

常宇 编著

能吃能睡
也能瘦

时尚健康的
减肥法

让
天下无肥
不再是梦

让体重
不再反弹


美丽 从 减肥 开始

中国纺织出版社



美丽从养瘦开始

常宇 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽从养瘦开始 / 常宇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5064-9899-9

I. ①美… II. ①常… III. ①减肥—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第227733号

责任编辑: 樊维莉 责任印制: 何 艳
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 158千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

肥胖是美丽的天敌，尤其是我们年轻可爱的小美眉们哦！相信美眉们都有过如此的经历：临出门前，一看到腰腹圆滚滚的赘肉，就再也提不起精神来精心打扮，也没有勇气去试穿那时尚而漂亮的衣服。况且我们还要面临着择业、择男朋友的人生大事呢！肥胖真的让想成为“纤纤一族”的美眉们备受打击哦！

而且减肥瘦身并不只是为了面子上的事。其实，肥胖的害处非常大，早在1997年，世界卫生组织就将肥胖症列为仅次于吸烟和艾滋病的第三大慢性杀手。肥胖与很多难缠的疾病如高血压、高血脂、糖尿病、骨关节病、月经不调、性功能障碍、不育症、某些肿瘤等密切相关，肥胖者的死亡率比同龄体重正常的人高20%~50%。现在你明白了吧，真是该痛下决心减肥瘦身了！

不过不要烦恼，千万别把减肥看成是一个长期而痛苦的负担。从现在开始，你不需要疯狂地绝食，也不需要把大把的钞票花在美容瘦身中心，你只要阅读本书，就会发现原来塑造一个纤美苗条

的曲线并不是很难哦！尤其是我推荐给你的“美丽从养瘦开始”的理念，意味着在日常生活中养成瘦身的生活方式，并坚持下去，那减肥其实很容易——就是很家常便饭的事情哦，就像吃饭睡觉一样简单容易。相信吗，减肥是从吃开始的，你也可以大嚼美味；减肥是从玩开始的，减肥是从休闲和享受中开始的，并且还有神奇的中医瘦身秘笈，让你瘦并健康着，让你从内而外地美丽着，那真是养瘦啊！

快点享受轻松减肥的成功与乐趣吧！

目录

Chapter 1 不可不知的瘦身常识

- 012 你算胖友一族吗?
- 013 胖出有因
- 013 我们每日需要的热量
- 015 和脂肪好好相处
- 017 肥胖是多种疾病的温床
- 019 注意发胖的五个警报
- 020 快速健康减肉肉的诀窍

Chapter 2 养瘦——最聪明、最持久的减肥之道

- 023 养瘦就是健康轻松地瘦
- 023 养瘦就是培养健康的瘦身习惯
- 024 瘦身不是痛苦是享受——能吃能睡又能瘦
- 025 瘦身，别难为自己
- 025 不要轻信害人的减肥药
- 027 养瘦——才是瘦身的长久之计
- 028 瘦身——从吃对开始
- 029 选食不等于节食——我们要听身体的话
- 030 减重不是减体质

Chapter 3 瘦身从会吃开始

会吃瘦身第一步：培养超简单的饮食习惯

- 032 学会选择热量低的食物

- 033 饮食：做到三大营养素均衡
- 034 在烹调方法上动动脑子啦
- 035 不在于食量多少，而在于对热量的精打细算
- 036 多吃蔬菜和水果
- 038 一日三餐全攻略
- 040 饭前饭后协奏曲
- 040 孤独进食减肥瘦身法
- 041 深夜进食与肥胖
- 041 对付水肿的高招
- 042 细嚼慢咽帮你瘦身
- 043 吃饭只吃七分饱
- 044 外出吃饭总对策
- 045 别让剩菜剩饭撑大你的胃
- 046 少到自助餐厅用餐
- 047 超市战略
- 048 关于零食的问题
- 051 几种国际流行的进餐瘦身法

会吃瘦身第二步：选择瘦身食物

- 053 吃肉的学问
- 054 懂得米饭的妙处
- 057 与白开水作好朋友
- 058 水果瘦身妙招多
- 063 若想瘦身，多吃蔬菜
- 067 别小瞧豆腐
- 069 瘦身小助手——地瓜



目录

- 070 高纤维食品瘦身又健康
- 072 选择什么样的饮料
- 073 食醋瘦身法
- 074 柠檬瘦身法
- 076 肥胖的隐形催化剂——盐和辣椒
- 076 最理想的瘦身饮料——茶
- 079 使人长胖肉的饮品
- 079 自制酸奶妙处多
- 080 咖啡的妙处
- 081 瘦身不应戒牛奶
- 082 优酪乳瘦身法
- 082 黄豆浆瘦身法
- 083 推荐一个非常有效的21天瘦身食谱

Chapter 4 运动燃脂不可少

- 110 运动瘦身的原理
- 111 运动对健康的益处
- 111 选择什么样的运动量合适
- 112 什么是最佳的瘦身运动
- 113 怎样克服不爱运动的毛病
- 114 运动瘦身——锻炼自己的意志力
- 115 关于运动的忠告
- 117 游泳——非常有效的瘦身法
- 119 骑自行车让你身段更迷人

- 119 举哑铃瘦身法
- 120 跳舞——在旋律中瘦身
- 120 轻轻松松瘦身操
- 121 做家务也可以消耗热量
- 122 步行瘦身
- 123 跑步瘦身法
- 124 爬楼梯好处多
- 125 田径运动最瘦身
- 126 15分钟瘦身，跟我来
- 127 跳绳——最简单的瘦身运动

Chapter 5 有效的中医减肥

中医减肥第一步：认清自己的体质

- 131 中医认为肥胖的原因
- 132 辨清体质才能减
- 134 选对食物及药物才有效

中医减肥第二步：瘦身药膳

- 141 十大“明星”瘦身中药
- 144 瘦身药膳面面观
- 149 特别推介：山药瘦身的学问
- 152 怎样看待天后王菲的瘦身中药方
- 153 要想瘦，肠胃当畅通
- 154 最有效的清肠排毒食物



目录

Contents

中医减肥第三步：按摩——古老而奇妙的瘦身术

- 155 必须了解的按摩常识
- 158 一按就灵的减肥穴位
- 162 常用的按摩瘦身方法
- 165 抓捏瘦身法

中医减肥第四步：足疗、刮痧、拍打——局部减肥有速效

- 166 足疗减肥法
- 168 足浴瘦身的效力
- 170 自我拍击瘦身法
- 171 捏脊瘦身法
- 171 刮痧——直击减肥死角
- 173 拍打减肥常用的穴位
- 174 艾灸瘦身法

Chapter 6 休闲生活也瘦身

- 176 洗浴常识一定要记清楚
- 178 沐浴下肢瘦身法
- 179 肥胖的克星——桑拿浴
- 180 海藻减肥皂瘦身法
- 180 去除污垢瘦身法
- 180 药浴减肥法
- 181 五种时尚的泡澡瘦身法

- 184 冥想瘦身法
- 184 瑜伽瘦身法
- 187 睡眠瘦身——好舒服的瘦身方法呀!
- 188 鼻子呼吸瘦身三法
- 189 花一点点时间做瘦身操吧
- 193 休闲心态也瘦身
- 195 利用好睡前的轻松时刻
- 195 瘦身精油——在香喷喷中减掉肉肉

Chapter 7 想瘦哪里瘦哪里

- 200 瘦脸大揭秘
- 204 瘦脖颈的妙招
- 206 还你瘦削的肩
- 209 瘦臂诸法
- 211 消除“蝴蝶袖”
- 212 纤腰紧腹 去掉大肚腩
- 218 塑造优美而结实的臀
- 222 去掉大腿的赘肉
- 229 还小腿优美的曲线
- 231 让足踝也纤美

Chapter 8 产后瘦身

- 235 产后瘦身五注意
- 236 产后重塑形之饮食篇
- 238 产后减肥之运动篇



目录 Contents



- 239 产后减肥之哑铃瘦身操
- 240 产后巧装扮可显瘦
- 241 产后减肥误区


Chapter 9 关于瘦身的忠告

- 245 减肥没有灵丹妙药
- 246 你真的饿了吗
- 247 打破体重僵局的办法
- 247 控制食欲的秘诀
- 248 如何面对挫折和失败感
- 249 别轻言放弃
- 250 减肥后如何不反弹



美丽从养瘦开始

常宇 编著

 中国纺织出版社

前言

肥胖是美丽的天敌，尤其是我们年轻可爱的小美眉们哦！相信美眉们都有过如此的经历：临出门前，一看到腰腹圆滚滚的赘肉，就再也提不起精神来精心打扮，也没有勇气去试穿那时尚而漂亮的衣服。况且我们还要面临着择业、择男朋友的人生大事呢！肥胖真的让想成为“纤纤一族”的美眉们备受打击哦！

而且减肥瘦身并不只是为了面子上的事。其实，肥胖的害处非常大，早在1997年，世界卫生组织就将肥胖症列为仅次于吸烟和艾滋病的第三大慢性杀手。肥胖与很多难缠的疾病如高血压、高血脂、糖尿病、骨关节病、月经不调、性功能障碍、不育症、某些肿瘤等密切相关，肥胖者的死亡率比同龄体重正常的人高20%~50%。现在你明白了吧，真是该痛下决心减肥瘦身了！

不过不要烦恼，千万别把减肥看成是一个长期而痛苦的负担。从现在开始，你不需要疯狂地绝食，也不需要把大把的钞票花在美容瘦身中心，你只要阅读本书，就会发现原来塑造一个纤美苗条

的曲线并不是很难哦！尤其是我推荐给你的“美丽从养瘦开始”的理念，意味着在日常生活中养成瘦身的生活方式，并坚持去做，那减肥其实很容易——就是很家常便饭的事情哦，就像吃饭睡觉一样简单容易。相信吗，减肥是从吃开始的，你也可以大嚼美味；减肥是从玩开始的，减肥是从休闲和享受中开始的，并且还有神奇的中医瘦身秘笈，让你瘦并健康着，让你从内而外地美丽着，那真是养瘦啊！

快点享受轻松减肥的成功与乐趣吧！

目录

Contents

Chapter 1 不可不知的瘦身常识

- 012 你算胖友一族吗?
- 013 胖出有因
- 013 我们每日需要的热量
- 015 和脂肪好好相处
- 017 肥胖是多种疾病的温床
- 019 注意发胖的五个警报
- 020 快速健康减肉肉的诀窍

Chapter 2 养瘦——最聪明、最持久的减肥之道

- 023 养瘦就是健康轻松地瘦
- 023 养瘦就是培养健康的瘦身习惯
- 024 瘦身不是痛苦是享受——能吃能睡又能瘦
- 025 瘦身，别难为自己
- 025 不要轻信害人的减肥药
- 027 养瘦——才是瘦身的长久之计
- 028 瘦身——从吃对开始
- 029 选食不等于节食——我们要听身体的话
- 030 减重不是减体质

Chapter 3 瘦身从会吃开始

会吃瘦身第一步：培养超简单的饮食习惯

- 032 学会选择热量低的食物

- 033 饮食：做到三大营养素均衡
- 034 在烹调方法上动动脑子啦
- 035 不在于食量多少，而在于对热量的精打细算
- 036 多吃蔬菜和水果
- 038 一日三餐全攻略
- 040 饭前饭后协奏曲
- 040 孤独进食减肥瘦身法
- 041 深夜进食与肥胖
- 041 对付水肿的高招
- 042 细嚼慢咽帮你瘦身
- 043 吃饭只吃七分饱
- 044 外出吃饭总对策
- 045 别让剩菜剩饭撑大你的胃
- 046 少到自助餐厅用餐
- 047 超市战略
- 048 关于零食的问题
- 051 几种国际流行的进餐瘦身法

会吃瘦身第二步：选择瘦身食物

- 053 吃肉的学问
- 054 懂得米饭的妙处
- 057 与白开水作好朋友
- 058 水果瘦身妙招多
- 063 若想瘦身，多吃蔬菜
- 067 别小瞧豆腐
- 069 瘦身小助手——地瓜