

7日



清肠瘦身法

王楠楠 等◎编著



7天时间，不用节食、不用计算卡路里、
从23点开始吃东西，也不用担心发胖！



对美肌也大有好处的安心减肥方法！

打造永远瘦下来的易瘦体质！



化学工业出版社



7日 清肠瘦身法



化学工业出版社

·北京·

超简单清肠瘦身法，既减肥又瘦腰！

清洁肠部就能有效减肥！不用再辛苦计算卡路里，不用担心胸部缩水，不会反弹，甚至对美丽肌肤也有好处！1本书坚持7天就能看到效果，快来实践吧！

本书从清理肠部出发，通过饮食调养、按摩、简单运动、改善生活习惯4大方面，帮助你排出体内宿便，让你的体重一下减轻1-10斤，腰部马上变纤细。配合33例美味又健康的瘦身食谱，以及几十种容易操作、效果神奇的按摩手法，附赠可以快乐坚持下去的“7日清洁肠部瘦身日记”，让瘦身变得更有兴趣更容易。

图书在版编目（CIP）数据

7日清肠瘦身法 / 王楠楠等编著. —北京：化学工业出版社，2010.8
ISBN 978-7-122-09002-7

I. 7… II. 王… III. 减肥-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第124481号

责任编辑：李娜 马 骄
责任校对：郑 捷

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京画中华印刷有限公司
880mm×1194mm 1/32 印张4 字数147千字 2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

想吃就吃！热量计算这样麻烦的事情也不用进行了！

从23点开始吃东西，也不用担心发胖。

绝对不会反弹！

不用担心胸部缩水！

对于美肌也大有好处的安心减肥方法！

我们的肠部藏着重量惊人的宿便，即使外表看不出来，但是有的人却足有15斤那么多。这么一大坨宿便不但会影响我们的健康，还会影响我们的体重、新陈代谢，使体重增长的速度越来越快。

本书从清理肠部出发，通过饮食调养、按摩、简单运动、改善不良生活和饮食习惯，开始排出体内的宿便，使我们的体重立刻减轻1~10斤，可以马上看到腰部纤细的效果！即便是夜猫子型的人，也完全不用担心会没有效果！

附赠可以快乐坚持下去的7日清洁肠部瘦身日记，超级可爱的日记本，让你可以快乐地和朋友一起坚持减

**肥！里面还有关于
美丽的法则哦！**





清肠瘦身进行时



你为什么不一
试一试“7日
清肠瘦身”
呢？



7日清肠瘦
身？
那是什么减
肥方法？没
有听过。



这可是现在世界上超级流行的减肥方法！
它不但见效快！而且操作简单、方便，还不用
担心反弹呢！

这种减肥方法不会给身体带来负担，还会使
我们的身体状况越来越好！而且皮肤也会滑
溜溜的，胸部还不会缩水哦！



真的这么好？
它为什么这么
有效？



它主要是
清除我们
身体里的
宿便。以
此来的排
出体内的
毒素，使
我们的身
体状况越
来越好！



我们的肠部藏着重量惊人的宿便，即使外表看不出来，但是有的人却足足有15斤那么多。宿便不但会影响我们的健康，还会影响我们的体重、新陈代谢，使我们的体重增加的速度越来越快。



-宿便重量



本书从清理肠部出发，通过饮食调养、按摩、简单运动，改善不良生活、饮食习惯，开始排出体内的宿便！

日清肠
瘦身



使我们的体重立刻减轻1~10斤，能够马上看到腰部纤细的效果！

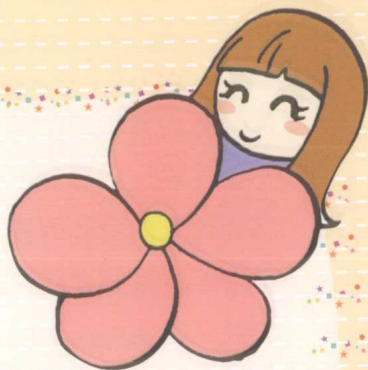


从现在开始，即便每天睡得再晚也不用担心发胖了！
对于任何人都有效！
大家一起来变瘦吧！



CONTENTS

目录



Part 1

清肠瘦身的奥秘

只是清洁肠部就能瘦身? ...12

7日清肠瘦身的利弊大PK...13

减肥是什么? ...14

为什么有些减肥方法会很快反弹? ...15

节食减肥是不是更有效? ...15

便秘的危害...16

排出宿便, 立刻减轻1~10斤...17

排出宿便, 腰部纤细1~5厘米? ...17

肠胃消化能力减弱可以减肥? ...18

增强肠机能, 增强吸收、排泄功能...18

对肠进行排毒...20

从腹部开始瘦下来...20

加速新陈代谢, 塑造易瘦体质...21

为什么有的人越减肥越胖...21

真的不用节食和大量运动吗? ...22

不吃早饭, 是不是就容易减肥呢? ...22

告别便秘, 肌肤滑溜溜...23

体内毒素蓄积的信号...23

不要排毒反中毒...24

掌控体重的身体因素...24

不要陷入减肥误区...26

肥胖、宿便和压力的关系...29

不用节食和暴饮暴食是有区别的...30

7日清肠瘦身Q&A...31



Part 2

7日清肠瘦身饮食篇

关于膳食纤维...34

膳食纤维无处不在...34

增加膳食纤维摄入，促进减肥...35

膳食纤维的排毒效果...35

膳食纤维也需要选择...36

膳食纤维的摄入量...37

使我们陷入误区的热量计算...37

水和清洁肠部的关系...38

兼具排毒、美肌效果的食物...38

立刻纤腰、排宿便的清洁肠部食材...39

便于减肥食材的营养分析...42

食用不易发胖的食用油...44

瘦身前的肠内净化...42

现在开始，享受美食的同时进行减肥...48

立刻纤腰、排宿便的清洁肠部菜单...50



Part 3

7日清肠瘦身按摩篇

按摩准备...84

促进排便的按摩...86

燃烧脂肪的肠按摩...88

减小肚肚的按摩...89

纤腰排毒按摩...90

泡澡中清洁肠部的按摩...92

15分钟浴后按摩...93

促进感情交流的二人按摩...95



Part 4

7日清肠瘦身运动篇

不需要运动的减肥法为什么还要提倡运动? ...98

加速燃烧脂肪的瘦身操...99

促进排便的简单运动...102

1分钟纤体排毒毛巾操...103

时刻都能进行的便捷瘦身运动...104

Part 5

7日清肠瘦身生活习惯大作战

真的从23点开始吃也不会胖吗? ...106

形成自己的作息规律，有益于瘦身...106

改变不当坐姿，瘦身事半功倍...107

去超市、商场前要吃饱...107

抵御零食...108

只是坐着也会很快感觉饥饿的人群...108

压力过大的人群...109

每天长时间站立的人群...109

吃饭的时候先吃蔬菜...111

改掉一边看电视或报刊一边吃饭的习惯...111

上班族最好带自己制作的盒饭...112

外卖族的盒饭对策...112

多吃一些焯、炖、蒸的食物...112

养成喝粥的好习惯...112

使用小器皿来盛食物...113

增加进餐时间...113

进食前先喝两杯水...114

在家中固定的地方吃东西...114

不要把吃的东西放在可以看得见的地方...114

不使用电梯而选择步行...114

7日清肠瘦身日记

Part 1

清肠瘦身的奥秘

想吃就吃！热量计算这样麻烦的事情也不用进行了！

从23点开始吃东西，也不用担心发胖。

绝对不会反弹！

不用担心胸部缩水！

对于美肌也大有好处的安心减肥方法！

为你揭示7日清肠瘦身的终极奥秘！





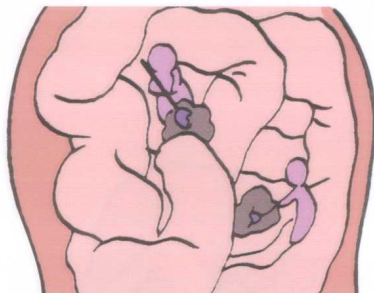
只是清洁肠道就能瘦身?

真的可以让腰部马上纤细5厘米吗?

虽然每个人的体质、身体状况并不相同,所得到的瘦身效果也会因人而异,但是**简单、快速、便捷**的肠道瘦身真的可以**马上见效**哟!

人类的肠部分为小肠和大肠,小肠长5~7米,大肠长约1.5米,直肠长10~14厘米,肛管长约4厘米。当我们进食之后,食物经过消化,残渣会暂时储存在直肠,达到一定的量后排便,所以我们并不是每吃一次食物就排一次便,有些人一天可能排便1~2次,但是有的人也可能2天一次。

当我们的肠道机能出现问题的时候,肠道就会积攒需要排出的食物残渣,即所谓的宿便。事实上,很多人的肠道暗藏着大量的宿便,只是我们难以发现而已。



比如口臭、痤疮、小腹突出、肌肤粗糙……这些**困扰我们的问题**

极有可能是由宿便引起的。这么一大坨宿便不但会影响我们的健康,还会影响我们的体重、新陈代谢,使体重增长的速度越来越快,最为突出的便是宿便多的人小腹会比较突出。

当我们清除肠部的宿便之后,最直接的效果就是突出的小腹消失了,腰部也变得纤细了,而体重也因为宿便的消失而大大减轻。看,效果就是这么明显。

也许很多人觉得这根本不存在什么减肥效果,只是把体内的废物排除了,不能算是减肥。但是,当排除宿便,提高肠道机能之后,我们的身体就会变得健康起来,具体内容我们将在后面详细讲解,请大家暂时抱着对于**7日清洁肠道瘦身**方法的种种疑问来阅读下去,只有自己的疑问全部消解,进行的减肥产生效果,你就会发现7日清洁肠道瘦身的种种好处!



7日清肠瘦身的利弊大不同

- 腰部变细了
- 皮肤变好了
- 体内毒素少了
- 体重变轻了
- 身体状况变好了
- 缓解便秘

利



看了上面的利弊，大家可以发现，所谓的“弊”其实就是要限制我们的不良生活习惯，进而养成良好的生活作息习惯，使自己更加健康。

弊



- 每天要注意饮食均衡
- 要注意食用排毒促便的食物
- 不能给肠胃造成负担
- 避免暴饮暴食
- 要注意适量的运动
- 饮酒不能过度





减肥是什么？

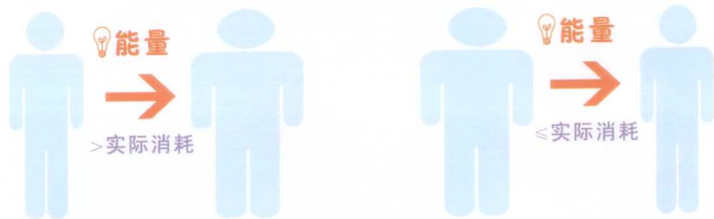
减肥是什么？

很多人认为这是一个愚蠢的问题，但是在面对减肥的时候，却往往回答不出确切的含义而使自己陷入误区之中。

提到减肥，不如先从我们为什么会肥胖开始说起。

人发胖的原因有很多，遗传、饮食、体质、疾病等，都可能导致发胖。但是**90%以上发胖的人基本上是由于饮食不当而引起的。**

我们知道，为了保证机体获得足够的能量，我们每天都要进食一定的食物，用来供给机体代谢需要的能量。如果我们**供给的能量 > 实际消耗的能量**，那么就会造成**能量的过剩**，多余的能量便会在体内转化，形成脂肪，进而导致**肥胖**。



所以，针对这一类人群，**减肥就是要使供给的能量 < 实际消耗的能量。**

但是，如果是因为生病（脑炎、脑瘤、关节炎或需服用激素的慢性疾病或因生病服用激素）而引起内分泌紊乱造成的肥胖，则不能使用本书的减肥方法。比起减肥，更重要的是将病症治好。





为什么有些减肥方法会很快反弹

我们在生活中会有这样的感觉，虽然有些减肥方法很容易可以看到效果，但是同样很快会发生反弹，甚至体重比减肥前还要重一些。这是因为没有选择正确的减肥方法。

顾名思义，减肥就是要减掉自己身上的赘肉，而赘肉就是肥肉，也就是脂肪。

很多减肥方法很难达到减掉脂肪这么一个终极目标。这些方法往往通过一些手段，快速减掉身体内的水分以及食物本身的重量，**并没有促进脂肪燃烧，减掉体内多余的脂肪，所以也就很容易因为停止减肥而发生反弹。**



节食减肥是不是更有效？

看了上面的内容，是不是会认为只要靠节食才减肥，如果不节食的话，除非做大量运用，否则很难瘦下来？如果你真的这么认为，那就大错特错了！

节食减肥，其实是非常不可取的减肥方法。

按照字义来解释的话，节食就是指限制自己的进食，以求达到健康的目的。虽然节食确实能够通过限制能量摄入来防止肥胖甚至减肥，但是节食减肥会对身体造成损害，甚至还有可能产生越减越胖的情况。

如果我们一天只吃两顿饭的话，那么每顿饭的量就会相应增加，而且因为省去了一顿饭，所以会忍不住地要吃一些零食来使自己产生饱腹感。**如果我们经常不吃早餐，那么身体就会自动储存更多的脂肪来应对早上的空腹感，反而会让体内脂肪含量更高。**

同样，如果我们每顿饭都限制食物摄入量，使自己过度处于空腹感之中，那么我们的身体为了应对这种状况，便会尽可能地进行调节，减少能量的消耗，储存更多的脂肪来减缓这样的饥饿感。

而且不正确的极端节食还会使我们的肠胃处于空转运行状态，不但增加患胃病的概率，还会患上胆囊炎，对健康则是一大威胁。





便秘的危害



虽然便秘似乎没有什么了不起，但是它的危害却远远超出我们的想象。

危害1 引发肛门直肠疾病

便秘时，粪便干燥，排便困难，可直接引起或加重肛门直肠疾患，如**直肠炎、肛裂、痔疮等**。

危害2 胃肠神经功能紊乱

便秘时，粪便滞留，吸收的有害物质可引起胃肠神经功能紊乱，从而导致**食欲不振、腹部胀满、嗝气、口苦、放屁**多等症状。

危害3 形成粪便溃疡

较硬的粪块压迫肠腔及盆腔周围组织，阻碍了结肠扩张，使直肠或结肠受压而形成粪便溃疡，严重的话还会引起**肠穿孔**。

危害4 患结肠癌

便秘会使肠内致癌物长时间不能排除从而诱发结肠癌，据报导，约有10%的严重便秘者患有结肠癌。

危害5 诱发心脑血管疾病发作

临床上关于因便秘而用力增加腹压，屏气使劲排便造成的心脑血管疾病发作病例有逐年增多的趋势，如**诱发心绞痛、心肌梗塞发作、脑出血、中风、猝死等**。

危害6 引起性生活障碍

这是由于经常长时间用力排便，使直肠疲劳，肛门收缩过紧及盆腔底部痉挛性收缩所致，会影响**性生活**。

危害7 下体疾病

女性容易发生**痛经、阴道痉挛，并产生尿潴留、尿路感染**等症状。

危害8 影响大脑功能

便秘时，代谢产物久滞于消化道，从而产生大量有害物质，如甲烷、酚、氨等，这些物质部分进入中枢神经系统，干扰大脑功能，突出表现就是**记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等**。

虽然并不是所有便秘的人都会出现上面的症状，但是一旦产生，对于身心的危害远远大于人们的想象。因此，在日常生活中必须加强便秘的预防和治疗，将便秘彻底赶走。

