懒公主是怎么变胖的？

015