



时尚美人丛书

向窈窕淑女看齐

(台湾) 简芝妍◎编著
*Fashional
Beauty*

瘦身魔女

中国人口出版社



向窈窕淑女看齐

(台湾) 简芝妍◎编著
*Fashional
Beauty*

瘦身魔女

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身魔女/简芝妍编著. —北京:中国人口出版社,2006. 10
(时尚美人丛书·女性健康系列)
ISBN 7-80202-381-5

I. 瘦… II. 简… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第111777号

本书原出版者为大利文化股份有限公司,经授权由中国人口出版社在
中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号:01—2006—5674

瘦身魔女 简芝妍 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880×1194 1/24
印 张 10
字 数 65千字
版 次 2006年10月第1版
印 次 2006年10月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-381-5/R·549
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PREFACE 前言

周末在家，轻松打造窈窕曲线

周末是最适合从事减肥瘦身运动的时候了，周末的空闲时间较多，精神也能够放松，所以，特别适合用来进行各种身体的锻炼。

虽然有很多的时间可以运动，但在周末反而更容易变胖，这是因为周末的心情比较放松，时间很多，而亲朋好友的邀约活动也常会在周末举行，因此，大多数人容易在周末暴饮暴食。

对于那些周末没有活动的人来说，没事待在家是最舒服的休闲方式了。

然而，有些人喜欢窝在沙发里，一边看电视一边吃零食，不知不觉地也吃进去好几百卡的热量，造成在周末容易变得体形走样。

那么，要如何才能有效地走出暴饮暴食的恶习，让自己也能够在周末中拥有健康的休闲方式呢？

在这本书中将教导你如何有效地运用周末的时间，进行各种减肥锻炼。包括饮食的节制与餐饮的设计，都有它的学问！

同时也特别针对喜好户外活动的读者，搜罗有趣的户外减肥运动；对于那些不爱出门的懒人一族也有适合室内的简易型体操，可以帮助你在家中轻松完成减肥目标。

不仅如此，这本书还从心理方面着手，帮助你克服周末假期容易产生的倦怠感，应对周末经常发生的逃避运动的借口，找出相应的对策，帮助你有效地走出心理障碍，成功迈向周末减肥的目标。

对于容易发生暴饮暴食、吃下许多不该吃的油脂，而导致体形走样的情况，提供各种相应的措施，帮助你在周末的聚会中轻松地控制食量与摄取油脂。

周末懒得出门，宁可选择呆在家中好好休息的这些懒人一族，本书设计了许多足不出户就可以锻炼身体的瘦身方法。不怕被太阳晒，也不需要跟别人抢用运动设施，非常地经济方便。

Part 2

不管是呼拉圈或跳绳，还是各种柔软运动，相信对于喜欢待在家中的周末沙发族来说，是减肥的一大福音！

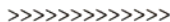
对于喜欢在周末往户外跑的朋友们，不妨运用各种好玩又新鲜的户外活动来帮助你瘦身减肥。

试试看冲浪、游泳还有各种户外运动，都能帮助你在放松身心之余，有效地去脂瘦身！

按摩与 SPA 也是时下减肥瘦身不可忽略的一环。本书教导你如何在周末轻松舒适的气氛下，给自己做几款放松身心的按摩，能够帮助你消除身体多余的赘肉，还可以造就纤细的窈窕曲线。

还有最新的时尚减肥方法，这些都是目前世界各国蔚为风尚流行的减肥方法，能够让你感受到新鲜的减肥趋势，带着玩乐探索的心情，帮助你拥有好体形。

你想加入周末减肥一族吗？不再过与电视零食为伍的单调日子，快参考这本书中所提出的各种方法，加入我们的行列，你一定能够充分地感受到周末瘦身的乐趣！



Part1 周末减肥观念革命

一、克服周末懒得减肥之心理战 / 2

1. 如何摆脱宿醉的借口 / 3
2. 如何摆脱没有时间的借口 / 5
3. 如何摆脱天气太差的借口 / 8
4. 如何摆脱太累或压力太大的借口 / 10



二、周末瘦身饮食的诀窍 / 14

1. 细嚼慢咽是周末饮食的最佳选择 / 15
2. 利用周末采买计划性的减肥饮食 / 16
3. 周末在家烹饪瘦身餐 / 26
4. 时髦的计划饮食减肥餐 / 31
5. 聚餐前先计划性地进食 / 37
6. 饭后一定要站立半小时 / 41

三、周末瘦身饮食的禁忌 / 43

1. 罐装果汁 / 43
2. 啤酒 / 45
3. 零食 / 48
4. 消夜 / 50

Part2 周末小型运动减肥

一、室内运动减肥法 / 54

1. 边看电视边摇呼拉圈塑身法 / 55
2. 轻松的饮料瓶塑身法 / 58
3. 跳绳运动 / 62
4. 哑铃塑身运动法 / 65

[CONTENTS]

5. 室内轻松走路锻炼法 / 69

6. 室内轻松体操锻炼法 / 71

二、健身房减肥法 / 75

1. 评估健身房的硬件设备 / 76

2. 检视健身房的软件设备 / 78

3. 健身器材 / 80

三、户外运动减肥法 / 82

1. 骑单车减肥法 / 82

2. 溜旱冰减肥法 / 85

3. 壁球减肥法 / 86

4. 健走减肥法 / 88

5. 高尔夫球减肥法 / 91

6. 慢跑减肥法 / 92

7. 冲浪减肥法 / 93

Part3 体操运动减肥

一、水中运动减肥法 / 96

1. 游泳减肥法 / 97

2. 水中散步减肥法 / 98

3. 水中慢跑减肥法 / 100

4. 水中体操减肥法 / 101



目录

CONTENTS

二、手臂减肥法 / 106

1. 体操锻炼法 / 107
2. 饮料瓶锻炼法 / 108
3. 伸展锻炼法 / 109
4. 按摩法 / 110

三、腹部减肥法 / 111

1. 仰卧起坐消除肥胖小腹 / 112
2. 改良式仰卧起坐减肥法 / 114
3. 缩腹走路减肥法 / 117
4. 腹部精油瘦身浴 / 119

四、腰部减肥法 / 120

1. 弯腰瘦腰操 / 121
2. 椅子瘦腰操 / 123
3. 毛巾瘦腰操 / 124

五、大腿减肥法 / 126

1. 大腿伸展运动 / 126
2. 大腿&腰部紧实运动 / 130
3. 精油按摩法 / 132

六、小腿减肥法 / 133

1. 揉捏按摩法 / 134
2. 阶梯锻炼法 / 135

七、臀部减肥法 / 137

1. 踮脚锻炼法 / 137
2. 提臀锻炼法 / 139

Part4 新观念减肥法

一、时尚饮食减肥法 / 142

1. 温热食物减肥法 / 143
2. 蔬果汁减肥法 / 145
3. 果汁断食法 / 150
4. 酸奶减肥法 / 152
5. 奶粉减肥法 / 156
6. 番茄减肥法 / 158

二、时尚茶饮减肥法 / 161

1. 聪明的科学饮茶 / 161
2. 帮助瘦身的茶饮 / 165

三、SPA减肥法 / 173

1. 粗盐按摩减肥法 / 175
2. 保鲜膜塑身减肥法 / 179
3. 腹部按摩减肥法 / 182



[CONTENTS]

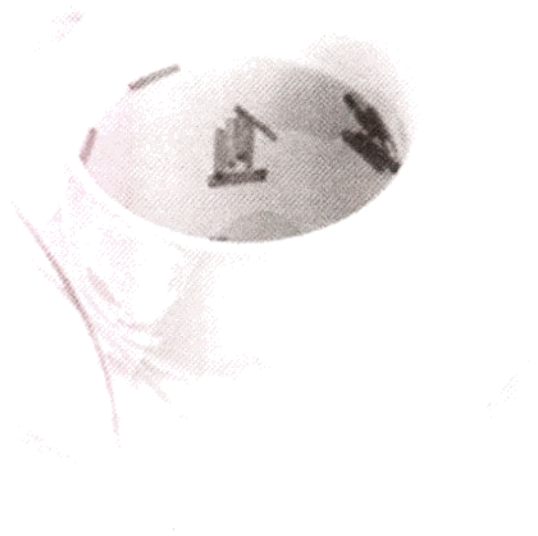
4. 洗澡瘦身法 / 183
5. 腹部热敷法 / 186
6. 粗盐瘦身泡浴法 / 187

四、轻松时尚减肥法 / 191

1. 听音乐减肥法 / 192
2. 蛋白质减肥法 / 193
3. 床上体操减肥法 / 195
4. 最酷的咖啡瘦身法 / 199

五、流行舞蹈减肥法 / 207

1. 身心零压力的假日瑜珈 / 208
2. 律动十足的爵士舞瘦身法 / 219
3. 健康又塑身的肚皮舞 / 221
4. 热情奔放的拉丁舞瘦身法 / 226
5. 打造线条美的形体芭蕾瘦身法 / 229



Part 1

时尚美人丛书

周末减肥
观念革命

Shouhan Moni

P1 克服周末懒得 减肥之心理战

周末确实是减肥与进行身体锻炼的好时机，许多人在周末懒得减肥，往往会找许多借口来自我催眠。无论是宿醉，还是压力过大，都不应该成为阻碍你减肥的借口。

因此，要消除周末懒惰的心理因素，除了需要有很大的毅力，更要用点小聪明。首先就来看看以下各种容易在周末产生的不运动借口，学习如何去击退这些借口，那么当下一次你有这些念头时，就可以帮助你打败懒惰的心理，重新打起精神来进行身体的锻炼。

Shou Shen Memo



Fashional Beauty

1. 如何摆脱宿醉的借口 ❧

在周末与朋友聚餐或玩乐时，难免饮酒过量，而饮酒过后往往导致第二天宿醉。宿醉产生了不舒服容易形成不想运动的借口。

❧多喝水❧

喝酒之后，一定要喝上一大杯水，因为酒精容易导致身体脱水，补充适当的水分可以使身体更为快速地排除毒素与废物。

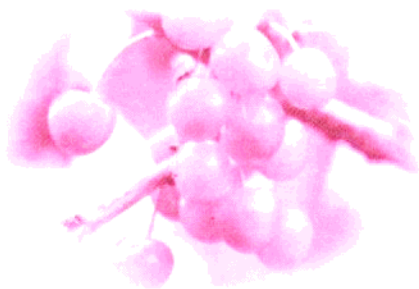
❧补充维生素C❧

若是有柠檬或是柳橙，不妨为自己榨一杯新鲜柠檬汁或柳橙汁，因为充足的维生素C

可以有效帮助消除宿醉的不舒服症状，化解身体内部产生的乳酸疲劳与过多的酒精，帮助你恢复精神与元气。

❀ 补充高纤维食物 ❀

消除宿醉的疲劳后，不妨补充一些高纤维的食物，如面包、花生酱、杂粮等食物，这些高纤维食物能够补充周末锻炼时所需要的能量。宿醉过后的第二天，千万不可以不吃任何东西就进行运动。



❀ 做伸展运动 ❀

补充过能量与维生素 C 后，你宿醉的不舒服感已经消失大半了，这时不妨放慢节奏，



做一些缓慢的伸展动作，这种温和的柔软运动对于宿醉的身体状况具有非常好的舒缓作用。在克服宿醉的不舒适症状后，你就能够自在地起身进行运动了。

千万记得，宿醉不应该是你逃避运动的借口！

2. 如何摆脱没有时间的借口 ❖❖

没有时间往往是我们懒得做运动的最好借口。尤其在周末，即使有大半天的时间，也很少有人会想要拿来进行身体的锻炼。因为周末期间总有太多的美食诱惑与活动要去参加，因此，最早被排挤出局的活动总是运动。

安排周末的时间

关键的克服方式在于如何有效安排周末的时间。如果能够提早做好准备，那么即使有周末的约会，也能够从容地进行瘦身锻炼。重点在于运动的质，而不在于运动的量。

周末期间就算只是进行一段长距离的散步，或是一边看电视一边做做体操或摇呼拉圈，只要能够找到机会就运动一下，那么，零碎的时间加起来，也能收到很不错的锻炼效果。

一天进行几次短暂的锻炼如 5 分钟、10 分钟、15 分钟等，一天累积下来如果能够做到 30 分钟，



那么与一次性做到同样时间的运动的效果是差不多的。

运动分时段进行



周末忙碌的人，尽可能地将你的运动锻炼分成几个时段来进行。

例如在清晨进行约 15 分钟的跑步练习，然后在午餐过后进行约半小时的散步。晚餐过后再进行 30 分钟的散步。这样每次锻炼的时间虽不长，但是可以在一天内多消耗掉的热量约 200 卡。

即便是简单的运动，也会促使人体的新陈代谢旺盛起来。因此，不妨每小时抽出 5 分钟，站起来走一走，或是伸展一下筋骨，做几个室内柔软操等等，都可以消耗掉不少热量。

所以，千万不要以周末没时间做运动为借口，时间是安排与计划出来的。如果你没有很长的时间做运动，那么就计划零碎的时间来进行短暂的运动，你将发现运用周末零碎的

时间也能做出惊人的减肥效果!

3. 如何摆脱天气太差的借口 ❖

将不运动的理由归罪到天气，往往是许多懒人的常用借口。天气过冷或过热，外面下雨、太阳太毒等等，往往使得许多懒人在周末有借口说不运动。

☺怕晒，清晨户外运动佳☺

如果要进行户外运动时，合适的穿着与做好防晒措施，可以保护你在紫外线的照射下也能安心进行运动。



Shoushen Monu