

瑜伽25式+ 4周训练计划+ 塑身食谱+ VCD演示



陈雪酥 编著

4周 塑小腹

SI ZHOU SU XIAO FU

让你4周展现完美迷人的腹部!



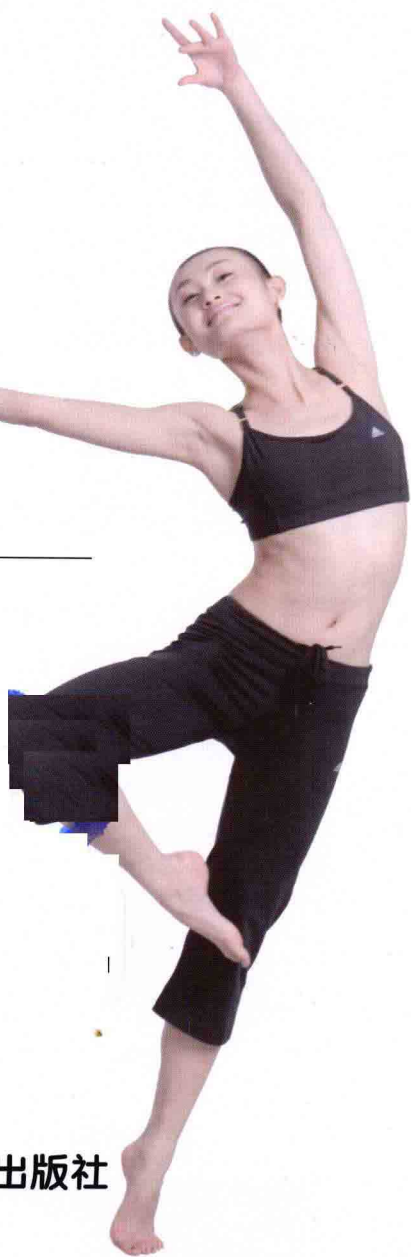
附赠VCD演示

北京体育大学出版社

4周塑小腹

陈雪稣 编著

北京体育大学出版社



策划编辑: 力 歌

责任编辑: 张 力

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 罗乔欣

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

4周塑小腹 / 陈雪稣编著. ——北京: 北京体育大学出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5644-0366-9

I. ①4… II. ①陈… III. ①腹—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第031402号

4周塑小腹

陈雪稣 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
发 行 部 010-62989320
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 889×1194毫米 1/32
印 张 3.75

2010年4月第1版第1次印刷 印数 5000册

定 价 28.00元

(本书如因装订质量不合格本社发行部负责挑换)

Contents

推荐序	饮食运动双管齐下，轻松减去小肚腩·····	5
-----	-----------------------	---

第一部分 你是大腹便便的人吗? ····· 7

喝水都会胖的人·····	8
无法抗拒美食的人·····	9
步入中年的人·····	14
沙发土豆族·····	14
没事喜欢喝两口的人·····	16
生产后的妈咪·····	16
更年期的女人·····	21
习惯弯腰驼背的人·····	22

第二部分 瑜伽减腹25招 ····· 27

腹式呼吸·····	29	仰卧举腿·····	56
磨豆子姿势·····	31	虎式平衡·····	58
骑单车式·····	33	船式·····	60
仰卧手抱膝式·····	35	双脚画圆·····	62
门闩式·····	37	手触膝式·····	64
双臂风吹树·····	39	手肘触膝式·····	66
骆驼式·····	41	弓式·····	68
前伸展式·····	44	轮式·····	70
蛇伸展式·····	46	猛虎摆尾·····	72
鸽子式·····	48	站立90度扭转·····	74
侧卧抬腿·····	50	半仰前后交叉腿·····	76
坐姿提膝·····	52	V字平衡·····	78
单腿背部伸展·····	54		

第三部分 4周减腹全攻略81

第1周训练计划	82
第2周训练计划	85
第3周训练计划	87
第4周训练计划	90

第四部分 吃掉你的小肚腩.....93

燃烧小腹脂肪的秘密武器—白氨酸.....	94
6大塑小腹水果大搜集	99
8大塑小腹蔬菜大搜集	100
6大自制缩腹减肥茶	103
4周减腹食谱	106

第五部分 4周击退小肚腩备忘录 115

减肥法大扫描.....	119
-------------	-----

推荐序

饮食运动双管齐下，轻松减去小肚腩

当这本书的标题吸引住你的眼球时，也许你正在为自己腹部的赘肉而发愁；也许你也曾经尝试过各种各样的减肥方法，可身材依旧走样。减肥成了我们爱美人士永恒的话题，究竟怎样做，才能让凸起的小腹收回去，才能让苹果型身材变成标准的S型呢？你还在迷茫吗？幸运的你选择了这本书，本书贴心地为您设计了25招强效瑜伽减腹操，4周的训练计划，4周的减腹食谱，以及教学VCD等四大减腹攻略，让追求完美腹部不再成为梦想。

肥胖的人总是难以遮盖凸出的小肚腩，减腹便成了减肥者锁定的第一目标，用尽了五花八门的减肥方法，效果却不大，有的甚至反弹了许多。其实，要想真真正正达到有效地减肥瘦身，要控制饮食和经常运动，并将二者长期地融入生活，使之成为习惯、本能。

我们要怎样迈出这艰难的第一步，首先从早睡早起做起。你也许会为自己睡懒觉找很多理由，比如晚上加班睡得晚，应酬太多很疲惫等等，生活作息不规律，晚睡晚起，脂肪便趁机而入，而腹部则是它们的首选；如果你还有吃夜宵的习惯的话，这只能加速了肥胖的进程。其实早晨起来早一些，简单地活动一下僵硬了一晚的身体，保持清醒的大脑，才能更好地投入一天的工作，这便是你决心减肥的第一步。

民以食为天，可节食成了减肥爱好者的首选，许多人急于减脂，以不吃或半饥饿的方式减重，这可能暂时有些效果，但恢复到正常饮食以后，无奈这减掉的脂肪又反弹了回来，同时也影响到了肌肉的质感，松弛毫无弹性，

基础代谢率下降，而且人体对食物的吸收率却增加等生理异常现象，使得这减肥之路越走越难，难于上青天。

下面是笔者自拟的有关减肥的正确饮食方法的打油诗，简单易懂好记，如果能做到，那么你又向成功迈了一大步。

一日三餐七分饱，其中早餐最重要；

少吃油腻多杂粮，多食纤维身材好；

餐后不宜坐与卧，脂肪堆积难消掉；

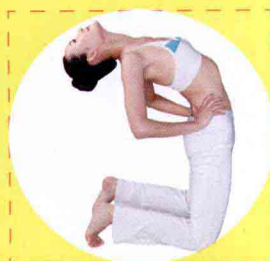
不吃宵夜和零食，肚腩立即拜拜了。

运动是减肥的不二法则，支撑我们的是坚定不移地减肥意志。一切贵在坚持，减肥也一样。但很多减肥的人多半是因一时热血，兴趣来了就苦练一阵儿，在跑步机上猛跑，在单车上挥汗，可兴趣一过，便恢复到原来的状态，不坚持锻炼，使得体重只增不减。俗话说，无志之人常立志，有志之人立常志。外在的激励加上内心的坚定，给自己制订一个短期目标，每天强忍着视觉的冲击去称下体重，看到自己在变轻，腰围在减少，小肚腩在逐渐消失，看到这些成果，使得成就感油然而生，也更加有信心继续坚持锻炼，这便是饮食控制加持续性运动，以及贵在坚持的精神带给你的惊喜。

彻底改变你的不良生活习惯，将每日的训练成为本能，严格按照本书给你制定的4周瘦腹计划，不遗余力地去完成，拥有平坦的小腹，将指日可待。看到这里，你应该彻彻底底地下定决心了，从明天起，不！从现在开始！

第一部分

你是大腹便便的人吗？



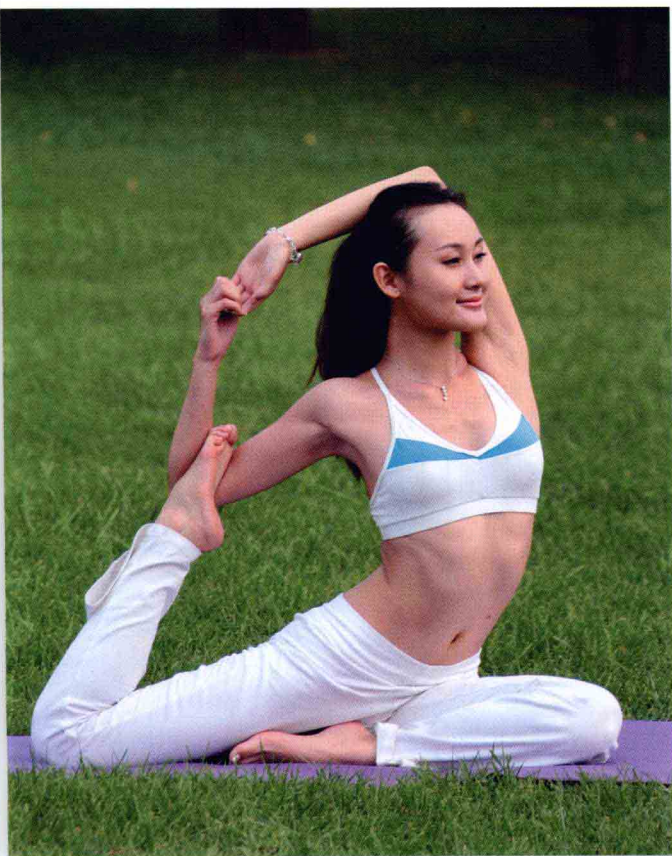
在人体内，最容易堆积脂肪的部位就要属腹部了，如何摆脱肥肚腩，如何塑造性感小蛮腰，首先我们要了解肥胖离我们到底有多远？你是不是已经接近肥胖的边缘？如果你已经在悄然增胖，那原因何在？了解了这些，才能让小肚腩怎么来，怎么去！

喝水都会胖的人

有很多努力减肥的朋友经常自嘲，说自己喝凉水都会胖，这可怎么减肥啊？不管是哪种原因造成的肥胖，人只要一发胖，那凸凸的小腹就先跑出来

见人了。造成肥胖的原因有很多，性别、年龄、体质、生活习惯等都有可能使你成为肥胖一族。据调查，在正常的体重下，女性大约有25%的脂肪，而男性只有15%，女性荷尔蒙比较容易把食物转换成脂肪，这也是为什么女性比男性更容易发胖的原因。

胖是可遗传的，有些人的胖，是从娘



胎里就带出来的。有很多调查发现：怀孕期间，如果准妈妈过胖的话，那么生下来的婴儿也更容易得肥胖症。有这样一个例子可以说明，同是一个妈妈生下来的两兄弟，哥哥得了肥胖症，而弟弟体重却很正常。因为妈妈原来是肥胖者，而弟弟是在妈妈做完减肥手术后生下来的。还有另一个例子：妈妈生下哥哥后发胖了，于是弟弟后来比哥哥要胖很多。因为妈妈的基因是没有改变的，唯一变了的是她的体重。还有些医院曾经调查过肥胖患者的家族史，48%的肥胖儿童有肥胖父母亲，28%的肥胖儿童有肥胖的兄弟姐妹；研究指出，如果父母都是胖子，子女肥胖的机率是80%，如果父母当中有一人是胖子的话，子女肥胖机率就下降到40%，如果父母都不是胖子，那么子女的肥胖机率只有7%。所以出生在肥胖家庭，如果刚好是女性，又想拥有平坦的小腹的朋友们，你应该下更大的决心才对，要比别人更加努力才行。

不难发现，肥胖者的一个共性就是“不忌口，不运动”，这个共性促使你的小腹在不断地成长。同时它也在危害着你的健康，糖尿病、高血压、心脏病将随之而来，所以，为了你的健康，减腹塑型刻不容缓。

无法抗拒美食的人

说到吃，也许你真的很在行，既然能成为无法抗拒美食的人，那你一定有过人的饮食品位，既爱吃又懂得吃，并且能把生活中的喜怒哀乐全部融入到吃当中；升职了给自己一个奖励，约同事一起胡吃海喝一顿；和情人吵架心情郁闷至极，需要大吃大喝一顿才能发泄等等，如果你真的是一个无法抗拒美食的人，那么请低下头看看自己的小肚子，是不是应该为此做些努力了呢？

无法抗拒美食的人在身材上也会有共同点，那就是圆圆的苹果身材。除此之外，要引起重视的就是你的生活习惯，最好将快餐、宵夜、零食拒之门外。

(1) 快餐

反省一下如今你还在吃洋快餐吗？在2005年，《华盛顿邮报》刊载了彼得·古德曼的一篇文章《快餐咬了中国文化一口》，文章指出：在对28个国家1.44万成年人的调查中发现，中国41%的被调查者每周至少要吃一次“洋快餐”。文章同时还指出：“中国目前约有两亿人体重超标，600万人肥胖。洋快餐消费日益增多是造成

中国糖尿病和高血压发病越来越多的首要原因。”大家都称洋快餐为“垃圾食品”，究竟有多垃圾，你有了解过吗？据调查发现，汉堡包、薯条等快餐可引起人体内激素的变化，“洋快餐”用油都是氢化油，就是把植物油加入氢之后的油；这种油含有38%的反式脂肪酸——属于人造的，自然界本身不存在的脂肪酸。这种脂肪酸具有耐高温不易变质的优点，可以增加快餐的口感，大大降低了成本。但人食用以后，便会导致糖尿病、冠心病的发生，一般天然的脂肪酸被人体吸收后7天就能代谢排出体外，而反式脂肪酸则需要51天才能被分解，排出体外，你的肥胖、你的小肚腩就是这么来的。



(2) 宵夜

俗话说“马无夜草不肥”，我们人也是一样，如果想保持苗条小腹平坦的话，那最好在晚上睡前4个小时内不要吃夜宵，尤其不要吃油炸及烧烤的食物，不要喝刺激的酒类和饮料。

由于我们白天的活动量比较大，早餐和午餐所吃的食物几乎已经转化成供应活动所需的能量了，但晚餐后，活动量减少，剩余的热量便全部转化成了脂肪，如果再吃夜宵，那你想苗条的愿望就会完全破灭，尤其是在睡眠时，体内多余热量最容易合成脂肪，而脂肪最先去的地方就是腹部，所以，为了减肥，还是少吃夜宵的好。当然，我不建议你节食，要因情况而定，例如：晚上加班到很晚，觉得肚子有些饿，不吃东西的话会影响到胃部的健康，所以可以吃些低热量的水果，或者吃两片全麦面包，喝瓶酸奶最好。

(3) 零食

零食一直被公认是女孩子们的最爱，但现在很多男孩子也抗拒不了它的诱惑，有些零食一份的热量就可以达到一顿正餐的所有热量，但却没有正餐的营养。下面的表一（常见零食热量表）和表二（常见饮料热量表）里都是平时大家最常见的零食和饮料，相信你看过以后会让你大吃一惊。

表一 常见的零食热量表

零 食	热 量
爆米花100克	459卡
巧克力100克	550卡
薯片一包	555卡
洋芋片大罐	1072卡
瓜子100克	564卡（脂肪含量近50%）
松子仁100克	698卡
炒花生仁100克	581卡
五香豆干100克	380卡
牛肉干100克	475卡
果冻布丁1个	150卡
鲜奶水果蛋糕1块	300卡
老婆饼1个	250卡
饼干100克	400—600卡
肉松面包一块	360卡
牛奶太妃糖100克	366卡
奶油冰激凌一根	240—400卡
香草蛋筒一根	410卡（相当于12克脂肪）
巧克力蛋筒一根	360卡（相当于11克脂肪）

表二 常见的饮品热量表

饮 品	热 量
这样紫啊400CC	590卡
农夫果园混合果汁500CC	850卡
果缤纷450CC	688.8卡
酷儿450CC	819卡
水溶C445CC	710卡
鲜每日C500CC	905卡
可口可乐500CC	110000卡
可口可乐零度500CC	5卡
橘汁(浓缩蜜橘)100CC	235卡
啤酒一罐350CC	147卡
威士忌30ML	70000卡
白兰地30ML	70000卡
红酒二分之一杯	80000卡
雪碧100CC	48000卡
鸡尾酒100CC	105000卡
二锅头(56度)100CC	338000卡

步入中年的人

一离开校园，总觉得时间过得非常快，一转眼已经过了而立之年。这个时候也许你已经找到了事业的方向和生活的重点，“三十而立”，这个时期你的生活是复杂多变的，你并没有放慢享受生活的脚步，随之伴随你的却是经常性的熬夜加班，养成酩茶、酩咖啡提神习惯，或是吃泡面、甜食来充饥等等，这些不良习惯都造成了你的小腹凸起。

从一天的清晨开始，你一定睡到迫不得已起床的时候才睁开朦胧的双眼，来不及吃早点就匆忙上路，原本睡了一夜已经僵硬的身体又被你蜷缩在狭小的私家车里，来到单位，就连2楼你也要乘坐电梯，习惯性地倒杯茶或是咖啡，便开始了你一天的工作。晚上下班回来，只剩下动嘴吃饭的力气，饭后一头倒在沙发上看电视直到睡着。这就是你一天的写照，当你发现自己精神不济，常常腰酸背痛，爬3层楼梯就气喘嘘嘘时，那就说明你的身体年龄在走下坡路了。因为你的忙碌，而忽略了对身体的照顾，身体在向你发出警告，就算你挣再多的钱，就算你的事业再怎么成功，恐怕你都无福消受了。解决的办法除了注意饮食和营养均衡以外，就是运动了，每天给自己运动的机会，那么你的身体才会给你健康的机会，合理的运动可以促进新陈代谢，强化肌肉和骨骼，锻炼心肺耐力和免疫力，并且降低血脂与胆固醇，提高大脑细胞的活力，避免老化。

沙发土豆族

记得在中学时代学过这样一个单词“couch-potato”，中文意思是“沙发土豆”，那时还不理解沙发与土豆有什么必然的联系，从字面上理

解，一个人长时间坐在沙发上，就如同土豆一样一动不动，时间长了，人就会像土豆一样胖胖圆圆的。

现在“沙发土豆”一词经常会出现于各大文章和网络里，也逐渐被国人和汉语世界所接纳。“土豆”有双重含义，一是指终日坐在沙发上看电视的人，就像种下去的土豆一样一动不动；二是指这类人总是在看电视的同时不停地吃炸土豆片。我们刚从表一（零食热量表）那里得知薯片、薯条的热量是多么的高，这也充分地说明沙发土豆族的身材为什么像土豆的原因了。

像这种能躺着绝不坐着，能坐着绝不站着，能站着绝对不动着的懒人，大半都好吃，吃的多不说，又不爱动，这是减肥最忌讳的。所以要想减肥，首先要戒懒，离开沙发，多运动，彻底杜绝给小肚腩成长的机会。

其实沙发土豆族不光只是针对那些宅男宅女们，每日辛苦工作的上班族也被列入其中，每天工作8个小时，如果再加上中午休息的1至1个半小时，往往上班族每天要在办公室待9个小时以上。没有适度的运动，首先肌肉会松弛，体内富裕的热量会变成脂肪，囤积在身体的各个部位。平时腹部极少会运动到，如果你还长时间保持坐姿，那么理所应当成了脂肪的最好归宿。举个例子，早晨上班提前到，简单地打扫一下办公室的卫生，起到伸展和活动身体的作用；如果你的办公室在3楼，中午用完餐，不妨选择用走楼梯代替坐电梯回办公室；坐得久了，提醒自己站起来活动一下，简单的肢体伸展就好，哪怕是帮同事拿个文件或倒杯咖啡也好；要上洗手间的话，记得选择路途较远的洗手间，给自己增加活动的机会。

如果你的小腹还没有凸起，恭喜你，请继续努力维持。如果已经是小肚腩一族，除了平日这些简单的活动以外，应该配有塑小腹的健身操，每天抽出一段时间坚持练习。重要的是你要付出努力和恒心，为了美丽，你当然要在自己的身体上多花些心思哦。

没事喜欢喝两口的人

没事喜欢喝两口，这种生活再惬意不过了，老北京人的饭桌上总是离不开二锅头，配上下酒菜，天南海北的聊，不知不觉喝了好几杯。在表二中，我们有对酒精含有热量的介绍，喝一两白酒，就等于吃了一碗主食。尤其喝白酒时，还得再来点儿肉菜，那脂肪含量可就非常可观了。有些人认为喝酒可以减轻体重，研究发现，中等量饮酒的确可以稍微地减轻体重，但这种减少其实是肌肉等非脂肪成分的减少，脂肪并没有减少，这样对身体很不利。

喝酒配菜除了吃出惊人的热量，喝进去的酒精还会增加肝脏的负担。长期大量喝酒，也增加了患肝癌的概率。所以没事喜欢喝两口的人，你可要好好地拿捏“适量饮酒”与“饮酒过度”之间的分寸了。如果遇到迫不得已的饭局必须要喝酒的话，那你也可以巧妙地利用多上洗手间与走动的机会来中断喝酒，以免在酒桌上长时间坐着不动，而增加腹部的脂肪。平时我们尽量要少喝酒，这里不仅针对男性，女性常喝的红酒和鸡尾酒也是高热量饮品，切记少喝两口酒，就可能减少一些小肚腩带来的困扰，如果再坚持勤奋锻炼塑小腹健身操，不仅提高了体能，促进了身心健康，还能让小肚腩逐渐消失，何乐而不为呢？

生产后的妈咪

母亲是伟大的，十月怀胎孕育新的生命。在伟大的背后，母亲也为之付出了太多艰辛，怀孕前那玲珑的身材消失了，成天面对自己的是那生产后臃肿的身体。伴随着婴儿的哭声，产妇们也开始发愁了，怎样才能不影响婴儿的营养需要，又能减去身上多余的脂肪。恢复体形，成了现代妈咪的最大愿望。