

美丽大作战 系列

台湾地区美丽装扮类
年度10大好书

连续8周占据金石堂时尚生活类榜首

不复胖， 变身永瘦体质



真实见证成功减肥术,让你一个月快瘦 **6.5 kg!**

体质变身,永远瘦下去,不再反弹!

摆脱肥胖! 分秒必瘦的快乐减肥书

三采文化 编著



广西科学技术出版社

NO.1 《女人我最大》达人老师系列



彩妆天王Kevin美妆宝典

作者：Kevin
定价：25.00元
2009.4出版



彩妆天王Kevin裸妆圣经

作者：Kevin
定价：25.00元
2009.1出版



3分钟美丽急诊——神奇的美容
经络按摩26效 (送神奇刮痧板)

作者：邱胜美
定价：28.00元
2009.1出版



露露胖公主变身记——从70kg大
肥女到当红性感瑜伽天后

作者：LULU
定价：25.00元
2008.5出版



LULU'S好孕瑜伽——产前先
修班 (附赠DVD光盘)

作者：LULU
定价：39.00元
2008.3出版



瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽
(精华版) (附赠DVD光盘)

作者：LULU
定价：39.00元
2009.3出版



我就是化妆品达人

作者：张丽卿
定价：25.00元
2008.1出版



我就是化妆品达人2——品牌没
有告诉你的事

作者：张丽卿
定价：28.00元
2008.9出版



我就是化妆品达人3——保养品
和你想的不一样

作者：张丽卿
定价：28.00元
2008.9出版

NO.2 Cosmo都市“智”女郎系列



灰姑娘升职计——20~30岁
OL职场百科全书

作者：[韩] 林庆琰
定价：25.00元
2009.1出版



女人变有钱真简单

作者：[韩] 李智莲
定价：25.00元
2008.10出版



做女人要像希拉里

作者：[韩] 二志成
定价：25.00元
2008.5出版



快乐人生7步骤

作者：[美] 玛西·西莫夫
定价：29.80元
2008.9出版

NO.3 Cosmo都市“型”女郎系列



18小时“瘦”瑜伽
(附赠DVD光盘)

作者：科雯
定价：28.00元
2008.10出版



俏妈咪“速”形计
(附赠DVD光盘)

作者：科雯
定价：28.00元
2008.8出版



宅女6周瘦身计划

作者：陈玲
定价：22.00元
2008.6出版



超靓美腿女王

作者：朵琳编辑室
定价：18.00元
2008.5出版



女人我要大

作者：朵琳编辑室
定价：18.00元
2008.5出版



骨盆美人重整计划

作者：朵琳编辑室
定价：22.00元
2008.5出版

NO.4 Cosmo都市“乐活”女郎系列



10%脱力生活——我就是上班达人（心灵篇）

作者：[日] 藤井佐和子
定价：19.80元
2009.1出版



10%脱力生活——我就是上班达人（身体篇）

作者：[日] 渡边贺子
定价：19.80元
2009.1出版



减法生活——化繁为简的幸福法则

作者：[美] 皮特·沃什
定价：25.00元
2009.1出版



变身水润白美人——天然草本保养篇DIY大全

作者：陈玫妃
定价：25.00元
2008.1出版



花花们的第一本挑货书

作者：网易女性频道
定价：25.00元
2008.1出版



用手工蜡烛布置你的家

作者：谢宝莲
定价：29.80元
2008.6出版



用马赛克布置你的家

作者：何雨萱
定价：29.80元
2008.6出版



用绿色植物布置你的家

作者：格林浩司企划室
定价：29.80元
2008.6出版

不复胖，

变身永瘦体质

三采文化◎编著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-096

版权所有 © 三采文化

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权广西科学技术出版社出版简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

不复胖，变身永瘦体质 / 三采文化编著. —南宁：广西科学技术出版社，2009.12

ISBN 978-7-80763-356-3

I. 不… II. 三… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 121479 号

BU FUPANG, BIANSHEN YONGSHOU TIZHI

不复胖，变身永瘦体质

编 著：三采文化

责任编辑：钱 俊 李 佳 李 竹

封面设计：灵 点

责任印制：韦文印

责任校对：曾高兴 田 芳

版式设计：卜翠红

责任审读：梁式明

出版人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路 66 号

电 话：010—85893724（北京）

传 真：010—85894367（北京）

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771—5845660（南宁）

0771—5878485（南宁）

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京华联印刷有限公司

地 址：北京市经济技术开发区东环北路 3 号

邮政编码：100176

开 本：889 mm × 1194 mm 1/24

字 数：120 千字

印张：6

版 次：2009 年 12 月第 1 版

印 次：2010 年 6 月第 3 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-356-3 / R · 70

定 价：25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010—85893724 团购电话：010—85808860 转 801/802

前 言 F O R E W O R D

变身永瘦美人， 你只缺一点小秘诀！

反复减肥不成，可能让你变成易胖体质喔！其实，只要用对方法，不必太努力就能快速又健康地变身窈窕美人！

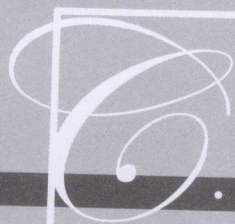
大多数的美人儿都有一部属于自己的减肥血泪史，汉堡炸鸡的高热量、体重计的神秘数字，让所有想瘦的女性望美食兴叹！

为了所有曾饿惨自己、瘦身不成，又搞坏身体的广大女性朋友，本书特别企划了快瘦美人秘笈，教你如何戒掉贪吃的坏习惯，避开可能肥胖的食物陷阱！

“不管怎样减，我就是瘦不下来！”“只喝水，还是胖！”你有类似的困扰吗？懂得针对体质瘦身、善用生活中的小动作减肥，用对了方法，就连睡觉、呼吸也能有效瘦身！此外，月经是女性的“好朋友”，也是减肥的黄金关键期，本书为你提供生理周期减肥四部曲，让你不管多少岁，都能一直瘦下去。

减肥并不难，只要用对了方法，你会发现：原来，不必太努力就能快速减肥！





C · O · N · T · E · N · T · S

目录



[前言] 变身永瘦美人,
你只缺一点小秘诀! /3

Chapter 1 为什么 你就是瘦不下来?

你是易胖体质吗? /8

破解你瘦不下来的3大问题 /9

不管怎么吃,还是比别人胖? /9

不管怎么运动,还是有局部肥肉? /10

不管怎么减肥,还是很快就胖回来? /11

健康又不受苦的减肥秘诀 /12

Chapter 2 瘦美人都这样吃

拯救贪吃秘诀大公开 /16

如何让自己不容易饿? /16

如何消除“不饿却嘴馋”的坏习惯? /16

夜宵怎么吃才不容易胖? /17

如何让自己容易吃饱? /18

吃什么食物最容易有饱足感? /19

难以抗拒的10大肥胖食物该怎么吃? /21

愈吃愈瘦秘诀大公开 /24

该少吃淀粉还是脂肪? /24

已经吃很少了,为什么还是瘦不下来? /25

三餐要怎么吃才会瘦? /27

聪明分配三餐食物热量,才瘦得快! /28

外卖怎么吃才不会胖? /31

超市食物怎么吃才会瘦? /33

行家的瘦身攻略! 中西医教你减肥秘诀 /35

中医教你: 吃什么可养成易瘦体质? /35

Q&A 汉方减肥讲堂 /38

西医教你: 吃什么可以提高新陈代谢? /40

瘦身必吃的保健食品 /44

啤酒酵母 / 藤黄果 / 乳酸菌 / 洋车前子

甲壳素 / 螺旋藻 / 辅酶 Q₁₀ / 鱼油 / 李子

共轭亚麻油酸 / 大豆多肽蛋白

Q&A 关于减肥我有问题 饮食篇 /48

Chapter 3 苗条美人都这样运动

让你不经意变瘦的小动作 / 54

站立时 / 坐着时 / 看电视时 / 转身拿东西时
捡东西时 / 搭地铁公车时

超受欢迎的 6 大简单瘦身运动 / 60

走路 / 跳绳 / 爬楼梯 / 抬腿 / 骑脚踏车 / 瑜伽

最能塑身的 5 秒钟塑身伸展操 / 69

背部的肉 / 手臂内侧的肉 / 肩胛骨附近的肉

腋下的肉 1 / 腋下的肉 2 / 腰部的肉

肚子上的肉 / 臀部的肉 / 大腿前面的肉

大腿内侧的肉 / 小腿肚的肉

Q&A 关于减肥我有问题 运动篇 / 81

Chapter 4 瘦子的窈窕生活日记

换只手吃饭就能瘦 / 88

懂得睡觉就能瘦 / 89

学会呼吸轻松瘦 / 90

享受泡澡也享瘦 / 93

穿调整型内衣拯救身材 / 96

擦塑身霜紧实曲线 / 99

静坐冥想也能瘦 / 102

闻香味也能瘦 / 103

Q&A 关于减肥我有问题 生活篇 / 104



Chapter 5 生理周期减肥法

不可错过的减肥黄金期 /108

Q&A 关于生理周期减肥法我有问题 /112

最有效的生理周期减肥四部曲 /114

温柔呵护期 /114

减肥黄金期 /117

减肥平缓期 /121

减肥停滞期 /123

成功减肥第一步，生理周期调养全秘籍 /125

中医篇 /126

暖暖当归羊肉汤 /128

甜在心黑枣姜茶 /129

消气香附山楂茶 /129

暖暖红花糯米粥 /130

玫瑰飘香茶 /130

莲香田鸡汤 /131

银耳蒲公英茶 /131

西医篇 /132

附录

不管多少岁，都想一直瘦下去 /136

给 20 岁的你 /136

给 21~25 岁的你 /137

给 26~30 岁的你 /138

给 31~35 岁的你 /139

给 36 岁以后的你 /140



CHAPTER

为什么 你就是瘦不下来？

1

你是易胖体质吗？

破解你瘦不下来的3大问题

※不管怎么吃，还是比别人胖？ ※不管怎么运动，还是有局部肥肉？

※不管怎么减肥，还是很快就胖回来？

健康又不受苦的减肥秘诀

你是易胖体质吗？

曾经尝试减肥的人，一定有过体重忽上忽下的经验吧！其实一个人的胖瘦除了与本身体质有关，也和生活习惯有密切关系，赶紧利用体质检测表，来看看自己是属于哪个类型的人，看看自己的生活方式是否需要调整！

体质检测表

“好不容易减了4斤，怎么又反弹了呢！”这句听来气馁的话，想必是很多减肥者的心声，花了两星期才瘦下来的成果，一不小心就又变回去了。溜溜球般忽上忽下的体重，很容易造成体内的脂肪比例增加，最后变成易胖难瘦的体质，想减肥的人不得不小心！由平常的生活习惯，可以检测出你是否属于体重容易回升的体质，如果答案为“是”的话，请在□内打√。

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 三餐时间不正常，吃饭地点不固定 | ☐ 经常吃点心、夜宵 |
| ☐ 大多在外用餐，晚餐时间多在八点之后 | ☐ 大家都说你很挑食 |
| ☐ 喝咖啡或红茶一定加奶精 | ☐ 跟朋友聚会时一定会喝酒 |
| ☐ 常觉得自己没时间运动 | ☐ 有抽烟习惯 |
| ☐ 外出时宁愿花钱打车也不想走路 | ☐ 容易神经质 |
| ☐ 在家时总是瘫在沙发上不动 | ☐ 容易便秘 |
| ☐ 会吃零食来排解焦虑 | ☐ 父母的体重都过重 |
| ☐ 觉得白开水没味道，常把饮料当水喝 | ☐ 经常边吃东西边看电视 |
| ☐ 别人给的食物总是来者不拒 | ☐ 喜欢与朋友一起吃吃喝喝 |
| ☐ 经常睡眠不足，倦容满面 | ☐ 肩膀经常有酸痛感 |
| ☐ 对很多事情都缺乏兴趣 | ☐ 吃东西的速度快 |

请统计：

3个√以下者：目前的生活方式大致没有问题喔！

4~8个√者：必须改善一下生活方式，否则体重容易回升！

9~15个√者：属于体重容易回升者，要注意！

16个√以上者：如果现在的生活方式不改变的话，非常容易变成易胖难瘦的体质，且容易罹患心血管疾病！

破解你瘦不下来的3大问题

减肥说穿了，就是要吃得少、动得多；但有人即使食量缩小了，体重却没有明显下降，到底是什么原因呢？且看专家的分析！

不管怎么吃，还是比别人胖？



吃得少不如吃得巧

体重来自热量，而热量则来自每天所摄取的食物。有些人总觉得自己比别人吃得少，但却怎么也瘦不下来，到底是什么原因呢？因为食物有热量的区别，像水果中的榴莲跟香蕉，这类水果的热量远比分含量多的水果如西瓜、梨高很多。所以从表面上看来，吃的分量比别人少，但若恰巧选择的都是高热量的食物，这样累积下来的总热量还是不少，体重当然也就随之增加了。

如果不想愈吃愈胖，在吃东西之前，得多思考一下食物所含的热量；而且选择有饱足感又低热量的食物，才能避免吃得少又胖得快的情形发生喔！

基础代谢率与体重息息相关

除此之外，与体重息息相关的就是身体

的基础代谢率，也就是说，基础代谢率低的人，是属于容易变胖一族。就正常成人体型来说，天生圆胖型的人，代谢率会比高瘦型的人低。所以如果只是靠饮食控制而不运动，本身代谢率低的人即使少吃还是会胖。

复胖跟基础代谢率也有关

基础代谢率与复胖原因也是环环相扣的，营养师李青蓉为复胖作了这样的解释：以一般医院制定的减肥餐来说，每天摄取 4200J 左右的热量，4~6 周是一个极限；这样持续下去，除了会产生维生素、矿物质缺乏的问题之外，如果不加上运动协助，很有可能会遇上瓶颈，体重会怎么也降不下来。

而且连续 4~6 周摄取低热量的食物，基础代谢率也会跟着下降。下降的原因在于，当你

进食量不多时，肠胃自然不需要花太多工夫去运作，渐渐地，它就会处于休息状态，代谢率自然随之降低。等到你回复正常饮食之后，身体就容易胖回来，体重也跟着飙升。因为身体原来已经不太运转，但你突然给了它大量的食物，代谢降低自然会变胖，所以一定要靠运动来维持代谢率。

什么时候该找医生检查呢

不过，当你发现自己并没有基础代谢率的问题，却一直瘦不下来，那就可能与内分泌有关，例如甲状腺功能低下、家族遗传等原因，必要时可以咨询相关医疗单位，做进一步的检查。

不管怎么运动，还是有局部肥肉？

一般常见的运动，如跑步可运动下半身，摇呼啦圈可用来瘦腰，仰卧起坐则可瘦小腹。营养师李青蓉指出，想减掉局部肥肉，就一定要靠局部运动。

局部赘肉就靠局部按摩和运动

一般女性最容易胖的部位，大多是大腿、手臂、腰部、腹部、臀部；而男性的话，则以腹部肥胖居多。这些部位，往往也是脂肪最容易囤积的地方。想减掉这几个部位的赘肉，就要靠局部的按摩和运动。

全身性的运动可以有效消除脂肪

广告里标榜快速有效排油的减肥药，仅是排掉肠道内的油脂，也就是还没囤积在身体内的脂肪。一旦囤积在脂肪细胞内，就只能靠全身性的运动才能消除了。营养师建议的全身性的运动有游泳、有氧舞蹈、瑜伽、肚皮舞等。



不管怎么减肥，还是很快就胖回来？

复胖的原因其实就是前面所提到的，是由于减肥期间基础代谢率下降的关系，一旦增加热量，代谢率却没跟着提升，热量就很容易囤积在体内。营养师李青蓉提醒大家一个观念，就是一般减肥的时候，都是慢慢减少食量与热量，所以相对地，在恢复正常饮食的时候，也要以渐进的方式来增加。

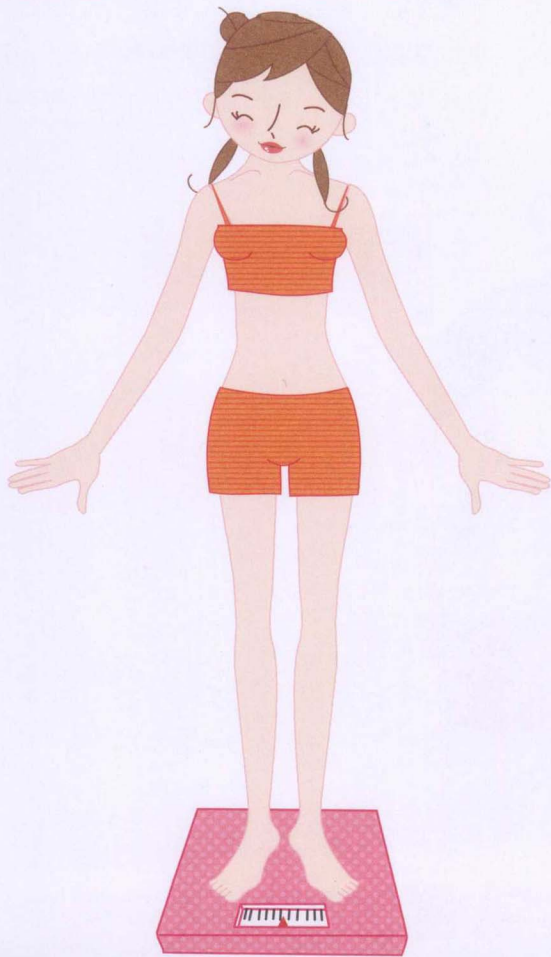
另外，营养师也提供她自己维持身材的

饮食方式给大家作参考：前一餐如果淀粉摄取得多，那下一餐就减少淀粉量，改吃蔬果、肉类。蔬菜、水果含有膳食纤维，对身体的消化很重要；肉类当中的蛋白质，则可以提高基础代谢率。许多艺人也是以这种方式在控制体重，想减肥的你，不妨跟着做做看吧！不过，肉类摄取过多容易产生尿酸，使肾脏产生负担，这点要特别留意喔！



健康又不受苦的 减肥秘诀

能够健康地瘦下来是件幸福的事，快来看看营养师将会传授什么秘诀，给准备减肥的你！



Step 1 减肥前的准备

想变身成为苗条美女吗？赶快来做这些准备。

买一件很中意的高价衣服。穿上漂亮衣服是迫使你减肥的动力，高价的衣服买了之后让你非瘦不可。将这件衣服挂在醒目的地方，随时提醒自己，一定要变瘦，穿起来才会好看！

全身镜。每天清楚看见自己的身体曲线，胖了哪里可以一览无余；看见自己瘦了，还可提高自信心。

体重计。以为前一天贪嘴多吃了几样东西，没人发现吗？体重计上的数字，可不会配合你说善意的谎言喔！每天定时量体重（最好是裸体或每次穿一样的衣服），记录体重曲线图，才不会让自己轻易放弃！

还有，营养师建议大家，可以为自己订减肥目标，一个阶段一个阶段地完成，千万不要好高骛远。以正常减肥方式来说，标准应为一星期减 0.5~1 千克。根据营养师在减肥班的经验，每天清楚地记录自己体重跟饮食日记的人，瘦身是最快速有效的！

Step 2 聪明饮食法

●吃饭前多喝水

营养师教你最聪明的饮食法，让你夏天不用烦恼赘肉的问题！

方法一：吃饭顺序为清汤（或水）→菜→肉→饭。

方法二：三餐的食量要呈倒三角形，也就是越到晚上要吃得越少。通常晚餐结束到睡觉时间，至少要空腹两小时。因为一般的小餐点，肠胃需要两小时消化，若是吃大餐的话，则需要 4~5 个小时让肠胃运作。倘若食物没有消化完，就会囤积在体内而导致肥胖。

方法三：营养师李青蓉自己维持体重的方法，就是在吃饭期间多喝水，可以减少食量，不过胃不好的人请勿尝试。

●找朋友分摊食物，减低热量摄取

千万不要在肚子饿的时候逛夜市、小吃街。因为往往一份臭豆腐或炸鸡排的热量就有上千焦，吃一份就占了半天的热量。倘若真的抗拒不了美食的诱惑，可以多找几个朋友一起分享食物，这样一来不但可以吃到想吃的东西，又可分摊食物热量。

还有，给外卖族的建议：购买食物一定要选择有营养标示的。除了可以确认自己摄取的营养外，亦可了解该食物所含的热量。减肥要靠自己，绝非别人。

Step 3 聪明运动法

科学家总是告诉大家，每次运动要持续 30 分钟，才会达到消耗热量的标准。但现在已有研究指出，运动是可以分段进行的。以累计的方式，每次 10 分钟，一天达到 30 分钟即可。大家平常可以利用看电视的时间，边看边运动，再利用广告时间休息。这样一来，运动是不是轻松多了呢！

此外，如果步行或骑脚踏车能抵达的地方，就不要骑电动车或开车；搭公交车的时候，可提早一站下车走着去；五楼以下的距离，就不要乘电梯。这虽是老生常谈，但绝对

是增加运动机会的好办法。

Step 4 聪明生活法

想要瘦得健康，首先，生活作息一定要正常，有充足的睡眠，身体新陈代谢才会好；三餐正常吃，减少饥饿感产生时暴饮暴食的行为。千万不能因为晚上要跟朋友吃大餐，白天就一直忍耐不吃，到了晚上又吃超多，造成健康与体重的负担。

另外，在买衣服的时候一定要选合身的尺寸，不要为了遮掩身材而买比较宽松的衣服；而且一旦瘦下来，裤子的尺寸一定要去改，改到越合身越好，让自己没有复胖的机会。



不宜再减肥的人

为了爱美减肥，固然是好事，既可变漂亮，又可减轻身体负担。不过，如果你是孕妇，或是 BMI 值太低、贫血、骨质疏松症、有慢性病的人，最好不要随意减肥。特别是孕妇，怀孕期间的减肥，很可能使即将出生的小孩出现健康问题。但如果因为体重过重而影响生活，一定要询问专业医生或营养师的意见，再依指示进行减肥。此外，发育期的孩子若有过胖的情形，不要逼孩子减肥，而是采用体重控制的方式，让体重化为长高的动力，这样一来就不会显胖了。

想知道自己是否过胖，是否需要减肥，可先计算出 BMI（身体质量指数），再依下表的标准来判定。

成人的体重分级与标准

分级	→	身体质量指数
体重过轻	→	$BMI < 18.5$
正常范围	→	$18.5 \leq BMI < 24$
过重	→	$24 \leq BMI < 27$
轻度肥胖	→	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	→	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	→	$BMI \geq 35$

※BMI = 体重 (kg) / 身高 (m) 的平方

资料来源：台湾地区食品信息网 / 肥胖及体重控制

肥胖的定义主要以 BMI 值为参考值；另外，也可参考体脂肪含量，以体重为基准，正常体脂肪含量男性为 12%~20%，女性为 20%~30%；维持健康的最低体脂肪量分别是男性 3%，女性 10%~12%，过低也不利于健康。而根据数据显示，如果女性腰围超过 80cm，男性腰围超过 90cm，都可能代谢问题。因此即使 BMI 值正常，腰围过大，仍是影响健康的一大危险因素。