

魔法复位减肥 Magic

作者 / [日] 筱塚兰美以

译者 / 汇智天成

1周 亲身体验
快速减肥!

图书在版编目 (CIP) 数据

魔法复位减肥 / (日) 筱塚兰美以著; 汇智天成译. 北京: 中国画报出版社, 2006.9

ISBN 7-80220-060-1

I. 魔... II. ①筱...②汇... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第111634号

TITLE: [魔法のリセットダイエット]

BY: [篠塚蘭美以]

Copyright © LA VVIE SHINOZUKA 2005 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means without prior written permission from the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2006-4101



策划制作¹: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计制作: 李茂孙璠

魔法复位减肥

作者: (日) 筱塚兰美以 译者: 汇智天成

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路33号 邮编: 100044)

经销: 新华书店

责任编辑: 齐丽华

开本: 787mm × 1092mm 24开

印张: 4

图数: 298张

字数: 32千字

印数: 1 ~ 8000

版次: 2006年9月第1版

印次: 2006年9月第1次印刷

印刷: 北京地大彩印厂

标准书号: ISBN 7-80220-060-1

定价: 26.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



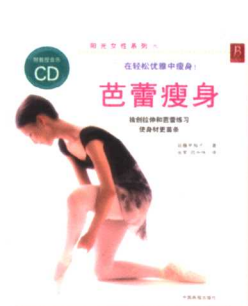
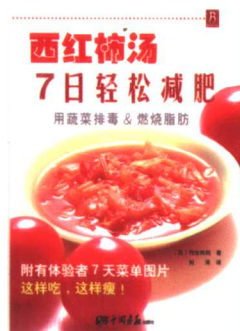
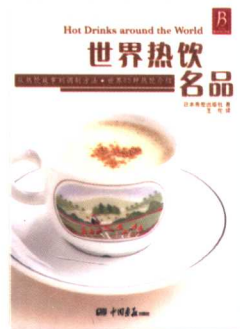
筱塚兰美以

1995年在东京涩谷区惠比寿开设美容沙龙“Body·Freek”。以实现整体美丽为目标的服务项目包括瘦身、身体护理、面部护理等。提供有效果的服务是这个沙龙的经营理念。顾客中多数为各界名流。

另外，她根据自己芭蕾及瑜伽的体验开发了独创的健身操，而且撰写了简单易行的美容方法，活跃于多个领域。著作《下定决心1个星期！复位减肥》、《下定决心1个星期！复位减肥成功食谱集》极为畅销。

“复位减肥”是Body·Freek的注册商标。

热销图书推荐





魔法 复位减肥

篠塚兰美以



Reset
Diet

中国画报出版社

序言

不能轻易放弃！

“所有人都有可能变得更加美丽”这是我的座右铭。

所以我总是从心底里为那些希望“想变得更加漂亮”的人加油！而我向大家介绍的复位减肥，也是希望你减肥成功，变得更加美丽。

但是，遗憾的是许多人刚开始就抱着“我可减不了肥”“怎么也瘦不下去……”这样的想法，认为自己与美丽绝缘。

抱有这种想法的人随着年龄的增长有数量不断增加的趋势。减肥和健康有重大关系，且随着年龄增长成为非常严肃的问题。实际上根据统计，肥胖率在30岁以上的人群中呈上升的趋势。

非常想变瘦，可是怎么也瘦不下来……有这种烦恼的人很多。“无论多少岁，我想永远漂亮！”你的这种愿望是能够实现的。

所以，请不要放弃！重新安排你的食谱，只需短短的1周时间，在你的身上就会体现。

筱塚兰美以



使用本书的注意事项

- 1 小汤匙是 5 毫升, 1 大汤匙是 15 毫升, 1 杯是 200 毫升。
- 材料标注的是 1 人分量, 家庭聚餐标注的是 2 人分量。
- 微波炉的加热时间是以 500W 为标准来计算的。如果是 600W 就请将加热时间缩短至 80%。另外, 根据机型不同, 有时加热时间也要做出相应的调整。
- 炒锅应使用无油烟的炒锅。

[特别附赠] ● 饮食日记表

不能轻易放弃! 2

Part

1

一周的计划!

成功的关键是全面了解

重新安排食谱的相关内容

重排食谱减肥会使你变得快乐.....	8
复位减肥的基础知识.....	12
调整日常饮食要点	15
开始复位减肥的正确时间是月经结束后!	16
调整日常饮食基本规则	18
掌握了基本规则后开始轻松减肥吧!	19
OK 食物	20
NG 食物	21
Q&A	22
各年龄段的减肥要点.....	26
减肥病历.....	29

Part

2

可以将减肥变为

快乐体验的奇妙食谱

星期一..... 34

早餐	西柚 + 饮料
午餐	柠檬鸡 / 烤圣女果
	凉拌蔬菜嫩叶
晚餐	紫苏拌阳藿与莲藕
	清爽番茄酸橘沙拉
	法式炸鲑鱼 浇汁绿色沙司
家庭聚餐	法式炸鲑鱼 浇汁绿色沙司

星期二..... 38

早餐	西柚 + 饮料
午餐	黄瓜沙拉
	蔬菜杂烩金枪鱼
	风味萝卜干
晚餐	葱味蒸茄子
	五彩萝卜沙拉
	原味蒸猪肉
家庭聚餐	蒸咸猪肉 浇蛋黄酱汁

星期三..... 42

早餐	西柚 + 饮料
午餐	多种蔬菜浇汁西葫芦
	西式泡菜 / 咸猪肉浓汤
晚餐	炆拌苦瓜牛肉 / 柠檬醋拌日式蔬菜
	香料洋葱汤
家庭聚餐	炆拌苦瓜牛肉

星期四..... 46

早餐	西柚 + 饮料
午餐	(特别食谱) 拌青菜和煮鸡蛋
晚餐	罗勒叶风味煮虾球 / 日式泡菜
	生菜沙拉
家庭聚餐	罗勒叶风味炸虾球

Contents

星期五 50

- 早餐 西柚 + 饮料
午餐 (特别食谱) 酸奶和水果
晚餐 咖喱蘑菇沙司浇嫩煎肉
什锦蔬菜冻 / 西式醋拌凉菜
家庭聚餐 咖喱蘑菇沙司浇嫩煎肉

星期六 54

- 早餐 西柚 + 饮料
午餐 松鱼末拌芦笋
上汤煮萝卜魔芋
调味鱼干沙拉
晚餐 鸡胸肉蔬菜三明治
烤蔬菜与茄泥
干番茄煮卷心菜
家庭聚餐 炸鸡胸肉卷

星期日 58

- 早餐 西柚 + 饮料
午餐 萝卜拌涮牛肉 / 芥末拌茼蒿
焯拌蔬菜沙拉
晚餐 黑胡椒烤松鱼
凉拌洋葱丝和三叶芹
火热番茄汤
家庭聚餐 芝麻黑胡椒烤松鱼

Part

3

给减肥期增添 快乐的宴会菜单

- 宴会菜单 a 煮杂烩 64
宴会菜单 b 烤羊肉 66
宴会菜单 c 烤鸡 68
宴会菜单 d 酸辣火锅 70
宴会菜单 e 蒸鱼和蔬菜 72
我的推荐 74

Part

4

发挥自己本来的独特魅力 ——这样才会得到真实的美丽。

彼塚兰美以之“磨练美丽”的提示

- 魔法 1 5个姿势的健身法 80
魔法 2 护理皮肤——身体 浴室进行篇 82
魔法 3 护理皮肤——脸部 浴室进行篇 83
魔法 4 护发 浴室进行篇 84
魔法 5 保持美丽的必备品
——减肥的3种利器 85
魔法 6 抗衰老按摩法 86
魔法 7 心理魔法 88
减肥7条 90
仔细记录饮食日记吧！ 92
后记
你是否已经为美丽的魔法着迷了呢？！ 95



开始调整 日常饮食

1 周的计划！

成功的关键是全面了解重新安排食谱的相关内容

* 除了对食材有所限制之外，可以尽情地享受美食！

而且不需要计算卡路里，也不需要高强度的运动。

这就是简单易行的复位减肥的魅力。

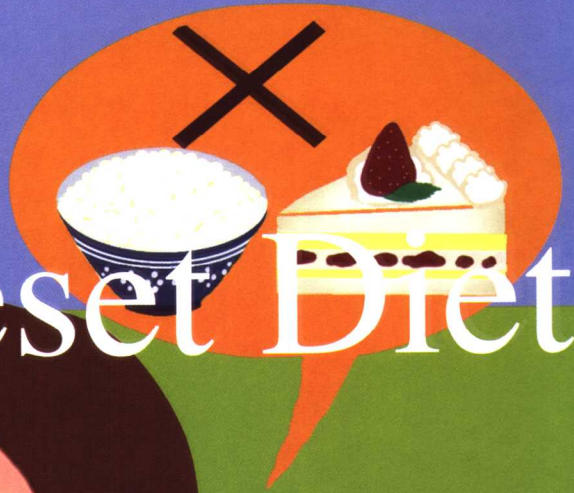
* 进行这项为期 1 周的计划所必需的仅仅是你对减肥的执著向往和坚持。

* 让我们来全面了解这种减肥方式，然后认真实践吧！

7 天后会在你的身上出现奇妙的效果。

1

Let's Reset Diet



确实有效的重排食谱减肥法。

减肥成功后，随之而来的是令人欣喜的改变。

对于你来说，瘦身的目的是什么？

让我们首先来搜寻这个问题的答案吧，之后就会显现瘦身的优点了。

“为什么要瘦身呢？”当你被这样问起时，马上在头脑里浮现的答案就是你要瘦身的真正目的，这样说并不为过。答案会因人而异，但是绝大多数女性的大脑中都会浮现出自己变身为美女的姿态吧！是的，减肥成功 = 磨练自己的美丽，这是非常重要的一步。而且开始减肥时最重要的是要明确减肥的目的。确定了目的也就是目标之后，会增强自己减肥的决心，朝着设定的目标不断前进。你的减肥目的明确了吗？那么我们首先来考虑瘦身之后的优点吧！

价值

可以自由地穿自己想穿的衣服

可以不用考虑尺寸，尽情地选择自己喜欢的、想穿的衣服！这在肥胖的时候是无法想像的。可以自由地享受任何品牌的产品，这种喜悦是无法用语言来表达的。

重排食谱减肥会使 你变得快乐

价 值

2

可以搭配任意的发型和彩妆

肥胖的时候总是要搭配“可以显得瘦一些的发型”、“没有膨胀感的彩妆”……这很容易造成消极的单一的造型。但是，减到标准体重后稍加自信，就会萌发挑战精神，试图改变自己的形象，选择流行的发型和彩妆。

价 值

3

焕发健康的美丽

肥胖容易引发各种各样的疾病，这是健康方面的大问题，所以保持标准体重就是孕育健康美的捷径。

价 值

4

行动变得敏捷轻快

一旦肥胖，就如同身上背负着重物，动作迟缓，移动一下也觉得非常麻烦。糟糕的是这样会导致更加肥胖，造成恶性循环。可是，减轻体重后，行动就会自然地变得敏捷而轻快，移动身体的痛苦也会大大减轻。



Reset

Diet 9

Lesson 1



价值

心情舒畅，变得积极乐观

接近理想体重后，行动能力、挑战精神都如同做梦一样大幅度提高。着装、恋爱、娱乐、工作等各个方面都变得更加积极。不仅如此，能够这样度过快乐的每一天，心情会变得更加舒畅，笑容也会经常挂在脸上吧！

价值

更加享受在外面就餐

觉察到自己的腰围变粗的时候，眼前就会闪现着在外就餐 = 发胖 = 后悔的字眼。但是达到理想体重后，就不会有那种后悔，可以尽情地享受各种美食。另外，在重排食谱的过程中了解到的知识，在你外出就餐点菜时会大大地派上用场，可以更容易地控制你的腰围。

价值

瘦身最大的收获是增强了自信

许多减肥成功的人都认为，通过瘦身自己最大的收获是获得了巨大的“自信”。这可以说是减肥成功的最大优点。但虽说是瘦身，也不能一概而论地认为“只要瘦就好”，重要的是了解标准体重后，设

重排食谱减肥
会使你变得快乐



定自己的最佳体重（标准体重的计算方法请参照第 29 页）。而且，1 星期减肥可以减掉 10 公斤的说法有些轻率。根据目前的数据，尝试重排食谱的人 1 星期可以减轻体重 1 ~ 5 公斤。如果是第一次尝试，把目标值定得切合实际一些，以减重 2 ~ 3 公斤为目标怎么样？

减肥后实现大变身的你，将有越来越多的机会听到如“你变漂亮了啊”这样来自周围的称赞。这些称赞的话语会进一步磨练你，使你变得更加美丽。

这是我一贯的主张：达到自己理想的体重，并能继续保持的话，你的幸福度就会达到 80%。不必再像肥胖时的自己那样，用悲观的角度考虑问题，也不需要再感到自卑。那么，马上行动吧！将你的瘦身目的和理想的体重写在减肥病历（29 页）上吧，那是你开始复位减肥的信号。



Reset

Diet 11

Lesson 1





复位减肥 = 筱塚兰美以式 “去除碳水化合物式减肥”

复位减肥简单地来说，是以几十年前在美国出现的去除碳水化合物式减肥为基础的。我自己在二十多年前初次知道这个减肥法后，在自己身上反复尝试。我把在尝试中领悟到的东西，和在指导客人减肥中，为了能够使客人更好地理解、便于实践制定的一些规则，这些内容都总结起来，就是我独创的减肥方法——复位减肥，也就是筱塚兰美以之去除碳水化合物式减肥法。



复位减肥的魅力在于可以在短期内实现大变身的梦想

本来，Diet 就是饮食疗法的意思。而且，饮食是人能够生存的、非常重要的、每天必不可缺的一项内容。正因为如此，想不吃饭是绝对不行的。这个减肥方法是以充分摄取优质营养元素，实现高效减肥为最大目的。这个减肥方法将成为你重新审视每日饮食重要性的一个契机，排除掉导致你肥胖的那些食物。吃饭也可以减肥，而且可以吃出健康。并且这种效果是在短期集中达到的。在短短的1个星期内，实现合理减重，只要实际地尝试一下，你也能够掌握这种健康的减肥方法。在减肥之路不断失败的人们，这一次可以真正地期待成功了。



复位减肥的 基础知识



减肥期为 1 星期的含义

为什么减肥期是 1 个星期呢？其理由是，1 个星期正是为了获得减肥效果所需要的最低限度的时间。消耗 1 公斤的脂肪所需要的热量，大约为 7200 卡路里，而成年女性每天所必需的热量是 1800 卡路里，这样算来，就是 4 天所必需的热量。这样的话，虽然在 2～3 天的减肥中能够减掉几公斤，但是想来也不会达到脂肪燃烧的程度。正因为如此，为了让多余的脂肪能够充分燃烧，一定程度的天数是非常必要的。而这个最低值就是 1 个星期。

另外，要改变一直持续到今日的那些不良的饮食习惯（使用大量的油、浓重的调味品），重新调整你的味觉，1 个星期的时间也是非常必要的。

特别的器具或食材统统不需要！ 这种简单方便将鼓舞你坚持下去

在这项减肥中，你将学习到可以减轻体重的饮食方法、并掌握如何控制体重。规则非常简单。首先，清晨的食谱是固定的西柚 + 无热量饮料。



Reset

Diet 13

Lesson 2

