

懒美人 局部瘦身 手册

只要饮食搭配得当，你可以：

饿了就吃，免节食！

想吃就吃，免忌口！

能吃就吃，不用算热量！

减肥痛苦指数为零的酵素瘦身法，

让你照吃照喝，

一样拥有纤颜、紧腹、美腿！

一星期成效立现！

作者、读者、译者亲身见证！

娜塔夏·史达芬 著 李怡君 译

经济日报出版社



懒人 局部瘦身

手册

只要饮食搭配得当，你可以：

饿了就吃，免节食！

想吃就吃，免忌口！

能吃就吃，不用算热量！

减肥痛苦指数为零的酵素瘦身法，

让你照吃照喝，

一样拥有纤颜、紧腹、美腿！

一星期成效立现！

作者、读者、译者亲身见证！

娜塔夏·史达芬 著 李怡君 译

图书在版编目(CIP)数据

懒美人局部瘦身手册/(俄罗斯)史达芬著;李怡君
译. - 北京: 经济日报出版社, 2003.6
ISBN 7-80180-184-9

I. 懒... II. ①史...②李... III. 减肥 - 方法
IV. R 161

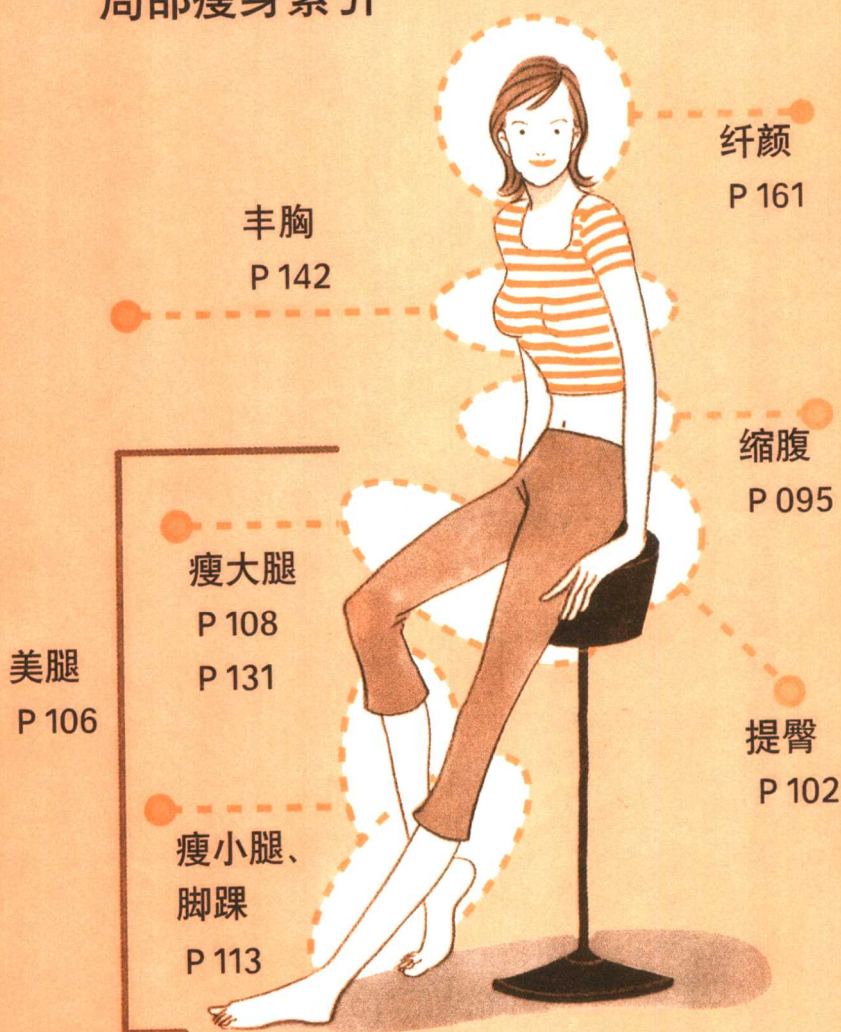
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第038532号

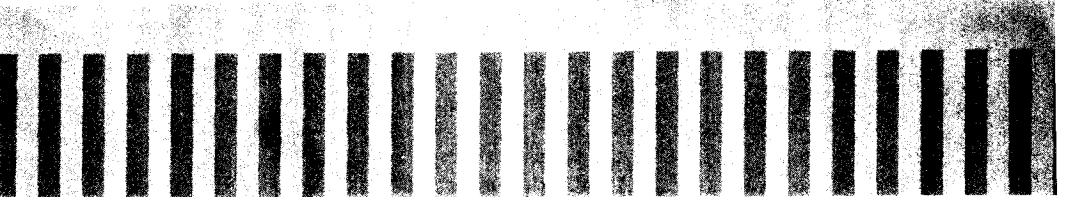
懒美人局部瘦身手册

作 者	(俄)娜塔夏·史达芬
译 者	李怡君
责任编辑	傅源 肖东
责任校对	裴琳 龚建程
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街2号(邮政编码: 100054)
电 话	010-63567690 63567691(编辑部) 63567683(发行部)
网 址	edp. ced. com. cn
E - mail	edp @ ced. com. cn
经 销	全国新华书店
印 刷	北京大地印刷厂印刷
开 本	880 × 1230mm 1/32
印 张	6
字 数	100千字
版 次	2003年7月第一版
印 次	2003年7月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80180-184-9/G.037
定 价	16.00元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

局部瘦身索引





作者序

把痛苦的节食瘦身法永远忘掉吧！

听到“节食”这两个字，会让你联想到什么？

坐在香味四溢的牛排店一角，却默默嚼着生菜沙拉；面对最爱的蛋糕却只能谎称：“喔，不，我已经饱了”；无视于眼前一桌子好菜，独自一人静静吃着“减肥食品”；饿着肚皮摇摇晃晃站上体重计……

的确，时下人们所进行的“节食”，不外乎一味强忍食欲饿肚皮；要不就是只吃蒟蒻这类‘减肥食品’，拒吃米饭、肉类等“会发胖”的东西、再加上运动或某些外部刺激等等。不过这些所谓的“瘦身法”，其实都大错特错！

“节食DIET”的原意是为身体健康所作的“饮食治疗”，用于治疗糖尿病、消除痛风、降低血压、改善虚弱体质。

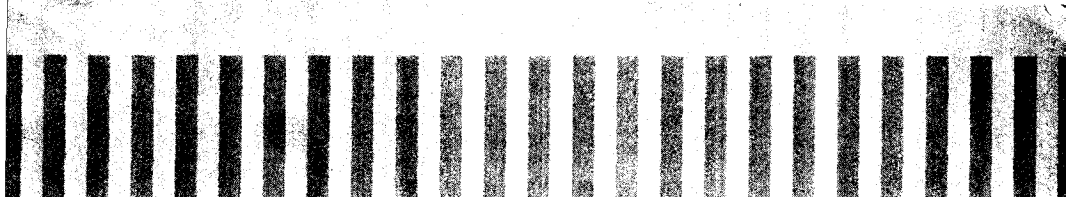


为瘦身而限制饮食，反而会使体重反弹回升。真想消除多余脂肪、塑造好身段，就不能只是减少食量，最重要的是考虑如何摄取对身体有用的食物，才能充分吸收其中所含的珍贵营养素。惟有如此，体内才会渐渐地活性化，无暇去囤积多余的脂肪。

若单纯地只是想减轻体重的话，那就什么麻烦事都不必做，只要不吃东西，减少热量的摄取，体重马上就会下降。可是这种方法只能暂时减轻体重，不仅很快就会恢复原来的体重，在脂肪细胞的作用下，当然体内的脂肪也会随之增加。

为了减肥而损害健康，经过调养当然又会胖回来，而变胖后又开始节食减肥，如此的恶性循环下，就会造成体脂肪率增加、代谢机能衰退，最后体质就变得愈难瘦下来、愈容易变胖。

我原本想要使用DIET的原意：“健康饮食法”，作为



本书介绍的主题，不过为避免误解，我决定以“调配饮食消除脂肪、好身材大改造”为题，而不再使用“节食”这两个字。当然，我更希望本书的读者也能永远将“节食”这两个字眼遗忘。

你完全不需要计算热量，因为那一点意义也没有。你只需了解基本的酵素营养学，在感到饥饿时，就能轻松地掌握调配喜好的食物的诀窍，达到有效消除脂肪的效果。

同时体内脂肪也不会再度累积，能够一直维持美好的体态。在日常生活中一旦养成这种良好的饮食习惯，你就不必再每隔一段时间去进行“节食”。

本书的着眼点正是以往“节食方法”中完全忽视，甚至于敌视的营养素消化吸收，同时为您介绍如何借由体内的活性化，来创造窈窕曲线，并指导您选择食物、调配食物的方法与知识。



方法一点都不麻烦，只要稍微改变一下日常的饮食习惯，就可以让你最在意的小腹变平坦。而拥有了修长的下半身后，胸形自然更能显现魅力，漂亮的曲线渐渐就会雕塑出来。

除此之外，生理不顺、肩膀酸痛、容易倦怠等身体较差的人，也会明显地感觉到这些状况逐渐得到改善。

我们每天吃的东西都含有许多营养素。这些营养素究竟会为我们的身体带来正面的功效，还是负面的影响，其关键就掌握在“酵素”上。

而体内酵素的功能到底是被抹煞，还是得到充分活用，就决定于我们日常食物的养分组合及其食用的方法。

我希望能应用自古以来的饮食调配智慧，及最新的酵素营养学，帮助读者改造身体曲线。愿各位别再重蹈过去错误的节食方式！



C · O · N · T · E · N · T · S

作者序 把痛苦的节食瘦身法永远忘掉吧！

第一章 酵素的神奇力量

身材维持不变的秘密 002

身体的特征表现在血液上 006

第二章 快速消除体内脂肪

消除脂肪的食物搭配法 014

立刻停止节食，恢复正常饮食 018

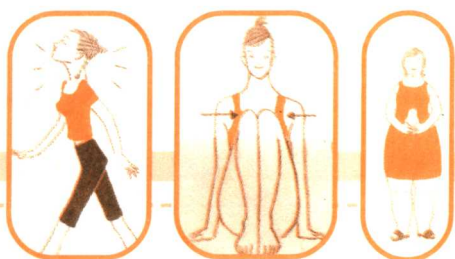
妨碍营养吸收就不会变胖 020

酵素也是“控制食欲”的关键 025





小小饮食窍门实现局部瘦身	028
第三章 实现苗条身材的八个法则	
八个饮食好习惯	030
一、经常食用富含酵素的食物	032
二、避免食用会扰乱“酵素系统”的食物	042
三、细嚼慢咽	044
四、你是真的肚子饿了吗？	046
五、别担心，吃吃冰淇淋也没关系	048
六、每天摄取二~三升的水分	051
七、多摄取食物纤维	053
八、配合有氧运动及定肌收缩运动	056
第四章 告别上半身脂肪	
你是苹果，还是西洋梨？	062



一、“40:30:30”均衡饮食比例	066
二、补充必要的营养素	075
三、藻类、蕈类帮你甩掉赘肉	084
四、便秘当然会使腹部凸出	086
告别上半身脂肪的菜单	087
轻松的“紧实腹部定肌收缩运动”	095

第五章 解开下半身肥胖之谜

男女肥胖大不同	102
胖胖腿都是水分聚积惹的祸	106
一、血流顺畅才能使大腿变瘦	108
二、改善水分滞留的四大要素	113
逐渐消除滞留水分的神奇食物	122
下半身窈窕菜单	131
塑造完美腿部曲线	139



C · O · N · T · E · N · T · S

第六章 纤颜、丰胸一次完成

食物左右胸部大小	142
你的胸部偏差值是多少?	144
丰胸的重要营养素	148
增加胸部质量的维生素、矿物质	149
丰胸食谱	150
丰胸的定肌收缩运动	158
正确的瘦脸法	161
对瘦脸具有特效的四个小习惯	165
瘦身与丰胸同时达成	169
附录: 食品营养素成分表	174





第一章

酵素的神奇力量



身材维持不变的秘密

前些日子在整理旧书时，找到几本从前写的减肥书。我随意翻看回味一番，发现其中写着这么一段话。

“身为美容瘦身指导专家的我，在青春期的体重曾高达八十五公斤，听过的人无不惊讶。十八年前找工作时，公司就要求我必须减肥。拼命努力的结果，终于成功减下二十五公斤。从那时候开始到现在，体型几乎没什么改变。”

这段文章是十二年前写的。学生时代我经历好几次反复减肥，又胖回来的日子，那次是我这辈子减重最多的一次，距今也已经三十年了。

现在的我身高一七一公分，体重六十公斤（我这年纪原





12年前的我（上），现在的我（右），
体态完全没有什么改变！



本应该会萎缩的身高，反而还长了一公分！）。体型不变，体脂肪率也维持在22%的理想值，皮肤的状况比十二年前还来得好。

酵素饮食法永保青春

实际生活中已经拥有一个三岁小孙女的我，可称得上是位道道地地的老阿妈了，不过我的体力仍不输给二十几岁的女生，一点倦怠感都没有。同时这年纪女人常有的更年期障碍也未曾困扰过我，我的心态仍如二三十岁那般年轻。

前几天在一场演唱会上，有个小学四年级的小男生对我说：“你看起来好年轻喔！”，叫人听了不禁心花怒放。而多年不见的老朋友一见到几乎没什么改变的我，也觉得我很懂得保养。毕竟年过半百的人居然还能维持二十几岁的身材，一定需要很大的努力吧！

不过你听了可别惊讶，我真的没有努力做些什么、也没

Q：油脂是肥胖的祸首，但植物油就不会造成肥胖了吗？

A：从热量的观点来看，不管是动物性还是植物性，油就是油。不过植物性的油容易氧化，影响身体健康。

特别保养过。不但从来没去计算过热量，冰淇淋也好，自助餐也好，都是想吃就吃，酒精饮料、中华料理等等喜欢吃的东西从来都不忌口。甚至还可以毫不在意地吃掉一整罐奶油。我怕麻烦也不爱动，所以杂志上介绍的那些花时间又累人的运动，我一点儿都不想做，也从来都没做过。尽管如此我仍保有好身材，原因无他，就是健康而已。

因为具有俄罗斯的血统，原本我的体质是很容易发胖的。说到俄罗斯中年妇女的三围，还不就是胸围六十、腰围六十、臀围六十！幸好我没有变成那样。

其实我的秘诀，就是衡量酵素对事前消化的重要性，来进行食物的调配，并采取适合的饮食方法。虽然很简单，但却能彻底改变体质。

指导健康瘦身已经二十年了，之前欠缺的一个最重要的部分同时也是营养学当中失落已久的观念——酵素营养学，在今天一次补齐了！