

完美身材

只需要每天瘦一点



每天变瘦 一点点

淇思文化◎编著

想要轻松变瘦
不需要节食
不需要大量运动
也不需要吃减肥药
瘦下来也不会轻易反弹
因为我们追求的是每天变瘦一点点

 中国纺织出版社

内容提要

凡事欲速则不达,减肥也是一样,想两三下成为“瘦子”,结果却是一再反弹。而如果跟随本书,着眼于每一天的日常生活,通过改善饮食、增加运动、改良习惯,一点一点地向理想体重迈进,才能有效地管理身材。减肥带给你的,不仅是减轻的体重,更是愉悦的心情和健康自在的生活状态。

图书在版编目(CIP)数据

每天变瘦一点点/洪思文化编著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 5
(幸福小女人魅力加油坊)

ISBN 978-7-5064-8387-2

I. ①每… II. ①洪… III. ①女性—减肥—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037931号

策划编辑:刘晓娟 责任编辑:宗静
责任校对:余静雯 责任印制:何艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:11

字数:163千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

TS974.1/63

2012



每天变瘦一点点

淇思文化 编著



中国纺织出版社

目 录

春天 享“瘦”人生

7 春季知识篇

塑造完美身材

- 7 …… 脂肪最喜欢身体哪些部位
- 7 …… 局部减肥小心“减”出肌肉
- 8 …… 运动与饮食合理搭配
- 8 …… 按摩也是瘦身的好办法
- 9 …… 注重日常坐卧行走姿势
- 10 …… 穿塑身内衣要谨慎

11 春季实践篇

享受人生，保持身材

- 11 …… 创造良好的瘦身环境
- 12 …… 坚持已经养成的好习惯
- 12 …… 早起，加快新陈代谢
- 13 …… 生理期更要有愉悦的心情
- 13 …… 每星期进行 5~6 次有氧运动
- 14 …… 锻炼：多次数、短时间
- 15 …… 拆分运动量和运动时间
- 16 …… 负重走，给自己点压力
- 17 …… 天气变暖多去郊游
- 17 …… 瑜伽是塑身的好方法
- 18 …… 沐浴后 5 分钟瘦身法

19 春季饮食篇

制作美味健康减肥餐

- 19 …… 减少盐分，防止食用过量
- 20 …… 让你的厨房变成减肥圣地
- 21 …… 在烹饪时去掉多余的油脂
- 22 …… 减少食品的热量
- 23 …… 选择增加饱腹感的食材
- 23 …… 节日饭菜加大蔬菜量
- 24 …… 吃大餐时的减肥要诀
- 25 …… 小心日常生活中的美食陷阱
- 26 …… 不要被餐桌上的美食诱惑

27 …… 7 天减肥食谱：周一

28 …… 7 天减肥食谱：周二

29 …… 7 天减肥食谱：周三

30 …… 7 天减肥食谱：周四

30 …… 7 天减肥食谱：周五

31 …… 7 天减肥食谱：周六

32 …… 7 天减肥食谱：周日

33 …… 最瘦脸蔬菜——芹菜

34 …… 最瘦腰水果——草莓

34 …… 最瘦腹蔬菜——番茄

35 …… 最瘦背水果——葡萄柚

35 …… 最瘦腿蔬菜——白萝卜

夏天 减肥从今天开始

37 夏季知识篇

减肥，你准备好了吗

- 37 …… 为什么我比别人胖
- 38 …… 肥胖也分类
- 38 …… 我真的超重了吗
- 39 …… 减肥，以健康的名义
- 40 …… 认识“热量”
- 41 …… 新陈代谢对减肥的影响
- 41 …… 减肥排毒很重要
- 42 …… 体内之毒，你能“挖”出来吗
- 42 …… “毒”从哪里来
- 43 …… 排毒不仅仅让你瘦
- 44 …… 调动你自身的排毒机制
- 45 …… 新陈代谢对减肥的影响
- 46 …… 是什么拖了减肥的“后腿”
- 47 …… 避免求美未成身先衰
- 47 …… 不能乱吃减肥药
- 48 …… 慎用减肥茶
- 49 …… 合理使用减肥霜
- 50 …… 贴在床头的减肥计划
- 51 …… 给自己制订一个有助于减肥的作息时间表
- 52 …… 为了腰围和曲线，努力吧

53 夏季实践篇

减肥，先改变用餐习惯

- 53…… 科学安排你的一日三餐
- 53…… 三餐的科学热量比
- 54…… 合理搭配膳食
- 54…… 能瘦身的吃饭环境
- 55…… 控制晚餐摄取的热量
- 56…… 三餐的用餐时间最好固定
- 57…… 吃饭要有顺序
- 58…… 选用容量小的餐具并放松心情
- 59…… 细嚼慢咽更减肥
- 59…… 饭后立即收拾碗筷并刷牙
- 60…… 饭后散散步
- 61…… 晚餐不可太晚、太饱
- 62…… 用水果或牛奶代替高热量夜宵
- 62…… 多喝茶和水，放弃碳酸饮料
- 63…… 按照血型来减肥
- 64…… 试着用左手吃饭
- 64…… 少食多餐，每4小时进食一次
- 65…… 零食怎么吃
- 65…… 挡住冰激凌的诱惑
- 66…… 吃饭时不要分心
- 66…… 减肥也是需要激励的

67 夏季饮食篇

夏天吃出好身材

- 67…… 多吃蔬菜，但不能只吃蔬菜
- 68…… 蔬菜要吃新鲜的
- 69…… 鱼和肉，适量吃
- 70…… 米和面，搭配吃
- 70…… 蔬菜这样烹调更简单
- 71…… 多吃植物的芽——豆芽减肥法
- 71…… 豆制品是天然的“脂肪燃烧器”
- 72…… 有些蔬菜生吃更减肥
- 73…… 在家制作美味蔬菜沙拉
- 74…… 减肥沙拉——果仁黑米沙拉
- 74…… 减肥沙拉——核桃无花果沙拉
- 75…… 减肥沙拉——土豆沙拉
- 75…… 减肥沙拉——胡萝卜苹果沙拉

- 76…… 减肥沙拉——莴苣什锦沙拉
- 76…… 减肥沙拉——松子沙拉
- 77…… 减肥沙拉——韭菜榛子沙拉
- 77…… 减肥沙拉——菜花沙拉
- 78…… 蔬果汁——排毒减肥好方法
- 79…… 晚饭来点番茄
- 79…… 黄瓜不仅美容还能减肥
- 80…… 芹菜汁排毒又瘦脸
- 80…… 卷心菜瘦身法
- 81…… 冬瓜，为你的苗条加分
- 81…… 每天吃点蘑菇、海带或紫菜
- 82…… 吃辣椒减肥要注意
- 82…… 怎样吃能消除浮肿与赘肉
- 83…… 吃太多水果适得其反
- 83…… 果汁比鲜果更易致肥
- 84…… 注意高热量水果
- 85…… 吃水果分清寒热体质
- 86…… 远离水果罐头
- 86…… 减肥水果——櫻桃
- 87…… 减肥水果——苹果
- 87…… 减肥水果——葡萄
- 88…… 减肥水果——草莓
- 88…… 减肥水果——香蕉
- 89…… 减肥水果——猕猴桃
- 89…… 减肥水果——柠檬
- 90…… 减肥水果——菠萝
- 90…… 减肥水果——西瓜
- 91…… 端午节改吃杂粮粽子
- 91…… 吃粽子少蘸糖

秋天 把握每个减肥细节

93 秋季知识篇

养成健康好习惯

- 93…… 你遇到减肥平台期了吗
- 94…… 突破减肥平台期
- 94…… 盲目节食危害多
- 95…… 开心减肥，事半功倍
- 95…… 吃得香更有助于减肥
- 96…… 提升代谢率，自然好减肥

- 96…… 喝酒伤身又长肉
- 97…… 零食不能当饭吃
- 97…… 久坐易生脂肪
- 98…… 不良生活习惯是肥胖的温床
- 98…… 减肥误区——每日只吃一顿
- 99…… 减肥误区——完全拒绝脂肪
- 99…… 减肥误区——不断过秤，称量体重
- 100…… 减肥误区——只想减肥不想锻炼
- 100…… 减肥误区——喝过多的水
- 101…… 减肥误区——过分相信代用脂肪
- 102…… 熬夜可以减肥还是让人发胖

103 秋季实践篇

生活细节决定减肥成败

- 103…… 睡前3小时不吃高热量食物
- 103…… 甜点和零食不是正餐
- 104…… 不要饿着肚子去超市
- 104…… 零食每次只买一点
- 105…… 亲友送的美食先放冰箱吧
- 105…… 吃夜宵不如喝杯热牛奶
- 106…… 上班族最好自己带饭
- 106…… 上班族吃饭前可以来点小零食
- 107…… 延长进餐时间
- 107…… 选择含糖量低的瓶装饮料
- 108…… 减少外出就餐的次数
- 108…… 快餐是减肥的大敌
- 109…… 吃盒饭时多要一些蔬菜
- 109…… 饭后不要急于工作
- 110…… 不要急着穿上太厚的衣服
- 110…… 冥想和自我暗示有助于减肥
- 111…… 减肥需要健康的心理
- 111…… 思维因素能帮你减肥
- 112…… 呼吸调控法也能帮你减肥

113 秋季饮食篇

合理膳食 健康减肥

- 113…… 减肥，主食不可少
- 114…… 节食减肥法不靠谱
- 114…… 吃饱喝好≠肥胖
- 115…… 摄入均衡的营养才能远离肥胖
- 115…… 身体需要糖和脂肪

- 116…… 想吃东西并不代表饥饿
- 117…… 经常吃些坚果
- 117…… 食用植物性油脂
- 118…… 改善烹调方法
- 118…… 对精加工食品坚决说“不”
- 119…… 远离人工甜味剂
- 119…… 放弃罐头食品
- 120…… 早晨喝一杯温开水
- 120…… 吃丰富的早餐
- 121…… 将喝鲜奶改为喝脱脂奶
- 121…… 豆浆是早餐最佳饮品
- 122…… 早餐远离油炸食品
- 122…… 吃葱排毒很有效
- 123…… 冻豆腐有利于脂肪代谢
- 123…… 喝水也有黄金时间
- 124…… 绿茶“泡”出窈窕身姿
- 124…… 荷叶茶可以阻止脂肪的吸收
- 125…… 桑叶茶可有效消除体内的脂肪
- 125…… 火锅虽好，不要贪吃
- 126…… 天气凉了，和冰激凌说“再见”
- 126…… 拒绝晚上吃零食
- 127…… 不要用奶茶代替水
- 128…… 中秋节吃月饼适可而止
- 128…… 选择热量低的月饼

129 秋季运动篇

时刻创造运动机会

- 129…… 大步走着去上班
- 129…… 在地铁里做脚跟上提操
- 130…… 电梯那么挤，爬楼梯吧
- 130…… 假日朋友欢聚多喝茶少喝酒
- 131…… 快步走，或者慢跑
- 131…… 办公室里怎样健体瘦身
- 132…… 复印、取快件这类小事自己做
- 132…… 等待的时间也可用来消耗热量
- 133…… 打电话时顺便瘦小腿
- 133…… 等待电脑开机时锻炼手掌
- 134…… 和宠物一起散步
- 134…… 清晨起床快走10分钟
- 135…… 吃完午饭站立30分钟
- 135…… 工作累了，活动10分钟
- 136…… 晚上睡前运动10分钟

- 136……减肥运动——呼吸
- 137……减肥运动——抬腿
- 137……减肥运动——腰部锻炼
- 138……减肥运动——颈部锻炼
- 138……秋天最适宜的运动——打羽毛球
- 139……秋天最适宜的运动——跑步
- 139……秋天最适宜的运动——爬山

冬天 巩固减肥成果

141 冬季知识篇

不要被“膘”贴上

- 141……减肥最怕反弹
- 142……减肥后为什么会反弹
- 142……找到反弹的原因，调整减肥策略
- 143……快速减肥更易反弹
- 143……运动减肥，时间安排很重要
- 144……减肥药无法杜绝反弹
- 144……内脏脂肪让你胖得不自然
- 145……恶性节食当心“溜溜球效应”
- 145……低热量饮食与反弹

146 冬季实践篇

想减肥就让自己勤快点

- 146……做家务也是减肥好方法
- 147……一边做饭一边减肥
- 147……收拾厨房时可以做的减肥动作
- 148……给地板吸尘时的瘦身动作
- 149……一边打扫房间一边瘦身
- 149……洗衣、晾衣、收衣时的瘦身动作
- 150……一边和孩子玩一边减肥
- 150……可以在家进行的减肥小动作
- 151……一边看电视一边减肥
- 151……洗澡、刷牙时的瘦身动作
- 152……购物和外出时的瘦身法
- 152……日常闲暇时间里的瘦身运动
- 153……购物时顺便做的下蹲操
- 153……吃完饭去散散步吧
- 154……在散步中收紧大腿
- 154……冬天多晒晒太阳
- 155……将脂肪悄悄“埋”起
- 156……买几件紧身毛衣

- 156……热水浴加速你的脂肪代谢

157 冬季饮食篇

减肥也可以大胆吃

- 157……减肥，但不拒绝脂肪
- 158……对于热量要“斤斤”计较
- 158……减肥时不能吃肉吗
- 159……还是吃瘦肉好
- 159……吃鱼的时候选择白肉鱼来吃
- 160……油炸、烧烤食物少吃为妙
- 160……多吃一些焯、炖、蒸的食物
- 161……注意调味品里的热量
- 161……外出吃面，汤别全喝了
- 162……适量的脂肪可以增加饱腹感
- 162……晚间刷牙的时间尽量提前
- 163……乌龙茶帮助燃烧体内脂肪
- 163……饭后一杯普洱茶避免脂肪沉积
- 164……食醋帮忙燃烧脂肪
- 164……大豆高纤维，轻松促减肥
- 165……减肥好伴侣——姜
- 166……吃土豆吃出好身材
- 166……饮用酸奶促减肥
- 167……每日食谱应包含的四类食物

168 冬季运动篇

不让寒冷挡住运动的热情

- 168……冬天更需要运动
- 169……冬天不要做无氧运动
- 169……跳舞舒缓压力
- 170……跳绳跳出好身材
- 171……在娱乐中运动减肥
- 171……简单有效的睡前瘦身操
- 172……小动作也有大功效
- 172……做弓步练习 15 分钟
- 173……下雪了，和朋友去打雪仗吧
- 173……冬天最适宜的运动——室内体操
- 174……冬天最适宜的运动——健身球操
- 174……冬天最适宜的运动——滑雪
- 175……冬天最适宜的运动——打乒乓球



享“瘦”人生

微风和煦，草长莺飞的春天，爱美的女孩都想穿上漂亮的小衫，配上利落的牛仔裤，秀出自己的好身材。可是脂肪经过一个冬季的堆积，已不知不觉间带走了原有的细腰美腿。于是瘦身的话题不可避免地提上了日程。还等什么呢？让自己重新拥有美好身材，快快行动起来吧！

爱美之心人皆有之，爱美更是女孩的天性。把自己打扮得漂漂亮亮，不仅吸引眼球，让人眼前一亮，更能获得别人的认可和赞美，使自己充满自信。《诗经》有云，“窈窕淑女，君子好逑”。把自己最漂亮的一面展现出来，自然容易留住恋人的心。而想要保持自己的魅力，就要从拥有好身材开始。

减肥瘦身是我们的最终目标，但不能把它当做任务，而是当做一种生活态度，以愉悦的心情去坚持。当一切成为习惯时，我们不仅能收获窈窕的身材，更可以让自己轻松地爱上一种健康的生活方式。我们大可不必“谈瘦色变”，快乐瘦身，快乐生活，才应该是我们一贯的态度和努力的方向。

本书为大家准备了从知识到实践再到饮食，三位一体的一整套瘦身攻略，大家一饱眼福的同时，赶紧行动起来吧！让我们一起加油，将瘦身进行到底！



春季知识篇

塑造完美身材

1

脂肪最喜欢身体哪些部位

大腿、腰部、腹部等地方是脂肪最容易堆积的部位。许多杂志、报纸经常用夸张的词汇来形容身材不佳的部位，如“蝴蝶臂”“娃娃脸”“水桶腰”“将军肚”“大象腿”“虎背熊腰”等。这些部位一旦有了顽固的赘肉，要想减掉就很困难了。

人的全身都有脂肪组织，这些脂肪组织为我们的身体储存能量。脂肪堆积的原因因人而异。女性的脂肪一般堆积

在臀部和腿部，让我们原本“S”形的身材逐渐向“O”形发展，形成所谓的“梨型”体形，不仅影响我们的外在美，严重的还会影响我们的身体健康。据调查研究显示，肥胖是导致糖尿病、高血压、心血管疾病、胆结石、癌症以及内分泌紊乱、代谢紊乱的重要危险因素，也是引起关节痛、浮肿、活动耐力降低的重要原因。

2

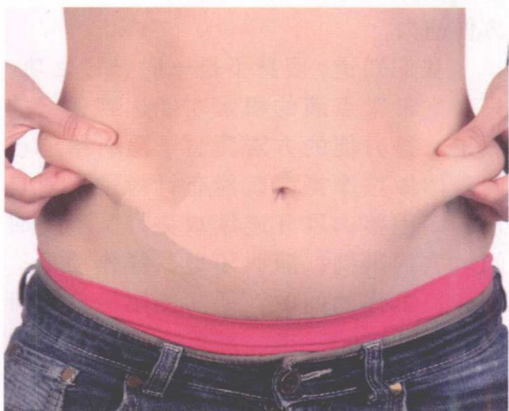
局部减肥小心“减”出肌肉

许多女生喜欢“哪胖减哪”的瘦身方式，认为这是一种既节省时间、效果又好的方法。殊不知，局部减肥是一种错误的认识，其瘦身效果并不明显，只有全身减肥配合局部运动才能最终达到瘦身的目的。

局部运动的作用是促进局部血液循环和肌肉锻炼，局部运动不可能减去特定部位的脂肪，因为脂肪的消耗是全身的，特定部位的身体运动只能帮助减少全身的脂肪，缩小脂肪细胞，增强特定部位的肌肉。所以局部减肥有可能没减掉多少脂肪，反而让自己柔软的肌肤变成硬邦邦的肌肉，得不偿失。

经常跑步锻炼的女生很可能在这一问题上有切身体会。坚持跑步一段时间

后发现，腿部的肌肉越跑越结实，赘肉变肌肉，使得身体更难瘦下来。于是，为了不成为肌肉腿，许多人不得不停止锻炼。





3

运动与饮食合理搭配

一提到减肥瘦身，大家便马上想到节食。虽然节食是最不费力的办法，可是会影响身体健康，所以一般我们不建议节食。节食者不仅要忍受巨大的生理和心理的煎熬，搞不好还会因节食过度而拖垮身体，想想那些患上厌食症的女孩就让人揪心不已。节食减肥的效果也不理想，反复性很强，减少食量期间体重会很快降下来，可一旦多吃一些，体重马上回升。

相对于节食来说，运动瘦身的好处是健康而持久，而且稳定性较强，一旦瘦下来，并继续坚持，身型能够保持许久。但瘦身需要的时间长，半途而废可能会造成前功尽弃。

心急的女孩们怕是等不及单靠运动

瘦身，那么，想早早恢复完美的身材，把适当的饮食与运动结合起来就成了最佳途径。只要多运动，同时减少食量，就能重塑婀娜多姿的好身材。而运动与健康的饮食相结合，加上长久的坚持，养成一种健康的生活方式，不仅有助于保持好身材，而且可以获得健康的身体。



4

按摩也是瘦身的好办法

除了节食和运动，大家还可以在平时的生活中随时随地进行瘦身。现在为大家推荐一种方式——按摩，简单易行，方便省力。

我们知道，瘦身不是一时一日之功，只有靠日常点滴的积累才能达到良好的效果。最方便的方法莫过于随时给自己的身体做按摩操，既能有针对性地对自已的顽固赘肉展开连续攻势，又不受时间地方的限制，随时随地，操作简单。例如，工作的间歇，课间的小憩，都可以通过拍、按、挤、敲等小手法，为自己的身体做按摩，既可以舒缓神经，放

松心情，赶走疲劳，长期坚持又可以获得迷人的身材，何乐而不为呢？

每次按摩的时间不宜过长，5~10分钟即可，这样既不会觉得累，又能达到舒缓放松的效果，最终通过少量多次的方式来达到瘦身的目的。适当的锻炼不仅可以增强自己的耐力与毅力，又能有效利用自己的零散时间。按摩能让你的赘肉在不知不觉中消失踪影，拥有令人羡慕的好身材。

经常与身体亲密接触，也可以增强身体的柔韧度，使肌肤不再容易受伤。还等什么？赶紧行动吧！





注重日常坐卧行走姿势

俗话说“站有站相、坐有坐相”，有个好的姿势不仅使你看起来优雅，而且对你的身体益处良多。坐正、站直、不驼背、不含胸等好姿势带来的最直观好处就是让你更有气质：笔挺站立，你会显得更苗条、高挑；姿势还会影响别人对你的看法，肩背挺直坐着的人，看上去放松而且充满自信，而瘫坐在椅子上的人则看起来懒散、冷淡、有距离感。

好姿势还可以提升骨骼健康。当你瘫坐时，多余的压力都集中在脖子和脊椎上，时间久了，可能会产生轻微的背部疼痛。不良的走姿、跑姿容易使关节磨损，脊椎也会因此受到来自四面八方的

“坏压力”，从而压迫神经和血管。

好姿势还能让内脏“松口气”。不论坐着、站立还是睡觉时，只要姿势正确，内脏就能舒服地在体内“安家”，呈现出最自然放松的状态，从而更有利于身体健康。

苗条的身材需要好姿势的配合，否则不管你再怎么漂亮也不会成为气质美女。好姿势实施起来很简单，就是挺腰、收腹、提臀。它和瘦身一样不能“三分钟热度”，而贵在坚持——让自己变得优雅起来，时时记得挺直腰板。收获好气质的同时又获得好的身材，心动不如行动，快来加入吧！





穿塑身内衣要谨慎

每到春夏季节，塑身内衣的广告就会大行其道，获得许多想走捷径瘦身的女性的青睐。帮你藏起脂肪，短时间塑造出完美身材——商家的广告确实有很强的吸引力。

但大量事实证明，宣扬塑身内衣有减肥功效是没有科学依据的。因为身体内的脂肪绝不会因为挤压而消失，一旦压力解除，身体立刻会恢复原样。而经常穿塑身内衣，对女性尤其是少女，还会带来不可低估的危害。

塑身内衣的透气性很差，长时间穿塑身衣会使身体活动受限、肌肉紧绷，在一定程度上阻碍腹部的血液循环和内脏供血，使内脏受到损伤，从而引起月经不调、胃肠功能降低、腹部不适、易疲劳等症状。同时这对患有心脑血管疾病的人也为不利。

塑身内衣的材料多是化纤类织物，一些过敏体质的人穿上，皮肤易出现红斑、丘疹、水泡甚至红肿等过敏症状，严重的会造成皮肤感染、溃烂化脓的恶果。

处于青春期的少女身体器官尚未发育完善，如为追求体形美而穿

着塑身内衣，将会严重影响身体发育。胸部束得过紧，血液循环不畅，既影响健美，还会造成将来哺乳困难。

而腰腹部束得过紧，可能导致卵巢发育受限，影响将来生育。所以各位想快速瘦身的美眉们在是否穿塑身内衣的问题上一定要慎之又慎。





春季实践篇 享受人生，保持身材

7

创造良好的瘦身环境

假如你认为自己瘦身失败的原因是意志力不够的话，那么你可能就忽视了一个很关键的因素——环境。减肥不是单单靠意志力就能达到的，还必须靠技巧，让自己在各种环境中能够做到聪明应对，这样才不会落入无处不在的脂肪陷阱。

● 陷阱一：吃光碗盘中的食物

出于不浪费粮食的考虑，很多人习惯吃光自己碗盘中的食物，很多时候为此牺牲掉自己的胃，严重影响了减肥的成效。

对策：建议大家多使用小的碗盘，这样没办法多盛，也就不会多吃。另外，喜欢暖色调的人最好别用红色、黄色或橘色的碗盘，因为这些颜色会大大促进食欲，让你在不知不觉中吃很多。

● 陷阱二：办公室垃圾食物

办公室的食物可能并不比A4纸和钉书机少，假如你在办公桌上放一盒巧克力的话，你可能一天就会吃完。更糟糕的是，人们还意识不到自己吃了多少食物。办公室聚会中的蛋糕、薯片，楼下便利店买的面包，平时嚼的糖，这些都需要警惕。

对策：把食物放在远离自己的地方，放在书架上或者你可能比较少去的其他地方。这样可能会转移你的注意力。

● 陷阱三：处处皆有食物

现在大家随时可以在逛街时找到雪糕店，在加油站发现零食便利店，超市里的食物不再局限在食物区域，而是摆得到处都是。你不再需要自己去觅食，因为食物就在你的眼前。

对策：有意识地避开这些食物区，比如加油时就在加油区等待。在超市等待结账的时候选择没有糖果摆设的收银台，不要饿着肚子去超市，否则你多半会抵挡不了诱惑。另外，在包里面放些水果、干果和酸奶，会让你没有理由再去买其他零食吃。

● 陷阱四：周末热量超标

不管是参加朋友的生日聚会还是去看电影，周末总会有很多摄入高热量食物的场所。那些在平时瘦下来的人体重反弹常常是在周末。

对策：每天都吃热量含量差不多的食物，不要因为是周末就放纵自己。如果你去参加聚会或者吃自助餐，最好在自己的碟子里堆满沙拉。记住，假如你每样食物都不放过的话，你很可能会撑爆了自己的胃。





8

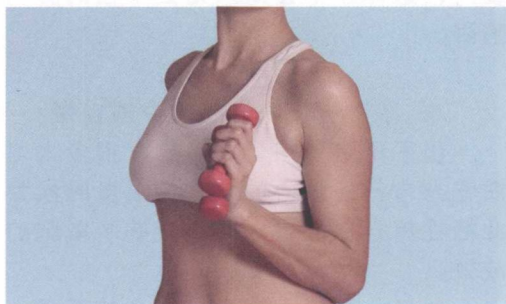
坚持已经养成的好习惯

多数减肥的人都有这样的经历：开始减肥时效果最为明显，但越到后来减肥的效果越差，出现反弹的概率也越大，甚至陷入了“越减越肥”的怪圈。怎么打破这魔咒般的“减肥怪圈”呢？其实很简单——合理的瘦身计划加上持久的坚持就可以搞定。

行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯，90天以上的重复会形成稳定的习惯。所以，一旦下决心减肥，就首先要给自己制订一个周密可行的计划。制订减肥计划要以平衡健康与减肥为双重目标，切不可急功近利以损害健康换得一时的“好身材”。可以改变自己原来的饮食结构，多吃蔬菜和水果，少吃高脂、高糖类食物，再辅以适当的运动量，比如慢跑、散步等，总之，让自己吃得少些，消耗得多些，想不瘦

都难！

养成好习惯贵在坚持。短者一个星期，长者一个月，就可以改变习惯。保持自己的好身材需要日积月累，而非一时一事所能改变的，否则仅凭自己一时冲动，很难做到善始善终。不妨给自己列个计划表，贴在床边或者办公桌边等自己容易看到的地方，同时让自己的家人和朋友都来监督自己，这样才能达到事半功倍的效果。



9

早起，加快新陈代谢

各位喜欢睡到自然醒的美眉们注意啦！想要保持好身材，可不能继续当个“小懒猫”赖在床上，赖床等于留住脂肪，所以以后每天要养成早睡早起的好习惯，因为只有这样才能为减肥瘦身助一臂之力。

之所以提倡早起，是因为每天早上5~6点是一天之中新陈代谢最旺盛的时间。人体的新陈代谢快，能够帮助脂肪燃烧，体内自然就不会堆积多余的脂肪，不再发福也就不会变成难事。有的女孩

怎么吃都不胖，真让人羡慕，很重要的原因可能是她们选择了健康、热量相对较低的食物，再加上这些“幸运”的人其实每天消耗更多的热量，只是因为她们把热量消耗在办公桌边的“伸展运动”上了。

所以，如果你决定要加快你的代谢，燃烧更多的脂肪，就要动起来。选择早起，既提高生活的质量，又有助于减肥，对你来说绝对是个明智的选择。



生理期更要有愉悦的心情

身为女性每个月都会见到自己的“老朋友”——月经(特殊情况除外)。月经期间也是女人比较脆弱的时期,感冒、上火、咳嗽发烧等小毛病会不失时机地找上你。这一阶段女人的心情也会起伏很大,会突然胃口大开,猛吃东西。这对减肥很不利。

所以在这段时间里要好好地保护自己,多喝些热乎乎的东西,补充水分,一杯浓浓的红糖水对于缓解痛经会有不错的效果。饮食要以清淡为主,最忌吃

生冷油腻的东西。为了不让自己成为病菌的目标,要勤洗手,保持个人卫生。当然也要适时增减衣物,小心着凉。

关于运动,很多女性认为在生理期时最好什么运动都不要做。其实生理期做适量运动对我们的身心很有益处,这能够缓解生理期给身体带来的不适(比如腰酸、腹痛等)。因为运动能够产生一种叫内酚肽的物质,它使人保持心情愉快,减少烦恼。

每星期进行 5~6 次有氧运动

想减肥瘦身,加强锻炼无疑是一种比吃各种减肥药、尝试各种减肥疗法更加明智健康的选择了。但并不是每个选择锻炼的人都能成功达到瘦身的目的,这又是什么原因呢?因为他们每次的运动量没有达到能够消耗体内多余脂肪的程度。在身体没有直接的糖原可消耗时,身体会燃烧脂肪提供热量,这样才能达到减肥的目的。

所以为了减肥,运动时间要超过 30 分钟。因为每个人的身体情况都不相同,但一般人从 15 分钟开始就用尽了肌肉里储存的直接能源,因此从这时开始,脂肪已经成为“燃料”,但将脂肪转化成能量需要时间,所以此时也是身体最为疲劳的时候。在 30 分钟时,脂肪已经可以被使用了。因此,从这时起,每延长 1 分钟,就会多消耗一些脂

肪。

但仅仅是偶尔的兴致来了才锻炼 30 分钟,而常常借口没有时间、工作太忙、身体太累,三天打鱼、两天晒网式的锻炼最终还是不能达到减肥瘦身的效果。所以既然下决心减肥,就要完成每天的热量消耗量。





锻炼：多次数、短时间

对于刚刚参加锻炼的人来说，每次至少有氧运动 30 分钟，每周至少 5 次有氧运动的任务量，的确有些困难。有没有什么好办法，让我们不必一下子承受这么大的任务量又能达到瘦身的目的呢？答案是多次数、短时间地进行锻炼。这种方式能够把每天的热量消耗量拆分到我们可以接受的程度，这对刚刚开始运动的新人来说，几乎没有压力，让我们在快乐轻松的心情中减肥瘦身。

锻炼健身是一门艺术和学问，需要讲究方法和技巧。一次的运动量超大，并不意味着就能达到好效果。

我们初涉运动减肥，应该循序渐进，不能一味贪多；否则，不仅于事无补，反而对身体造成了伤害。如果我们抱着轻松的心情，从自己能够承受得了的运动量开始，坚持不懈，就能最终品尝到锻炼所带来

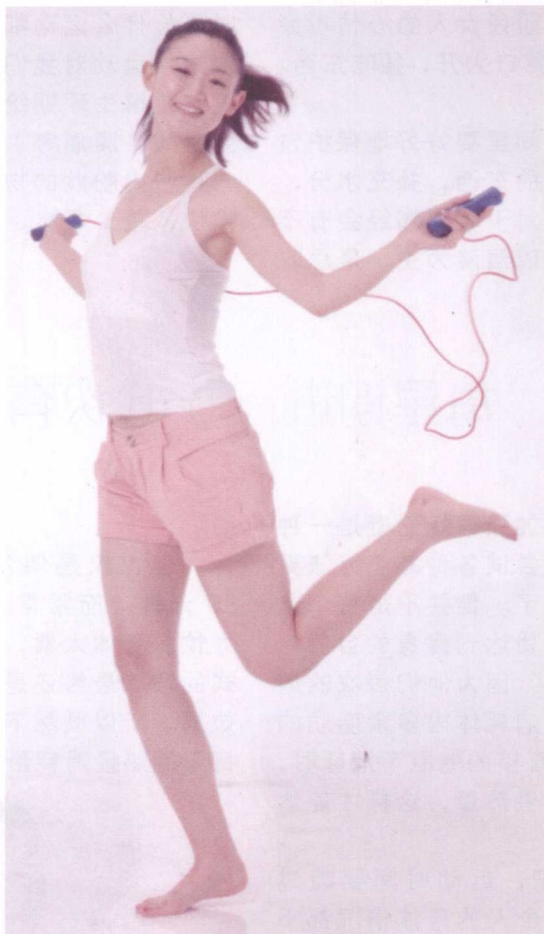
的乐趣。

轻松锻炼，健康减肥。体育锻炼需要有耐力，不要贪多求快，应该根据自身

情况，多次少量、短时间地进行锻炼。随着自己的体能增强，逐渐加大任务量。例如，刚开始可以每天跑步或走步 10 分钟，然后不断延长时间，逐渐增加到 30 分钟并加以维持。同时辅以间歇的按摩筋骨，充分利用零散时间，劳逸结合，使得事半功倍。

锻炼前后，应该记得要及时补充水分，最好是矿泉水或者白开水，或者现在

流行的运动饮料，都能有效促进体内循环，调整新陈代谢状况。在这种状况下，喝水可以让你多消耗掉 10% 的热量。补水也讲究少量多次，不能一次喝足，否则容易给自己的胃带来负担，损害健康。





拆分运动量和运动时间



很多人都觉得健身太累，往往需要挥汗如雨。但只有加倍运动消耗身体中的多余热量，才能达到塑身的目的。

● 注意调整运动强度

在健身房里进行半小时以上的有氧运动，要掌握好强度。如果连续做高强度的运动，你很快就会筋疲力尽，效果还未必尽如人意，但间歇地休息、恢复，可以帮助你维持住这种高强度运动的效果。

● 拆分运动时间

资深健身教练建议健身者将平常的运动拆分为两段进行。例如，你以前习惯于每天跑5千米，那么可以拆分为早上2.5千米，晚上2.5千米。锻炼时间缩短了，健身时你才不会觉得那么累了，还可以试着加大强度，这样就可以在同样的距离中增加热量的消耗。

锻炼讲究艺术与技巧。怎样运动既健康又能瘦身呢？

坚持是关键，通过运动减肥不会一蹴而就，把运动量适当拆分，如早晚各一次，相对于一次性高强度运动，好处更多。既不会产生压力，又可以游刃有余地完成自己的减少脂肪计划。

每天坚持锻炼，日积月累后就会发生奇迹！

