

养瘦



能吃能睡还能瘦的
健康瘦身妙招

焦亮 ◎ 主编

消除多余脂肪

独特的燃脂运动，完美的瘦身方案

瘦脸

瘦腿

瘦肩

瘦腰

养瘦

能吃能睡还能瘦的
健康瘦身妙招

— 焦亮 ◎ 主编 —

图书在版编目 (CIP) 数据

养瘦:能吃能睡还能瘦的健康瘦身妙招 /焦亮主编

—南昌:江西科学技术出版社,2016.8

ISBN 978-7-5390-5765-1

I. ①养… II. ①焦… III. ①减肥—基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第208762号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2016030

图书代码:D16034-101

养瘦:能吃能睡还能瘦的健康瘦身妙招

焦亮 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编:330009 电话:(0791)86623491 86639342(传真)

印刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm×1194mm 1/16

字数 660千字

印张 27.5

版次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5765-1

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-297

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



— 前言 —

现代人生活节奏越来越快,吃得越来越好,动得越来越少,这种生活方式导致的直接结果就是肥胖,肥胖因此被称为“文明病”。肥胖带给人们的负面影响和危害不容小觑。毫不夸张地讲,肥胖已然成为影响人类身体健康的隐形杀手,体重一旦超标,冠心病、高血压、糖尿病等诸多疾病的发病率都会显著增加,下肢浮肿、静脉曲张、皮炎等代谢失调的疾病也难以摆脱,给生活、行动带来很大的不便。肥胖还会影响人体体态的美观,引起患者心理的自卑,进一步导致其社会适应能力的下降。

正是由于肥胖带来的诸多身心健康问题,减肥瘦身成了当下的流行话题,各种减肥方法、塑身减重方式也应运而生。但是当前的减肥市场上,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?不少人是既花银子又受罪,还没达到理想的效果,白白走了许多冤枉路。这些人在对于减肥的理解和行动上面存在误区。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、长期地坚持减肥方法,是不能取得理想效果的。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,只能短暂地满足人们的虚荣心,得不偿失。

事实上,好身材是“养”出来的。“养瘦”才是完美瘦身的最高境界——养生兼养瘦,瘦得又美又健康。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,控制好腰围和体重,才能瘦得健康、瘦得美丽、瘦得持久,也才是最值得提倡的瘦身方式。

本书是一部瘦身妙招大全,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,帮你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。

本书从饮食控制、体质调养、运动瘦身等角度,介绍了多种减肥方案及其减肥功效,内容全面,方法易学。体质瘦身教你掌握自身的体质以及发胖的根源,调养体质的同时达到瘦身的目的;食疗瘦身介绍了大量经过科学检验的减肥食谱,让你科学规划好三餐饮食;瑜伽、导引、拉伸等运动瘦身方法步骤清楚,简单易学。还介绍了道具瘦身、香薰瘦身、心理瘦身、娱乐瘦身等时下流行的瘦身方式,将时尚元素注入减肥过程中,让你不再忍饥挨饿、不再催吐腹泻、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。本书介绍了适合不同类型人群的瘦身方法,让你无论坐着、站着还是躺着,都能找准合适的瘦身方案;无论在卧室、厨房、办公室还是在路上,都能轻松践行。此外,本书还介绍了瘦身的基本常识、瘦身的误区、减肥不当后的修复方法,内容多样,弥补了同类书籍内容枯燥、方法单一的缺陷。阅读本书,你会发现,减肥不是简简单单的一种方法,也不是什么苦差事,而是一种积极、合理的生活方式,是你离不开的美丽、瘦身的好习惯。本书语言生动、浅显易懂,还配有大量图片,令你远离减肥药物的毒副作用,健康、快乐地实现瘦身梦。



— 目录 —

养瘦能吃能睡还能瘦	1
01 爱美无罪,想瘦有理	1
02 瘦不等于美丽	2
03 难以坚持的高强度运动	2
04 催吐减肥危害多	3
05 保鲜膜,瘦掉的只是水分	4
06 瘦身,不应该是辛苦的事	5
07 要瘦得科学健康,有健康才有美丽	5
08 常穿塑身衣不减肥反减健康	7
09 走出弹力袜减肥的误区	8
10 相信减肥药的苦果	10
11 节食,减肥健康两无益	10
12 你自己就可以控制胃的大小	12
13 减肥不能急于一时	12
体质瘦身,为你量身打造的瘦身方案	14
01 你为什么爱发胖	14
02 瘦身之前,先养好气血	15
03 胖瘦和体质关系很大	17
04 气虚体质的人如何减肥	18
05 阳虚体质的人如何减肥	19
06 痰湿体质的人如何减肥	20
07 湿热体质的人如何减肥	21
08 胖子也要补身体	22
食疗瘦身,吃是减肥的开始	24
01 你只需调整一下用餐	24
02 喝水也养体	25
03 性感美腿从吃开始	26
04 美味瘦身汤	29
05 柳腰美女更爱吃	30
06 诱人鱼肉益处多	31
07 不必“受苦”的牛奶减肥法	32

吃肉也瘦身	33
减肥不必远离美食,会吃才是上策	34
减肥三餐更重要	35
什么东西让你有饱腹感	37
苦瓜让你更苗条	39
利用水果减肥的秘密	40
肉+菜+淀粉=最佳减肥餐	41
食物的色彩会影响你的食欲	42
瘦身也可以吃烧烤	44
晚餐西红柿瘦身的道理	45
减肥不能吃巧克力吗?	46
杏仁,美味营养不增磅	47
减少热量的几个饮食细节	48
全谷类食品可以抑制进食量	50
豆科植物是天然的“脂肪燃烧器”	51
什么食物既美味,又减肥	51
植物精华,越吃越苗条	53
减肥也要补营养	54
奶制品,减肥必不可少	55
选购何种让你瘦的食物	55
咖啡瘦身,最灵验的减肥方案	57
早餐香蕉瘦身法	57
减肥要会选择零食	58
轻松扫除饮食中的油脂	60
食醋减肥妙方	61
躺着瘦身,简单舒适也能瘦	67
睡眠帮你轻松减脂肪	67
早晚被窝减肥操,改善你的易胖体质	69
卧室是你最好的健身房	70
躺着就能翘臀	70
躺着就能瘦腰腹	71
躺着就能瘦腿	72
躺着就能瘦手臂	73
呼吸瘦身,人类减肥史上的突破	75
呼吸减肥,随处都可以	75
一呼一吸,不花钱瘦身	76
你不能不尝试的腹式呼吸	76
怎么呼吸才会瘦	77
呼吸帮你减小腹	78

完全呼吸法,将脂肪呼出去	79
交替呼吸法,镇静又健康	79
喉式呼吸法,能听到的呼吸法	80
蒲公英呼吸法,让你更紧致	81
山田式呼吸法,塑造完美曲线	81
蜂鸣式呼吸法,减肥又养生	82
其他呼吸方法	82
瑜伽瘦身,塑形健身两不误	84
瑜伽减肥,让你瘦得优雅	84
瑜伽,先清洁你的思维	85
瑜伽修炼的三脉七轮	87
练习前不可不知	88
练习瑜伽必备品	90
瑜伽练习者的饮食	90
瑜伽前,先热个身	92
伸展式,让脂肪不堆积	93
无难度瑜伽,修整好你的身材	94
脊椎舒展好,体态更优美	94
瑜伽帮你塑造迷人小腹	95
弓式减肥瑜伽	96
瑜伽四式,轻松摆脱身上赘肉	97
瑜伽四式,让你性感永长在	97
塑身瑜伽,终身受益	98
神奇瑜伽,美臀又健康	99
瑜伽帮你来瘦腰	99
展臂式,保持苗条的秘诀	100
减少腿部赘肉新月式	101
拉伸瑜伽,燃烧你的脂肪	101
睡觉瑜伽,瘦身又助眠	102
椅子帮你消除手臂赘肉	103
中医瘦身,减肥尽在手指间	105
美丽不求人,经络穴位其实很好找	105
按摩经络时一定要“因时之序”	106
掌握十二经络,瘦身要先了解全身	108
刺激穴位,消除脂肪	109
简单按摩,让你轻松瘦小腹	110
天然减肥方,肝脾要健康	111
找准穴位,拥有迷人锥子脸	111
穴位瘦臂,拥有紧致玉臂	112

美臀,你应该这样做	113
艾灸还你光滑紧实的玉背	114
刮痧减肥,让美丽不再遥远	114
中医刮痧减肥不得不知的常识	115
中医活血瘦身法	116
想要好身材,拔罐减肥手到擒来	117
牛角松筋术,小腹平滑紧实	118
牛角松筋术,塑造丰润翘臀	119
腹部松筋术,告别大腹便便	119
松筋活络,瘦身又保健	120
拉伸瘦身,减肥达人的瘦身魔法	122
塑身动态瘦身拉伸	122
伸展拉伸瘦身法	122
肌肉群瘦身拉伸	124
利用毛巾瘦身拉伸	125
利用仰卧起坐板瘦身拉伸	126
利用伸背器的瘦身训练	127
打造 V 字肩拉伸	127
背部放松拉伸	128
哑铃美背拉伸	128
上腹部和下腹部综合拉伸	129
燃烧腹部脂肪拉伸	130
温暖瘦身:养足阳气,立即变瘦不反弹	131
36.7℃! 瘦身的最佳温度	131
自测:你的肥胖是否是体寒造成的	132
阻止寒气近身,才能瘦得标准	133
想减肥,多吃温热的食物	134
消除水肿,燃烧脂肪	135
越温暖的食物,越能摆平肚肚	135
晒太阳,温暖身体来减肥	136
洗澡时的暖身瘦身伸展操	137
有姜红茶温暖,身体才有形	138
温暖疗法,总有一款适合你	139
溶脂减肥,神奇的发汗方法	140
代谢减肥:排毒瘦身加美容	145
你中毒已深	145
排毒瘦身食物串串秀	146
吃一顿排毒减肥的健康套餐	148
排出体内毒素,才能瘦得轻松	150

排毒减肥法的四个时期	151
排毒减肥六步走	152
清除水毒型减肥法	153
吃掉毒素与脂肪的食物	155
排毒瘦身的蔬果冷汤	158
生食减肥,带来不复胖的曲线	163
生食,有机减肥法	163
生食的好处	164
生食消耗体内脂肪	165
最补维生素的生食法	166
生食减肥不必成为素食主义	166
生拌蔬果越吃身材越妙	167
白菜,清肠又养生	167
荠菜,菜中甘草清肠减肥有奇效	168
卷心菜,一周快速瘦下来	169
芹菜,让你边吃边减肥	170
黄瓜,要带皮吃才减肥	171
南瓜,让你身材轻松顶呱呱	171
海带,源自海洋的燃脂工具	172
芦荟,“享瘦”又排毒	173
山药,让你轻松有效减肥	173
菠菜,省钱省力的减肥方法	174
丝瓜,让你健康瘦下来	174
茼蒿,排毒减肥好味道	175
萝卜,美人的减肥菜	176
莲藕,补气血利减肥	177
绿豆芽,排毒瘦身如意菜	177
生菜,最适合节后生食瘦身	178
饮品瘦身:瘦也可以喝出来的	180
柠檬茉莉茶	180
山楂决明子茶	180
乌龙陈皮茶	181
普洱菊花茶	182
荷叶茶	182
三叶茶	183
玲珑消脂茶	183
塑身美腿茶	184
冬瓜双叶茶	185
马郁兰香茅红枣茶	185

车前草陈皮茶	186
山楂茶	186
茉莉香草茶	187
双花蜜茶	187
洛神花蜂蜜饮	188
玳玳花茶	188
山楂陈皮茶	189
菩提柠檬茶	189
洛神荷叶瘦腿茶	190
绞股蓝乌龙茶	190
酸溜根茶	191
蜂蜜枇杷果汁	191
番茄牛奶蜜	192
山药菠萝枸杞汁	192
香蕉苦瓜果汁	193
圣女果芒果汁	193
草莓蜜桃菠萝汁	194
猕猴桃蔬菜汁	194
清热果汁	195
大蒜胡萝卜甜菜根汁	195
番茄黄瓜饮	196
葡萄柚香瓜柠檬汁	196
西瓜菠萝柠檬汁	197
哈密瓜双奶果汁	197
清凉蔬果园	198
柠檬葡萄柚汁	198
草莓果菜汁	199
芹菜胡萝卜汁	199
芦笋苦瓜汁	200
茼蒿圆白菜菠萝汁	200
莲雾汁	201
苹果牛奶汁	201
苹果西蓝花汁	202
土豆莲藕汁	202
苦瓜橙子苹果汁	202
冬瓜苹果蜜汁	203
苹果西芹芦笋汁	204
姜香冬瓜蜜露	204
西瓜皮菠萝鲜奶汁	205

香蕉西瓜汁	205
苹果苦瓜芦笋汁	206
哈密瓜木瓜汁	206
冬瓜生姜汁	207
西瓜苦瓜汁	207
木瓜玉米牛奶果汁	208
草莓柳橙蜜汁	208
木瓜牛奶汁	209
李子蛋蜜奶	209
西瓜皮莲藕汁	210
紫苏菠萝花生汁	210
木瓜乳酸饮	211
葡萄菠萝杏汁	211
菠萝柳橙蛋黄果汁	212
芹菜香蕉酸奶汁	212
西蓝花橘子汁	213
苹果柠檬汁	213
柳橙薄荷汁	214
优酪星星果汁	214
芹菜葡萄柚汁	215
番茄葡萄柚苹果汁	215
葡萄柚草莓汁	216
洋葱芹菜黄瓜汁	216
香蕉苹果汁	217
芒果蜜桃汁	217
香蕉草莓牛奶汁	218
山药香蕉牛奶果汁	218
火龙果乌梅汁	219
红萝卜瘦身汁	219
番木瓜生姜汁	220
火龙果猕猴桃汁	220
娱乐瘦身,在玩乐中快乐减肥	222
瘦身运动时应该注意些什么	222
为何努力运动反而会增肥	223
不可小觑这几步楼梯	223
跳绳也能让你瘦下去	225
踏板操,有氧瘦身法	226
瘦身新法,水中瘦身	228
高雅的击剑瘦身法	228

滑雪,快速、灵性的减肥运动	230
跳舞瘦身,苗条又快乐	232
甩掉肥肉的拉丁瘦身法	233
燃脂又优雅的芭蕾舞	233
跆拳道让你魅力瘦身	235
踢毽子:锻炼你的双腿	235
保龄球,帮助你燃烧更多脂肪	237
打羽毛球,打造好身材	237
伸展优美身姿,常打网球	239
扔走肥肉的飞镖瘦身	239
壁球,女性健身的时尚新宠	241
划船,划出苗条曲线	241
射箭,拉伸出迷人身材	243
瘦身又刺激的骑马减肥法	244
道具瘦身,让瘦身成为习惯	247
好身材扭出来	247
转走脂肪的呼啦圈	247
哑铃抬抬手,脂肪跟着走	248
皮筋儿也是瘦身帮手	249
拉力器,有氧减肥大行动	249
木棒瘦身,减掉大肚子	250
坐着也能让你减臀部	251
球石垫,塑造纤细细腿	251
想要瘦得匀称,健身球来帮你	252
跳舞毯减肥,跳走脂肪赘肉	253
小物件,瘦身大效果	253
家居瘦身,处处都是健身房	255
婚后不发胖的秘密	255
家居简易拉伸减肥	256
沙发上的瘦身方法	257
卧室里的瘦身方法	258
晨起、睡前减肥一刻钟	259
做家务时的瘦身方法	262
厨房里的瘦身方法	263
枕头也能帮你瘦	263
洗澡时的瘦身方法	264
洗漱时的瘦腿、收臀拉伸	266
美容化妆时,是瘦身的好时候	266
聊天也能瘦下去	267

边看电视边瘦身	267
家用跑步机的正确使用方法	268
跟着婴儿学瘦身	269
导引瘦身,传世的瘦身良方	271
导引瘦身,苗条又健康	271
导引的正确姿势:调身	272
导引的呼吸调准:调息	273
导引的意念锻炼:调心	274
大、小周天调理法	275
补气六字诀,改变你臃肿的身材	276
太极气功减肥,塑形又健身	277
瘦身,五禽戏来帮你	279
易筋经,任何年龄都适用的瘦身法	280
八段锦,集养神、瘦身于一体	281
八卦掌,瘦身中的益友	283
牵拉,健美身形	284
热辣身材,墙壁来帮忙	285
呼吸间,引导调动全身脂肪	286
部位瘦身,想瘦哪里就瘦哪里	288
形体梳理减肥操,让你从头瘦到脚	288
从功夫操开始完美瘦身	289
胳膊瘦才会显得瘦	290
打造完美胸部的不老术	291
腰部曲线,优雅的“公主线”	292
“S”曲线离不开翘美的臀部	293
先瘦胳膊才是聪明的瘦身法	293
完美道路上不可不除的“双下巴”	294
灵动而娇媚:女人的纤肩之美	294
不要忽略一“膝”之地	295
集中收紧部位——脸	296
集中收紧部位——锁骨	297
集中收紧部位——小腿	298
集中收紧部位——大腿	299
产后瘦身,让辣妈身材依旧	301
产后形体恢复	301
控制体重从产前开始	302
产后瘦身的饮食宜忌	303
产后运动减肥要注意	304
解放产后沉重的腿	304

产后健康瘦身,要先调养好身体	305
产后瘦腰,很轻松	306
产后臀部走形怎么办	307
从内到外,清除产后赘肉	308
盆骨瘦,人才显得瘦	309
产后既要保养又要瘦	310
适合产后的瘦身动作	311
产妇瑜伽,恢复线条	312
身体周期瘦身,脂肪最燃烧	313
瘦身误区,拒绝伪科学瘦身传言	315
你的瘦身是否走进了误区	315
五谷为养,不吃主食的时髦赶不得	316
为了美丽,脂肪可千万别沾	317
减肥的美丽误区:水果代正餐	318
夏季吃西瓜减肥,如何避开误区	319
女性运动减肥,切记六大误区	320
异域瘦身,各国美女的瘦身秘诀	322
吹气也能减肥美容	322
法国女人凭什么瘦	322
以色列美女用浴盐塑身美容	324
阿根廷小姐的减肥美体方法	325
韩国美女塑身术,自制韩式减肥茶	326
瘦身汉方让女人凹凸有致	327
瘦身完成,瘦下来这样管理松弛皮肤	328
美肤先从了解自己的肤质开始	328
脸部——代表你青春的痘	330
颈间的风光无限	331
运动之后的皮肤如何保养	332
喝“好”水就能重新找回美丽肌肤	335
挥挥手带走雀斑	336
小小黄瓜是个宝,减肥美容不能少	337
瘦身划分,不同人群的减肥方案	339
男性也要瘦身,重塑健康与魅力	339
男性减肥应遵守的规则	339
男性减肥,应注意方式的多样化	341
男士的“啤酒肚”和啤酒无关	342
男士减肥迫在眉睫	343
阶段分龄减肥观念	344
40岁男人减肥需注意的事项	345

25 岁以上美女不发胖秘籍	347
适合胖儿童的减肥方案	348
父母的错误认识容易导致孩子发胖	349
孩子发胖的危害及防治	351
青春期减肥之注意事项	352
儿童减肥须谨记五大禁忌	354
白领族瘦身,须掌握时间	355
白领午休减脂肪	357
白领电脑前健身小窍门	358
适合老年人减肥的方式	359
瘦身常识,牢记瘦身知识	360
拒绝过度肥胖,重建健康与自信	360
最易发胖的关键时刻	362
女性过度肥胖易引起不孕	362
肥胖女性为何易患胆结石	363
胖对人体的伤害更甚于吸烟	364
肥胖会给中老年人带来哪些危害	364
根据肤色选对减肥方	366
减肥时的饮酒法则	367
为什么只有下半身肥胖	368
掌握消化吸收时间,按时进食	369
减肥≠减重:瘦身要先看脂肪率	370
四大反弹减肥法让你瘦不了	371
饭后喝酸奶热量高会增肥	372
维生素 C 摄入不当,减肥不成反变胖	372
减肥成功者必吃的六大食物	373
睡眠质量不佳让你瘦不下来	374
研究显示冷色调不易激发食欲	375
蓝色用餐空间也能帮助节食	375
分清脂肪好坏,才能不反弹	375
引起肥胖的五大内因	377
六种不健康早餐让你越吃越胖	378
警惕九大信号,你的体重在反弹	380
男人眼里女人完美身材的标准	381
瘦身维护,健美才是真的美	383
女性锻炼时的特别注意事项	383
选择健身场所	384
在户外热身	385
速度、体力与耐力训练	385

健美时如何控制动作速度	386
肌肉是怎么炼成的	386
肌肉锻炼的 24 法则	388
三角肌前束锻炼	392
三角肌中束锻炼	395
三角肌后束锻炼	396
肱二头肌锻炼	397
肱肌锻炼	398
肱三头肌锻炼	399
前臂肌锻炼	401
腕伸肌锻炼	402
胸大肌锻炼	403
上胸肌锻炼	405
背阔肌锻炼	405
斜方肌锻炼	407
肩胛锻炼	408
腹直肌锻炼	408
腹斜肌锻炼	409
腰背锻炼	410
腿内侧锻炼	411
腿后侧锻炼	413
小腿锻炼	414
附录:简单易学的家庭瘦身食谱	415

养瘦！能吃能睡还能瘦

❧ 爱美无罪，想瘦有理 ❧

科技的发展直接推动了社会的进步和人类生活水平的提高。现在进入了全民减肥的时代，所以，肥胖者往往会遭受社会上某种程度的不公待遇：被朋友们嘲笑并取以各种绰号，逛街时常常被人指指点点，看着商场里漂亮的衣服却连买的勇气都没有，甚至在找工作的时候也因为自己过于厚重的身材而屡屡碰壁，以至于找不到人生的方向，轻者徘徊郁闷，重者彻底失去生活的信心。

肥胖已然对我们的生活产生了不可忽视的影响。这影响不仅体现在对我们生活造成的不便上，而且体现在对我们生命的巨大的潜在危害中。有调查表明，单就死亡比例而言，肥胖的人死亡率远远比身材正常的人死亡率大得多。所以，从珍视生命的角度来说，肥胖其实是一种病，既然是一种病，我们就要正视它，并力争解决它。

就肥胖的危害而言，可以简述为以下几个方面。肥胖的人很容易得糖尿病、心脏病和癌症。除此之外，肥胖还会造成性功能的衰退以及生育能力的下降。不仅如此，肥胖的人大多因为自己拙劣的身材而缺乏自信，而这种自信心的不足往往会影响到生活的方方面面，不仅直接导致生活质量下降，还会使一个人的人生观和世界观变得消极，从而使整个人对生活失去信心和兴趣。所以肥胖给予人的是身体和心理上的双重危害。另外，据调查，肥胖的人自杀和出现事故的概率也比正常人大得多。凡此种告诉我们，减肥势在必行，所以，抓紧时间瘦身，不仅是对你自己生命的负责，也是改变你生活的开始。

但是瘦身也要讲究方法，更是考验一个人的毅力和耐心的事情。我们经常在媒体上看到那些为了减肥几天不吃饭或者几天的时间狂减了几十斤的报道。且不说这些报道的真实度，单就这减肥的过程和结果而言，这完全是不正确、不科学的。任何人减肥之前，都必须把健康放在第一位，如果因为减肥而危害到自己的身体，那就得不偿失了。所以，我们在减肥的过程中，千万不要操之过急。速成法成功的后果是我们无法预料的，所以，减肥者要储备好足够的耐心和毅力，做好一个长期的准备，从生活中的点点滴滴做起，比如少吃些垃圾食品，坚持多做运动，给自己一个舒适平和的心态，等等。一旦你养成了良好而健康的减肥习惯并在不断的改进中坚持下去，你就一定会笑到最后，收获自己心中的完美身材。

爱美无罪，想瘦有理。身材不够完美的女性朋友们，要行动起来，给自己制定一个健康的减