

★★★
超值白金
典藏版

瘦身

适合不同年龄、不同体质、
不同人群的瘦身方法大全

徐碧芳◎编著

不用忍饥挨饿、不用催吐腹泻
不再做减肥路上的苦行僧

中医古籍出版社



瘦身

适合不同年龄、不同体质、
不同人群的瘦身方法大全

徐碧芳◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身：适合不同年龄、不同体质、不同人群的瘦身方法大全/徐碧芳编著.

-北京:中医古籍出版社,2016.9

ISBN 978-7-5152-1361-3

I. ①瘦… II. ①徐… III. ①减肥-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 266742 号

瘦身：适合不同年龄、不同体质、不同人群的瘦身方法大全

编 著 徐碧芳

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

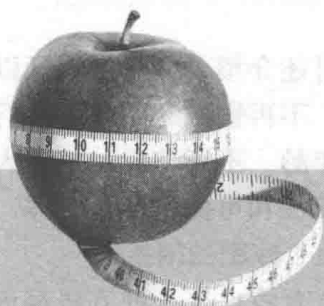
字 数 408 千字

版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1361-3

定 价 78.00 元



PREFACE 前言

爱美之心，人皆有之，好身材是美丽的时尚标签。在现如今这个以瘦为美的时代里，减肥瘦身成了当下的流行话题，拥有一副好身材早已成了许多人共同的追求。当然，好身材不等于瘦，减肥也不是单纯地减掉赘肉，而是通过适当的运动和饮食疗法来塑造健康的、匀称的、富有弹性的，并且能凸显个人魅力的身材。适度地瘦身，不仅可以使身材更加健美，内心更有力量，更重要的是，通过减肥，可以让我们更好地保持身体的健康状态，避免很多疾病。

然而，与减肥话题经久不衰和减肥方法层出不穷不相称的是，对于众多想要瘦身的实践者来说，很多有关减肥的信息是不正确的、不科学的。很多身体肥胖者由于过于心急，采用不科学的瘦身方法，结果是既花银子又受罪，不但没达到理想的目标，还大大损害了健康，在减肥美体的道路上白白走了许多冤枉路。这些人对于减肥的理解和行动上存在误区。大多数人为追求立竿见影的减肥效果过度节食、吃减肥药，须知肥胖的形成非一日之功，减肥成功自然也要打持久战。人体脂肪细胞代谢、能量代谢过程都非常复杂，若不能得到合理的膳食指导和运动指导或不能科学地使用、长期地坚持，是不能取得理想的减肥效果的。古语讲“欲速则不达”，滥用减肥药物或者用极端的减肥方式快速减肥，不但易反弹、复发，而且毒副作用大，以透支身体健康为代价，只能短暂性地满足人们的虚荣心，得不偿失。

当前的减肥市场上，方法众多，诸如：节食法、抽脂法、点穴法、针灸法、埋线法……究竟哪种方法最有效呢？又怎样才能做到好身材和健康两者兼得呢？其实，减肥很简单，只要把科学的饮食、合理的运动、健康的生活方式结合起来，用健康的态度，培养出一个既能养生又能瘦身的美丽生活习惯，不用节食、不用受罪，自然而然就会瘦下来。有鉴于此，我们针对现代人生活节奏快、工作压力大、饮食不规律、锻炼时间少等情况，精心编写了这部《瘦身：适合不同年龄、不同体质、不同人群的瘦身方法大全》，以帮助大家找到自身肥胖的根源，科学合理地安排瘦身计划，快乐、健康、持久、有效地减肥。全书以全新的视野，不仅深入浅出、简洁实用地诠释了何为健身美体和瘦身的基本常识，还从饮食控制、体质调养、运动瘦身等角度提供了

大量行之有效的减肥、瘦身、塑身的方法，同时还介绍了瘦身的误区以及如何避免的方法，不用忍饥挨饿、不用催吐腹泻、不再做减肥路上的苦行僧，而是轻轻松松锻炼，快快乐乐瘦身。适合不同年龄、不同体质、不同人群的瘦身方法。内容丰富，集科学性、知识性、可读性和可操作性于一体，从瘦脸、瘦臂到瘦腰、瘦腿，帮你一次性解决所有关于减肥的困扰。

本书中的每一种方法都经过医学验证，安全有效；每一种方法都选自天然食材，便宜好用，每一种方法都温和舒适。是您不同时期、不同阶段的减肥必备。随手翻阅，随时燃烧脂肪、增强信心，想瘦就瘦！从此让减肥变轻松、变简单！



第一章

减肥这样做：吃不胖、人不老、真享“瘦” 1

为何你的减肥之路永无止境.....	1
盲目减肥，会变老、人不瘦.....	2
减肥不必远离美食，会吃才是上策.....	4
1 周瘦 0.5 千克是健康的减肥速度	5
不管多少岁都要享“瘦”	7
管好你的新陈代谢，想不瘦都难.....	12
“低碳环保减肥法”让你更轻盈	13
学会维持能量的平衡，体重才不飙升.....	14
调理激素，有助于修饰腰围、曲线.....	16
学会与胃对话，你才能健康享“瘦”	18
睡前三小时，减肥佳期有约.....	19
抑制荷尔蒙，超轻松的睡觉减肥法.....	20
饕餮大餐前，要做到气定神闲.....	21
长期吃单一食品减肥，小心厌食症.....	22
学习乌龟的精神，实行“慢减肥”	23
春季减肥，轻松燃脂甩肉.....	24
夏季减肥，拯救曲线.....	25
秋季减肥，不出门轻松瘦.....	26
冬日瘦身，超能瘦的时节.....	28
如何做到减肥不减胸.....	30
过度运动减肥，小心误入雷区.....	31
依靠药物减肥不可取，瘦身没有捷径.....	32
抽脂减肥，让健康如烟散尽.....	32
国际上通用的体重计算公式.....	33

第二章

胖补气，瘦补血：最适体质塑造完美身材 35

十个胖子九个虚，胖子也要补身体.....	35
胖子要养气，瘦子则养血.....	36
瘦子补血：食疗+点穴.....	38
测一测，你属于虚胖体质吗.....	39
四种气虚，导致四种肥胖.....	40
气虚的胖子会胆小.....	41
阳虚的胖子怕冷.....	42
防治肥胖，就要促进阳气活动.....	43
痰湿的胖子水肿.....	44
痰湿减肥者，多吃豆类.....	45
湿热的胖子易急躁.....	47

第三章

塑身有道：管住嘴，就能管好体重..... 49

饮食减肥的“良方”与“陷阱”.....	49
平衡膳食——营养有了！漂亮身材也有了！.....	51
会吃比少吃更能减肉.....	52
多亲近让你有饱腹感的食物.....	54
食物的色彩会影响你的食欲.....	55
让你越吃越瘦的燃脂食物.....	56
种瓜得瓜，吃肉长肉的谬论.....	57
不可不减的内脏型脂肪.....	58
桌上三餐，攻克你的“水桶腰”.....	59
利用苦瓜瘦身，说我型我就型.....	61
鸡肉可让减肥女人“开荤”.....	62
巧吃火锅、烧烤，要多美就多美.....	63
烧烤也能减肥.....	64
利用水果减肥的秘密.....	65
蔬菜法减肥最安全.....	66
早餐吃香蕉，晚餐吃西红柿的瘦身道理.....	68
零食与赘肉的“无间道”.....	70
美味巧克力，该让嘴巴拒绝吗.....	73
杏仁，美味营养不增重.....	73
超市食物怎么吃才会瘦.....	74
精加工食品都是“胖老虎”.....	76
减少热量的几个饮食细节.....	76

全谷类食品可以抑制进食量·····	77
人工甜味剂又叫“增肥剂”·····	79
精制糖的作用就是让你变胖，再变胖·····	79
轻松扫除饮食中的油脂·····	81
最简单的瘦身方法——喝水减肥法·····	82
“馋嘴猫”尽量避开这些饮品·····	83
咖啡喝对才瘦身·····	84
红酒配奶酪，瘦身无敌手·····	85
每天饮杯醋，美容减肥助消化·····	86
健康瘦身酸奶混搭法·····	87
清消饮，益气健脾，从容减肥不反弹·····	88

第四章

卷卷就能瘦：一根带子带来健康苗条好身材····· 90

卷卷带是什么·····	90
骨盆歪斜是怎么回事·····	91
小心你的骨骼在不经意间变形·····	93
骨骼歪曲会令身体状况变差、体形走样·····	95
选用卷卷带要有理由·····	96
卷卷带塑身的三大特征·····	97
卷卷带具有多种功用·····	98
卷卷带的基本使用方法·····	99
卷卷带运动的目标与次数·····	102
使用卷卷带训练时的姿态要领·····	103
使用卷卷带前的热身运动·····	104
让卷卷带帮你解决“难瘦”问题·····	106
用卷带法打造修长美腿·····	107
塑造漂亮臀部的卷带法·····	109
让腰围轻松变小的卷带法·····	111
这样卷适合下腹部松弛的人·····	114
这么卷助你告别“蝴蝶袖”·····	116
让胸部变美的卷卷塑身法·····	119
卷卷带背部拉伸，塑造完美腰背线条·····	121
极速塑造完美身型的全身训练·····	123
放松运动舒展身体，加强减肥效果·····	127
卷卷带的早、中、晚即刻瘦身法·····	130
卷卷带让你停止暴饮暴食和嗜睡·····	132
精简版的卷卷带运动·····	134
卷卷带 10 分钟套餐·····	137

卷卷带可以矫正变形腿·····	139
不良姿势致肥胖，卷卷带帮你来矫正·····	141

第五章

瑜伽瘦身，超有效的燃脂运动·····144

瑜伽减肥，轻松、愉悦、不反弹·····	144
冥想，瑜伽的一种姿态·····	146
瑜伽修炼的三脉七轮·····	148
练习瑜伽的注意事项·····	150
瑜伽所需的物品准备·····	152
瑜伽练习者的饮食·····	153
进入深瑜伽前的热身运动·····	154
修长全身肌肉的伸展式·····	156
懒人瑜伽，告别梨形身材·····	157
六组瑜伽伸拉完美脊椎·····	158
六招瑜伽，解救你的小肚子·····	159
减少腰围线上多余脂肪·····	161
锁紧颈部肌肉的站式深呼吸式·····	162
瑜伽四式，轻松摆脱身上赘肉·····	163
瑜伽四式，让你性感永长在·····	164
塑身瑜伽，终身受益·····	165
奇妙瑜伽，亲密你的“蜜桃臀”·····	165
三角伸展式、腰转动式，秀出“小蛮腰”·····	167
扩胸、收腰、减腹的展臂式·····	168
减少腿部赘肉的新月式·····	168
利于减肥的伸展十二式·····	169
美化胸部的顶峰式·····	170
四种经络瑜伽，击破全身肌肉·····	171
睡前瑜伽，塑造“魔鬼身材”梦·····	172
“椅上瑜伽”，消除手臂赘肉·····	173

第六章

经络瘦身，减肥必学一套弹“指”神功·····175

掌握十二经络，瘦得一目了然·····	175
如何正确寻找穴位·····	177
按摩驱除寒气，轻松瘦下来·····	178
想安全减肥吗？肝、脾经帮助你·····	179

选定四穴，成就锥子脸·····	179
巧选穴位，塑造迷人颈部曲线·····	181
瘦臂穴，到打造平滑动人美臂·····	182
这些穴位送你浑圆而富有弹性的臀部·····	184
哪些穴位能帮你除腹部的小肚肚·····	184
五行按摩减肥法——动动手就能瘦·····	185
灸除脸部赘肉，告别婴儿肥·····	186
艾灸颈部，击退年龄的泄密者·····	188
艾灸是永不过时的丰胸秘方·····	189
用温热艾灸赶走难看的“拜拜”肉·····	190
艾灸小腹，漂亮女人的修“腹”之路·····	191
艾灸疗法，让你拥有纤细细腰·····	192
艾灸还你光滑紧实的玉背·····	194
漂亮女人的纤腿艾灸秘籍·····	195
艾灸疗法，打造圆润紧实的翘臀·····	196
刮痧减肥，让美丽不再遥远·····	197
刮拭肩臂：玉臂是这样炼成的·····	198
针灸减肥，广受欢迎的绿色减肥法·····	199
纤纤玉手按摩来成就·····	200
甩掉小肚子的高招，向牛角松筋术讨教·····	201
打造丰润翘臀，对症施行牛角松筋术·····	201
两种居家松筋法，让你不做“小腹婆”·····	202
足部经络松筋，也可塑造美腿·····	204
塑造美腿，不忘养护股关节的健康·····	205

第七章

拉伸瘦身，减肥达人的瘦身魔法·····	207
塑身动态拉伸·····	207
伸展拉伸瘦身法·····	208
肌肉群瘦身拉伸·····	210
美化体形拉伸·····	212
修炼仪态拉伸·····	213
利用毛巾瘦身拉伸·····	214
利用仰卧起坐板瘦身拉伸·····	215
利用伸背器的瘦身训练·····	216
打造V字肩拉伸·····	217
背部放松拉伸·····	218
哑铃美背拉伸·····	219
上腹部和下腹部综合拉伸·····	220

燃烧腹部脂肪拉伸·····	221
减掉臀部赘肉拉伸·····	222

第八章

呼吸瘦身法，人类减肥史上的突破·····	224
----------------------	-----

呼吸瘦身法，“吹”走你的脂肪·····	224
腹式呼吸减肥的六大理由·····	225
怎么呼吸才会瘦·····	226
呼吸帮你减小腹·····	226
完全呼吸法，瘦身美肤全秘籍·····	227
交替呼吸法，可以减压·····	228
喉式呼吸法，解放心灵的呼吸法·····	229
蒲公英呼吸法，改善小腹松弛·····	230
山田式呼吸法，收腹挺胸有一套·····	231
蜂鸣式呼吸法，减轻腹胀·····	232
其他呼吸方法·····	232
呼吸减肥，随处都可以·····	233

第九章

中药和香熏瘦身，给懒人们最有效的瘦身法·····	235
--------------------------	-----

中药减肥，不节食就能减肥·····	235
最具减肥效力的中草药·····	236
药膳瘦身：良药也可口·····	238
在家可以做的减肥药膳·····	239
中药敷贴瘦身，很有疗效·····	240
中医怪招：熏肚脐减肥·····	244
中药泡澡，身材好好·····	245
嗅嗅香气也能减肥·····	246
玲珑身段来自精油的雕琢·····	247
做个芬芳的“挺”好女人·····	248
精油拯救颈部的美丽·····	249
用精油打造纤体翘臀·····	249
芳香让你拥有模特一样的腿·····	250
精油按摩出小蛮腰·····	251
使用精油纤细胳膊·····	251
芳香让你体会瘦身的健康·····	252
液体黄金让你健康瘦身·····	253

第十章

温暖瘦身法：养足阳气，立即变瘦不反弹····· 255

36.7℃！瘦身的最佳温度·····	255
自测：你的肥胖是否是体寒造成的·····	256
与其有寒再祛，不如阻之体外·····	257
想减肥多吃温热的食物·····	259
消除水肿，升高体温做法·····	260
越温暖的食物，越能摆平肚子·····	261
晒太阳，温暖身体来减肥·····	261
洗澡时的暖身瘦身伸展操·····	262
有姜红茶温暖，身体才有型·····	264
温暖疗法，总有一款适合你·····	265

第十一章

清肠排毒减肥：加速新陈代谢，持久不复胖····· 267

排出体内毒素，才能瘦得轻松·····	267
七种毒素，导致肥胖的罪魁祸首·····	268
排毒减肥法的四个时期·····	269
排毒减肥六步骤，瘦身很容易·····	270
要想排毒减肥，先要养好胆气·····	272
清除水毒型减肥法·····	272
祛除导致下肢肥胖的水毒·····	273
排毒、清肠、通便，减肥三重奏·····	275
给肠道做SPA，身体才轻盈·····	276
通肠通便，清除宿便才能变瘦·····	278
饭局排毒两不误，要事业也要体形·····	279
早晚各一杯酸奶，提升你的肠动力·····	280
蔬菜排毒减肥功效佳·····	281
早盐晚蜜，排毒瘦身的好方法·····	283
吃掉毒素与脂肪的食物·····	284
运动排毒减肥，燃烧体内热能·····	286
出汗排毒，轻轻松松瘦下来·····	287
不可忽视的药物排毒减肥法·····	289
断食排毒，帮助你瘦下来·····	290
清刷皮肤也能排毒减肥·····	292
属于中老年人的排毒减肥方·····	292
排出水肿，减去凸起的腹部赘肉·····	294

第十二章

生食减肥，实现最佳的燃脂效果..... 296

生食减肥法，给你持久不复胖的苗条曲线.....	296
生食带来的无尽健康.....	297
让生食酵素干掉体内脂肪.....	298
摄取维生素，生食减肥才更有力度.....	300
生食减肥不必成为素食主义.....	300
常生食的蔬菜有哪些，营养如何.....	301
生食蔬菜一定要保证绿色.....	302
生拌蔬果越吃身材越妙.....	303
白菜，清肠又养生.....	304
荠菜，菜中甘草清肠减肥有奇效.....	305
卷心菜，一周快速瘦下来.....	307
芹菜，让你边吃边减肥.....	308
黄瓜，要带皮吃才减肥.....	309
南瓜，让你身材轻松顶呱呱.....	310
海带，减肥瘦身的绿色秘密武器.....	311
芦荟，享“瘦”又排毒.....	312
山药，让你轻松有效减肥.....	313
菠菜，省钱省力的减肥方法.....	315
丝瓜，让你健康瘦下来.....	315
茼蒿，排毒减肥好味道.....	316
萝卜，美人的减肥菜.....	318
莲藕，补气血利减肥.....	319
绿豆芽，排毒瘦身如意菜.....	320
生菜，最适合生食瘦身.....	321

第十三章

蔬果汁减肥：让瘦身变得有汁有味..... 323

窈窕美人蔬果汁全攻略.....	323
山药菠萝枸杞汁：强身降脂，排毒瘦身.....	327
香蕉苦瓜果汁：纤体塑形，降脂降糖.....	328
圣女果芒果汁：轻松减肥，延缓衰老.....	329
草莓蜜桃菠萝汁：利尿消肿，健胃健体.....	331
胡萝卜优酪乳：瘦腰减腹，清空宿便.....	332
蔬菜精力汁：燃烧脂肪，降压利尿.....	333
猕猴桃生菜汁：分解脂肪，养胃生津.....	335
清热果汁：减肥塑身，健体养颜.....	336

大蒜胡萝卜甜菜根汁：消肿瘦体，润肠通便·····	338
番茄黄瓜饮：减少脂肪，清理肠道·····	339
葡萄柚杨梅汁：美化曲线，燃烧糖分·····	340
香瓜葡萄柚柠檬汁：促进消化，美化肌肤·····	341
西瓜菠萝柠檬汁：消食减肥，清热解毒·····	342
密奶饮：促进消化，润燥解毒·····	344
清凉蔬果园：驱除余热，帮助消化·····	345
莲雾汁：利尿排毒，清凉退火·····	346
李子蛋蜜奶：缓解水肿，加速消化·····	347
西瓜皮莲藕汁：消除水肿，清热降火·····	348
紫苏菠萝花生汁：软化脂肪，健胃消食·····	349
优酪星星果汁：去掉小腹，清燥润肠·····	350
火龙果乌梅汁：清除毒素，防老抗衰·····	351
红萝卜瘦身汁：排出废物，丢掉脂肪·····	352
南瓜杏汁：保护肠道，加速消化·····	353
低热量魔芋果汁：减轻体重，维护健康·····	354
高丽菜蓝莓汁：清肠塑体，美丽容颜·····	355
番木瓜生姜汁：防止肥胖，健脾消食·····	356
马铃薯莲藕汁：肠胃蠕动，告别便秘·····	357
毛豆黄豆甜奶：通便降脂、利水消肿·····	359
橙子甜椒汁：防治便秘，帮助消化·····	360
番石榴蜂蜜汁：减肥美体，控制血糖·····	361
小白菜香蕉汁：排毒减肥，延缓衰老·····	361
金橘菠菜豆浆：燃烧脂肪，降低血脂·····	362
牛蒡果汁：减肥瘦身，利尿消肿·····	363
枇杷小麦草蜂蜜汁：瘦身纤体，消除疲劳·····	364

第十四章

减肥茶瘦身：善用茶饮，轻松享“瘦”····· 366

为什么喝茶就能减肥·····	366
饮茶减肥自古已有·····	367
茶饮的最佳伴侣·····	368
与饮茶有关的九件事·····	370
蜂胶桃花茶：清除便秘，荡涤痰浊·····	371
金银花茶：去除虚胖，调理脾气·····	373
玫瑰花茶：润肤瘦身，理气和血·····	374
芍药茶：轻身健体，清理毒素·····	375
荷叶决明子减肥茶：利水消脂，清暑化湿·····	375
葛根茉莉花茶：消肿解毒，补气补血·····	377

桂花茶：减肥轻身，化痰理气·····	378
兰花茶：益气解毒，养阴润肺·····	379
蜜糖芦荟露：抑制肥胖，排出毒素·····	379
仙人掌减肥茶：降脂解毒，瘦身美体·····	380
陈皮茶：去除油腻，利水通便·····	381
普洱茶：燃烧脂肪，美化腰腹·····	383
玉米须茶：利尿降脂，去除水肿·····	384
降脂茶：减肥降脂，清热泻火·····	385
大麦芽茶：降糖降脂，排毒养颜·····	386
薏仁茶：轻身延年，健脾益胃·····	387
双乌茶：解腻消脂，帮助消化·····	388
瘦身青草茶：利尿消水，活血通经·····	389
牛奶红茶：促进代谢，温热身体·····	390
菩提柠檬茶：紧致赘肉，排泄废物·····	391
菊花柠檬蜂蜜饮：轻身健美，强身益寿·····	392
红肤桑葚蜜茶：去除小腹，红润肤色·····	393
洛神花茶：利尿降压，平衡血脂·····	395
香蕉绿茶：美容美体，清热润肠·····	395
葡萄红茶：利尿减肥，开胃健脾·····	397
薄荷薰衣草茶：改善睡眠，消除赘肉·····	398
桂圆大枣茶：去除水肿，养血安神·····	399

第十五章

心理瘦身法：控制大脑，让瘦身成为现实····· 401

减肥就是打败内心的小怪兽·····	401
瘦身者不应该有的心态·····	402
减肥前，应该认真确定减肥的目的·····	404
心态好了，减肥塑身才有效·····	405
别让情绪左右你的食谱·····	405
减肥，先要驻进自信心·····	407
减肥的克星就是克制·····	408
积极暗示法，减肥一定行·····	411
骗骗自己，让自己自然瘦下来·····	412
能控制食欲的减肥心理操·····	414
想象法瘦身，给你另类减肥体验·····	415
静坐、默诵咒语减肥法·····	416
让想象力助减肥一臂之力·····	417
用谈恋爱的心去瘦身·····	418
不能抑制食欲，应该转换食欲·····	419

微笑，可以让你减肥成功·····	420
每天照照镜子，肥胖的自己不见了·····	421
性格减肥法，找好适合你的瘦身运动·····	422
血型减肥，将减肥进行到底·····	423
星座瘦身，只属于你的瘦身秘方·····	426

第十六章

娱乐减肥法，前卫时尚的瘦身大法····· 429

日本最流行的香浴瘦身操·····	429
唱歌也可以减肥你知道吗·····	430
牛奶浴 = 美肤 + 瘦身 ·····	431
要想瘦很简单，换只手吃饭就行·····	433
逛街也可以批量燃烧热量·····	433
时尚活力踏板操瘦身法·····	435
水中慢跑，时尚修身新宠儿·····	437
击剑：绅士运动和减肥瘦身·····	438
滑雪，快速、灵性的减肥运动·····	439
拉丁瘦腰法，瘦到你尖叫·····	442
跳芭蕾，让脂肪优雅的燃烧·····	443
旅行瘦身法，让你边玩边瘦·····	445
毽球：锻炼你的双腿·····	446
保龄球，帮助你燃烧更多脂肪·····	448
打羽毛球，打造好身材·····	449
伸展优美身姿，常打网球·····	451
掷飞镖，轻轻松松瘦胳膊·····	451
壁球，女性健身的时尚新宠·····	453
划船，拉伸性感的背部线条·····	454
射箭，在静止中享“瘦”·····	456
骑马，修饰线条又养身·····	458
运动不当引发的妇科病·····	460

第十七章

减肥个性化方案，借助小道具来瘦身····· 462

扭腰盘减肥法，瘦身大比拼·····	462
呼啦圈瘦身，摇摇就能瘦·····	463
悠闲哑铃操，轻松塑造完美线条·····	464
利用发圈套瘦小腹法·····	465

拉力器，有氧减肥大行动..... 466

擀面杖，帮你甩掉肚腩成细腰..... 467

大屁股都应该试试美臀垫..... 468

球石垫，轻轻松松告别象腿..... 468

可爱球操，轻轻松松减掉腹部赘肉..... 469

排水又消脂的保鲜膜瘦身法..... 470

玩儿时的游戏——跳绳..... 471

生活小道具，瘦身好帮手..... 473

骑车“瘦”一路..... 474

走路减肥，走出火辣身材..... 475

交替健身，追求最好效果..... 476

来自世界各地的减肥奇招..... 478

第十八章

家居瘦身大法，让减肥成为一种生活习惯..... 481

家庭主妇的瘦身秘籍..... 481

家居简易拉伸减肥..... 482

沙发上的瘦身方法..... 483

卧室里的瘦身方法..... 484

做家务时的瘦身方法..... 486

厨房里的瘦身方法..... 488

利用床头进行瘦身..... 490

洗漱时的瘦腿、收臀操..... 491

化妆打扮，瘦身的好时候..... 492

接打电话时的瘦身动作..... 493

看电视时的瘦身动作..... 494

正确使用跑步机瘦身..... 494

早晨起床时、晚上上床时的瘦身策略..... 496

家居摸爬滚打，减肥好轻松..... 498

便便时的瘦脸操..... 500

第十九章

导引瘦身，修行近日形如鹤..... 501

最老的瘦身良方——导引..... 501

导引的正确姿势：调身..... 502

导引的呼吸调准：调息..... 504

导引的意念锻炼：调心..... 505