

三重燃脂 瘦身法

〔日〕下村朱美 著
劳轶琛 译



减肥瘦身的目标是减少体脂肪。
三重燃脂瘦身法是基于科学的根据，
以减少体脂肪为宗旨，
倾注23年时间开发研制出的、
实效显著的终极瘦身法！

上海人民出版社

重燃脂

瘦身法

【日】下村大造 著
曹晓峰 译

本书详细讲解了如何通过饮食和运动来燃烧脂肪，达到瘦身的目的。书中还介绍了如何通过调整生活习惯来预防脂肪堆积，保持身材。本书适合广大爱美人士阅读，帮助他们实现瘦身梦想。

中国轻工业出版社 北京 2010年1月

终极减肥 三重燃脂瘦身法

〔日〕下村朱美 著
劳轶琛 译

图书在版编目 (CIP) 数据

终极减肥:三重燃脂瘦身法/(日)下村朱美著;
劳轶琛译. —上海:上海人民出版社,2011

ISBN 978-7-208-09964-7

I. ①终… II. ①下…②劳… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 079480 号

责任编辑 苏贻鸣 张晓玲
策 划 金建华 官岛正洋
封面装帧 甘晓培

本书由日本株式会社シェイプアップハウス授权,日本株式会社 Support
代理引进,中文简体字版由上海人民出版社出版。

终 极 减 肥

——三重燃脂瘦身法

[日]下村朱美 著

劳轶琛 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海华业装璜印刷厂有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 插页 2 字数 100,000

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-6,000

ISBN 978-7-208-09964-7/G·1436

定价 35.00 元



前言

街上鳞次栉比排列着美容沙龙,书店里随处可见新出版的减肥指南,电视购物中充斥着减肥食品、塑身内衣以及减肥器械的广告。宣传广告如此铺天盖地正是因为有太多的人对减肥感兴趣。有的人为了美容,有的人出于健康,热衷的理由也许是各式各样的,但在如今的时代,恐怕有越来越多的人认为人瘦就能美丽,人瘦就能健康长寿吧。

通过看书、跑步或购买使用电视购物的产品而瘦身的人至少不会来美容沙龙。那么,为什么大力推介着瘦身项目的美容沙龙仍然如此之多呢?这还是因为,有很多人尝试了各种减肥的方法但凭借个人的力量无法成功,或者一度减下了体重,但却又有了反弹。美容沙龙数量的浩大恐

怕正是“一人减肥”之困难的现实写照吧。

我从事了 30 年左右美容美体的工作。“蜜丝芭莉”和“丹邸好士”这两家综合性的美容美体店获得了众多顾客的支持,无论经济是否景气都很顺利地经营并发展着。

好像是从 2000 年左右开始的吧,我感觉到了日本人体型的变化。大街上随处可见有着欧美人那样硕大身材的人。20 年前的日本人似乎没有那么肥胖,而现在明显感到日本人的身形发生了很大的变化,远远超过了以前的标准。

于是,我们在 2005 年开设了“蜜丝芭莉纤体中心”。这是出于担心日本人从此就失去了健康、长寿和美丽的危机意识。而另一个原因是因为原有的“蜜丝芭莉美容沙龙”比较注重给顾客优雅的感觉,因此较难营造一种减肥所需要的严格环境。设立“蜜丝芭莉纤体中心”之际,我们设计了详细周全的瘦身教育项目。

在 2004 年的时候,虽然“三重燃脂瘦身法”的效果在医学或运动医学的领域都得到了验证,但理解这些数据所需要的专业知识却还没有包含在美容美体从业者的教育课程中。

因此,随着肌肉的锻炼、运动、饮食、营养、顾客的心理状况、上美容院的方式、指导的方法、高精密仪器的操作方法、最新的瘦身技术、商品知识以及各个方面的信息和技术

的高度且专业的发展,我们也开始了与此相配合的相关教育培训。

从2005年开始,我们把接受过瘦身专门培训的、在“蜜丝芭莉纤体中心”工作的美体师们称为减肥瘦身咨询师,到了2010年,因为得到了索旺特定非营利活动法人美容协会的支持,咨询师们获得了职业纤体师的资格。

我们将最领先的瘦身法系统,结合日本的传统文化与以服务至上理念为方针的待客法,给全世界的人们带去健康和美丽。

如果能让世界上更多的人喜欢上我们这种“源自日本的美容美体法”的话,那将是我最大的荣幸。

纤体馆集团 董事长

下村朱美



目录

前言I

第一章 你的肥胖一定是有原因的！

——了解了肥胖的原理就能找到减肥瘦身的方法I

为什么不能肥胖？I

首先了解肥胖的形成3

如果肥胖是由遗传引起的,就必须放弃减肥吗？6

- 肥胖的原因可以分为两大类.....8
- 让你体型变糟的“三大脂肪”.....10
- 你的肥胖是属于哪一种？肥胖有三种类型.....11

第二章 你是不是在进行错误的减肥瘦身？

- 减肥成功的捷径从学习正确的减肥方法
开始.....16
- 正确的减肥是指“减少体脂肪”.....16
- 减肥的第一步是必须了解正确的“能量消耗的
方法”.....17
- 为什么伴随着年龄的增长人变得易胖不易
瘦？.....19
- 消耗 1 千克的体脂肪需要消耗 7 000 卡的热
量.....19
- 形成不易发胖体质所需的“排毒法”.....21
- 危险的减肥要当心！.....23
- 减肥的大敌！“反弹”是如何引起的？.....25
- 防止反弹需要当心的“3 条注意点”.....26

减肥要“一次成功”.....27

治疗头脑的疾病靠身体,而治疗身体的疾病则
需用头脑.....28

食欲控制最可怕的敌人——压力.....28

正确的减肥应该到有正确知识的专门从业人员
所在的沙龙去.....29

正确减肥,打造“易瘦体质,紧致身材”.....31

第三章 终极瘦身法“三重燃脂瘦身法”是这样 诞生的.....34

以往的瘦身法——出汗瘦身.....34

为了从根本上改善体质而叩开了东洋医学
之门.....35

从顾客的呼声中诞生的“三重燃脂瘦身
法”.....37

“三重燃脂瘦身法”是经过实验数据证明的理想
减肥法.....38

第四章 “三重燃脂瘦身法”对减肥有效的理由.....46

“三重燃脂瘦身法”的三条途径.....46

“三重燃脂瘦身法”力求实现的三大变化.....50

获得专利的“三重燃脂瘦身法”原创仪器.....55

第五章 了解了内容就能持之以恒

——“三重燃脂瘦身法”彻底解析.....56

“三重燃脂瘦身法”的彻底解析！.....56

测定效果——正确了解自己的身体是取得减肥
效果的第一步.....57

表面美容之一——远红外线桑拿.....66

表面美容之二——高频振荡仪.....69

“高频振荡仪”针对局部减肥也有效.....69

表面美容之三——橙皮脂肪揉解仪.....72

消除“橙皮脂肪”最有效的方法是“揉捏”！.....73

用“超级橙皮脂肪揉解仪”彻底瓦解橙皮脂
肪！.....73

表面美容之四——脂肪燃烧仪.....75

“脂肪燃烧仪”也有改善浮肿的功效.....	78
“高频振荡仪”和“橙皮脂肪燃烧仪”两者并用 可取得更好效果.....	79
有关内在美容——从饮食入手美化身体内 部.....	79
饮食生活 一句话建议之一：一天补充 2 升 水！	80
饮食生活 一句话建议之二：一天吃 30 种的 食物！	80
“食疗”打造易瘦体质！	81
清除宿便！ 乳酸菌健康饮品.....	82
清除活性氧！ 姜黄素 SOD.....	84
清除恶性胆固醇！ 用香胶萃取凝液击退脂 肪！	87
其他的食疗.....	89
心境的美容——优秀的职业纤体师就是好的 伙伴.....	93

第六章 用数字说话 体验者的经验谈

职业纤体师们告诉您

——“三重燃脂瘦身法”的减肥效果……97

“三重燃脂瘦身法”体验者 540 名 数据
分析……112

“三重燃脂瘦身法”改变人生！来自顾客的喜悦
之音……113

咨询减肥专家！……123

推广“三重燃脂瘦身法”的店铺一览表……132

第一章

你的肥胖一定是有原因的！

——了解了肥胖的原理就能找到
减肥瘦身的方法

为什么不能肥胖？

如果有人问你“为什么这么想减肥？”你会怎么回答呢？“瘦了以后能变得漂亮”、“想把名牌的衣服穿得更好看”、“身心都想变得更年轻”等等，减肥的动机真是因人而异，各式各样。

但是，减肥的必要性其实远不止这些美容上的理由。很多人也知道如果持续肥胖的话，很容易患上高血压、高血脂、糖尿病等生活习惯病，事实不仅是这样，有研究指出肥

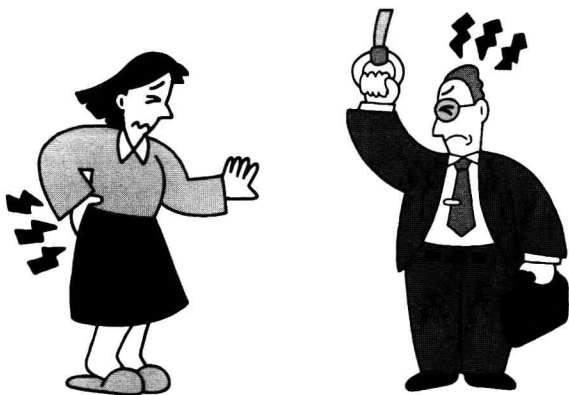
胖还容易引起动脉硬化,促发心肌梗死、脑梗等和生命息息相关的病症。

另外,不仅是这类内脏疾病,由于沉重的身体会给腰和膝等带来过度的负担,肥胖也会导致腰痛和膝痛。

而另一方面,以前人们会觉得男性“有一点肚子看上去很有派头挺不错的”,但如今的时代,在欧美,正如有一个说法“因肥胖受到歧视”所表现的那样,过度肥胖会给工作带来不好的影响。

■ 持续肥胖会提高患病概率的疾患

1. 心肌梗死(BMI 值 30 以上约为 1.9 倍)



放任肥胖而不做改善就会增加患生活习惯病或腰痛等不适的几率。

2. 脑梗(约 1.7 倍)
3. 腰痛
4. 痛风(约 2.5 倍)
5. 胆结石(约 3 倍)
6. 变形性膝关节征
7. 月经异常、不孕(BMI 值超过 35,月经异常的频度约为 5 倍)
8. 睡眠时无呼吸征候群
9. 逆流性食道炎

首先了解肥胖的形成

自己明明没觉得吃得很多,运动也多少实践着,但是随着年龄的增长人在不断增胖,不知不觉就感觉腰腹部或大腿,两个手臂等都胖了一圈。有这样烦恼的人绝不止你一个。

那么,人究竟是怎样发胖的呢?所谓的发胖并不只是指体重的增加,而是意味着体脂肪的增加。其中的原因通常只有一个,也就是因为摄取的热量超过了消耗的热量。

吃的量如果增多的话自然摄取的热量也增多。即使吃的量比较普通,但排泄和代谢不畅通的话,热量的消耗就不

可能超过热量的摄取。

如此,摄取的热量超过消耗的热量是由如下的几个原因造成的。

■ 慢性运动不足

有一点可能是出乎大家意料的,据文部科学省的调查,在现代,比起大都市中因为经常上补习学校而容易让人觉得会导致运动不足的孩子们,反而是那些在内地的中小城市、整天沉浸在大自然的环境中似乎很自由地生活着的孩子患肥胖症的比率更高。

这是由于大都市和内地中小城市的生活方式不一样造成的。在内地的中小城市,由于人口的减少导致了公共交通工具的数量减少,以至于人们离开了自备车就无法生活。从接送孩子上下学到买东西,所有的事情都需要用自备车才能解决,这样的情况导致了孩子们必须步行的时间不断减少。

另外,由于少子化的影响,放学后在家的附近找不到一起玩的伙伴,生活在内地中小城市的孩子们只能一个人窝在家里玩游戏机,这些都是和导致肥胖的原因相关联的。

把这些换成我们的日常生活来思考吧。在工作场所,办公桌前一坐就是一整天,买东西也是通过网购,网上