

SLIMMING

素素◎编著

我能让你瘦

世界上最懒最懒的终极减肥圣典

不花钱 不忌口 不遭罪

美塑身计划

众多知名女星的私密瘦身指南

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

我能让你瘦

世界上最懒最懒的终极减肥圣典

素素◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我能让你瘦 / 素素编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-2833-3

I. ①我… II. ①素… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第084321号

我能让你瘦

作者: 素素 编著

责任编辑: 王正斌 杜颖达

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 250千字 印张: 15

版次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2833-3

定价: 33.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



法国时尚界的女

王可可·香奈儿曾说过这样一句经典名

言：“永远简单，绝不多余。”长久以来，这句话在时尚界一直屹立不倒，也早已经融入了人们的生活当中，标志着人们对时尚的不懈追求。然而，人们在追求时尚和前卫的同时，绝不能忽略的一点就是身材，不可否认的是苗条纤瘦的身材会为自己的时尚度加很多分，而厚重的脂肪则会让自己的形象大打折扣。于是，广大的女性朋友便将身上的多余脂肪视为罪恶，当看到那些标杆式的欧美时尚模特时，无不在叹息自己身材的臃肿，更在心底对香奈儿的名言感到力不从心。

因此，人们为了达到“永远简单，绝不多余”而兴起了一阵减肥风气，这阵风，一刮就是半个多世纪。至今那些苦于肥胖和身材臃肿的人们仍然在为找不到正确的减肥方法而发愁。而本书将带你走入一个全新的“瘦身”境界，跟随我的步伐和节奏，相信本书的力量，相信我能让你在变瘦的同时，还将让你展现一个全新的充满魅力的身材。

本书将会让你从客观上真正意识到瘦身并不是一件很难的事情，瘦身本身也存在着很多的技巧和方法。此外，本书还结合了中外，尤其是从西方的一些瘦身案例中提取了很多瘦身精华技法，让你领

悟到更加健康和科学的瘦身之道。

在本书中，西方的瘦身方法与中医的减肥瘦身融合贯穿，为读者精心制定出了很多适合不同肥胖特点的瘦身技巧，另外，本书中还珍藏了众多保持身材完美的小窍门，这些小窍门都是作者经过精心筛选和提炼的行之有效的瘦身技巧，可謂是绝密瘦身计划中的精华所在。

美国连续二十多年成功地帮助数千人实现瘦身美体的专家路易斯·埃罗恩，在自己的工作室专门开展了一些针对不同体型和身材特点的人进行减肥瘦身的方法，这也说明了减肥和瘦身不应该一味地追求大众的口味，一种方法绝对不适合所有的肥胖者，因此，瘦身也需要明确的分类和认真对待。本书在很多方面都画出了明显的界限，有针对打造优美身材曲线的减肥之道；有针对内部调理的瘦身方法；有专业的排毒技巧、瘦身方案；有针对特殊体型的减肥方法等等，从不同的方面诠释了瘦身的技巧，而且在这些方法中也进行了一系列的规划和选择。从饮食到运动，从运动到排毒，从排毒到中医，从中医到瑜伽等包罗万象，让读者可以更加有针对性地去寻找适合自己的减肥方法，让不同体型和特点的肥胖者都能够找到一种合理健康的瘦身之法是这本书和作者所要带给读者最重要的东西。

本书不仅是一本单纯的减肥瘦身书籍，更是一本让你保持完美身材，以一种更自信的心态去生活的态度。时尚界的宠儿克斯斯汀·迪奥说过：“一个完美的女人并非是以一具排骨的姿态展现在人们面前，而是内中外综合散发出来的魅力。”迪奥这句话中的“内中外”，指的是女人的内在修养、非凡气质和完美身材。那种排骨一样的女人并不能称之为完美女性，完美的身材是吸引人的，也是让人感到有内涵的。因此，本书帮助您瘦下来的同时，还为您塑造美体效应，让您展现一种内涵丰富的女性本色，从里到外处处散发着魅力和风韵才是真正完美的女人。

本书中提到了很多中医按摩、印度瑜伽以及西方先进的科学瘦身理念，这些都是打造一个人内在气质和外身材的重要环节，只有具备了这些因素，才能成为万众瞩目的魅力女性。

本书是一本针对性强而且科学合理的瘦身美体书籍，相信看了本书后，“减肥”二字将不再成为您的口头语，瘦身也将变得十分简单，打造完美身材，塑造魅力女性更不会成为难题。仔细阅读本书并且按照书中的内容进行实践操作，保证将会让您大开眼界，有所收获。



目 录



第一章	先知道怎么瘦再决定怎样瘦	
	——不可不知的的瘦身常识	
	1. 有决心瘦一生，无决心瘦一时	2
	2. 想要减肥就要先学会健康运动	5
	3. 缓解心理压力也有助于减肥	8
	4. 主食地位不可替代——不吃主食并不能 减肥	13
	5. 保证合理而充足的睡眠才能让你瘦	16
	6. 认清食物中的卡路里秘密	19
	7. 节食减肥是导致肥胖的重要原因	25
	8. 瘦身大战，“水”主沉浮	28
	9. 一年四季都苗条——不同季节如何减肥	31
第二章	简单的饮食习惯带来成功的瘦身效果	
	——饮食中的瘦身秘笈	
	1. 管住嘴巴才是最科学高效的饮食减肥 方略	38
	2. 调节健康饮食，恢复你5年前的完美身姿	41
	3. 分食减肥法：让身体倍轻松的不二法则	45



4. 阿特金斯减肥法：颠覆传统减肥的科学方法	48
5. 减慢进食速度：瘦身达人最有效的减肥心得	51
6. 控制脂肪摄入量，享“瘦”完美身材	54
7. “三日苹果减肥法”：保持体重最理想的减肥大法	56
8. 让身材变窈窕的花生减肥法	59
9. “地中海”饮食减肥法，既健康又瘦身	61
10. 乐在其中的“五日循环减肥食谱”	64

第三章 只有燃烧你的脂肪才能让你瘦

——运动中的瘦身秘笈

1. 经常变换运动方式，达到意想不到的瘦身效果	70
2. 早晚健身减肥操，享受燃脂瘦身生活	74
3. 原地跑步运动减肥法：跟肥肉说拜拜	77
4. 家务劳动减肥法：转身成就美丽公主	79
5. 塑身训练帮助你提速燃烧脂肪	82
6. 办公室健康小动作，塑身减肥时刻进行	85
7. 半程马拉松，让你彻底燃烧脂肪	88
8. 在家就能进行的搏击操运动	92
9. 摆脱“西洋梨”的瘦身运动组合方案	95
10. 瘦腰零赘肉的完美计划	97
11. 用力量才能找回完美体型	99
12. 玩水也减肥——轻松游泳减肥法	103
13. 智慧运动，健美身姿的最佳良药	106

第四章 不可不知的经络按摩技法

——按摩中的瘦身秘笈

1. 按一按就变瘦——穴位按摩减肥法	112
2. 按摩腿部，塑造完美纤细修长美腿	116

	3. 足部按摩瘦身技巧——理想的健康瘦身塑体方式	119
	4. 掌握按摩腹部的瘦身方法，才能拥有完美腰线	122
	5. 经络按摩瘦身，让全身的脂肪尽在“掌握”	125
	6. 针对细节部位的淋巴美体按摩术	127
	7. 日本最流行的沐浴瘦身按摩法	131
第五章	先排毒再减肥，腰腹臀腿轻松瘦 ——排毒中的瘦身秘笈	
	1. “半断食”排毒减肥方法，瘦身一步到位	136
	2. 最纯净的排毒功效，快速达到减肥瘦身效果	139
	3. 排毒从饮食做起——懒人排毒瘦身饮食技法	142
	4. 针对“外食族”的肠道排毒瘦身方法	145
	5. 身体五大重要领地的排毒方法	147
第六章	治表治里、由内到外的中医疗法 ——中医理疗中的瘦身秘笈	
	1. 中医理疗让身体恢复正常运转	152
	2. 对付易胖体质，中医针灸疗法巧瘦身	155
	3. 中医拔罐，减肥出奇效	159
	4. 刮痧瘦身，让你更加自信	162
	5. 气功减肥：调身，调息，调心	166
	6. 中医食疗，神奇去脂肪	170
	7. 瘦身疗法，中医有妙招	173
第七章	甩掉脂肪打造窈窕曲线的古印度秘方 ——瑜伽中的瘦身秘笈	
	1. 选择最适合自己的瑜伽，打造完美身体曲线	178
	2. 十大技巧，帮你融入瑜伽练习	181

3. 六式瑜伽基本动作, 塑造S型身材 183
4. 减肥瑜伽七大要领, 轻松实现瘦身梦 185
5. 拜日式瑜伽动作, 助你瘦腰腿 188
6. 六式产后瑜伽瘦身, 辣妈不难当 191
7. 瑜伽瘦脸术, 塑造紧致小脸蛋 194
8. 美颈瑜伽, 让你气质非凡 198
9. 瘦臀式瑜伽, 练出性感蜜桃臀 201

第八章 明星的力量产生最佳的瘦身效果

——明星大腕的瘦身秘笈

1. 杰西卡·奥尔芭: 性感辣妈的窈窕秘笈 206
2. 麦当娜·西科尼: 健康瘦身的美丽宣言 209
3. 克里斯汀·戴维斯的健康减肥攻略 212
4. 安吉丽娜·朱莉: 性感女星的塑身秘诀 216
5. 台湾第一美女林志玲的全身美瘦秘方 219
6. “小甜甜”布兰妮·斯皮尔斯的燃脂秘诀 222
7. 蔡少芬产后瘦身丰胸4大秘诀 225
8. 世界名模克劳蒂娅·雪佛的美体诀窍 227

第一章

先知道怎么瘦再决定怎样瘦

——不可不知的的瘦身常识

减肥，几乎是所有女性孜孜不倦的话题。在这个过程中，除了饮食习惯的调整和合理的运动之外，还需要树立一种对待减肥的正确观念和态度，要清楚地意识到应该怎么瘦下来，以及哪种方式适合你。只有真正地掌握了有关减肥的常识，走出减肥的“误区”，才能真正地了解身体的需求，不再使用错误的方式和自己顽固的体重进行无用的抵抗，进而使减重变成一种富有乐趣的挑战，把减肥当作是贯穿一生的积极生活态度，从而由内而外地改变自己内心不正确的肥胖程式，让自己享“瘦”一生。



1. 有决心瘦一生，无决心瘦一时

大多数减肥者都认为，减肥是一件苦差事。节食太苦，运动太累，吃药伤身，开刀遭罪……实际上，这样的懒惰心理只能让自己越来越肥。每天躺在床上幻想着轻松减肥，或者想要借助某些特别的方法和手段来达到轻松减肥目的的人，成功的寥寥无几，即使减肥成功但能坚持下去的人也是少数。

为什么减肥这么困难？实际上，不断反省以往人们失败的经验教训就不难发现，减肥之所以会失败，就是因为缺乏科学的方法以及决心、耐心和恒心。俗话说“冰冻三尺非一日之寒”，肥胖并不是一朝一夕的事情，而是日积月累的形成，肥胖人群的生活方式大多和正常体重的人有很大的不同。因此可见，减肥并不是一个短期的过程，而是要在思想观念、生活方式、饮食习惯上都来一场彻底而又深刻的变革。

如果决心不够，毅力不足，就有可能禁不住美食的诱惑，使自己的减肥计划前功尽弃。多喝一点饮料，多一口肉，多一点油，就很有可能使刚刚取得的一点成就付诸东流。

对此，美国佛罗里达大学的一位科研人员芭芭拉·汉森进行的一项研究就证明了这一点。通过对猴子的长达20年的研究，汉森得出了这样一条结论：减掉身上的某一块赘肉只需要不长的时间，但是如果想要长期地保持这个胜利的战果，则需要终其一生的时间，需要对自己每天所摄入的热量精打细算。

长时间以来，汉森都致力于将大约300只猕猴作为自己的研究对象，并且每天对猕猴摄取的热量有计划地限制，试图弄清楚热量的多少对猕猴的各种影响。研究结果表明，尽管长时间吃相同的减肥食物，但由于基因方面存在的差异，导致猕猴开始出现不同的状况：一部分猕猴始终保持着清瘦的体态，而另一部分猕猴则越来越胖。除此之外，还有一部分猕猴，先是通过节食减掉了身体25%的重量，然后随着结束了对平常每日所摄取热量的限制之后，体重迅速地恢复到了原有的水平。对

此，汉森表示：“想要苗条健康的身材，就必须一辈子在热量的摄取方面时刻保持警惕。”

可见，要真正做到“瘦一辈子”，就必须养成每天注意饮食，对摄取的热量精打细算的习惯。

有数据显示，95%的减肥者会在未来的5年之内，体重回升到减肥前的水平，甚至更高。可以说这个数字是十分惊人的。同时，这个数字也说明，只有大约5%的人才算是真正意义上的减肥成功，那么怎样做才能够保持自己的减肥成果呢？

第一，订立目标。

任何减肥行动首先都应该以健康为原则，同时还需要订立一些切实可行的减肥计划或者方针。按照计划来循序渐进地实施，并对自己渐渐提高要求，切不可好高骛远，寻找捷径，否则会很容易让人感到气馁而最终导致失败。一般说来，可以给自己订立的可行性目标是做周计划，以每周减几斤为目标，不可减得太多，否则体重很容易回升。

第二，每天称体重。

每天保持称体重或者固定一段时间称体重的习惯有利于保持减肥的成果。一些减肥专家在温哥华举办的肥胖症研讨会上曾经提出建议：“坚持每天称体重，是防止减肥者体重反弹的一个有效途径。”专家们对此进行了长达一年半的实验，并有大约300名的减肥者参加了这项研究。研究表明，在每天坚持称体重的人群中，只有大约39%的人体重在一年之后有所变化，平均反弹超过了4.5斤。因此，这个项目的负责人认为，每天称体重就能够及时地发现体重的细微变化，并且在身体刚刚开始增重时及时采取措施予以补救。

第三，养成良好的饮食习惯。

专家表示，建立一种良好健康的饮食习惯对于减肥后的维持非常重要。比如有的人适合少食多餐，那就可以有规律地加以保持；有的人适合细嚼慢咽，就应该严格按照这种方式来遵守；有的人不适合吃面食，就可以多吃一些蔬菜瓜果之类。可以说，这是一种百试不爽的最有效的健康减肥方法。

第四，适量的运动。

运动应该贯穿每个人一生的始终，尤其对于减肥的人来说，在达到减肥的成果之后，可以采用快步走、晨跑或者跳健身操、散步等方式来保持自己的身材。运动应该持之以恒，切不可半途而废，将运动变成一种习惯，长久地延续下去。注意运动要适度，稍微流汗就好，每次运动时间为30分钟最为合适。

第五，不依赖药物。

单纯的依靠药物来达到减肥目的的行为十分不可取，并且很有可能在停药之后出现反弹的现象。因此不能够随便服用药物，即使需要服用减肥药，也应该在医生的指导下合情合理地使用。



2. 想要减肥就要先学会健康运动

人体会进行新陈代谢，而新陈代谢的速度就是一个人体内能量产生的速度。也就是说，你的新陈代谢越快，身体内的变化就越快，比如指甲和头发的生长速度等。对于减肥者来说，新陈代谢的一个很重要的作用就是加速体内消耗脂肪的速度，从而对减肥起到事半功倍的效果。新陈代谢也叫做基础代谢率，是决定着你的身体内所消耗的热量的最关键因素。因此，如果一个人的基础代谢率低，就会比别人更难达到减肥的效果。

然而，一个人的新陈代谢并不是固定不变的，它会随着人的饮食习惯和运动习惯的变化而发生变化，这是一种好的变化。因此，通过调节新陈代谢的方式，就能够达到减肥的目的。而增加新城代谢的最有效也是最健康的方法就是运动。

很多人一想到运动就感到非常痛苦，或者干脆把没有时间当作借口，这样往往达不到持之以恒的减肥效果。事实上，真正的最健康的运动是主动而积极的，能够让自己的身体在运动中充分感受到流汗的乐趣，因此绝对不能把付出和痛苦混为一谈。让我们来看看运动带给人们的好处吧。

研究证明，运动不仅能够达到减重的效果，还会给自己带来良好的心情。在玛雅人的山顶上刻着这样的字：“你想变得快乐吗，那么跑步吧！你想变得聪明吗，那么跑步吧！”可见，早在古时候，聪明的玛雅人就有这样的发现了。事实也的确如此，专家经过实验发现，在运动的过程中，身体中会产生一种有利于减压的药物——天然内啡肽。这种被誉为身体“快乐丸”的药物会对身体起到保护作用。当人体的生理或者心理感到威胁时，身体自然会想要保护自己，变得警惕起来，但是却常常难以找到可以排遣这种紧张情绪的方法。而每次运动时就可以帮助身体排除掉因压力而产生的紧张感，从而使你镇静，感到更加健康和安全。

并且，每当人们干完重活，或者是做过剧烈运动之后，肌肉会感觉到一种舒服的感觉，这就是人体内天然的安眠剂内啡肽得到了释放所产生的作用，从而使人体

自然感到了一种兴奋的状态。此外，内啡肽所产生的兴奋还会对心情产生积极的影响，使人们情绪高涨，使身体的各项机能得到良好的运转。

可见，运动的确会给人们带来众多的好处。而要学会消除对待运动的不良看法，并对其产生一种积极的心态，就要首先理解运动的真谛，进而摆正心态，把减肥当作是动力去严格地执行。

对于减肥者来说，运动能够提高基础代谢率，使得体内脂肪迅速地燃烧和消耗。当每次做完运动之后，人体内基础代谢升高的时间将会持续达24小时。因此，如果能坚持运动，并且每次运动半小时以上，那么就能使人体的基础代谢率保持在相对旺盛的水平，此时再加上节食计划的辅助，体内多余的脂肪就能够有效地燃烧掉了。

为什么每次运动都要保持在30分钟以上呢？实际上，脂肪是构成人体能源系统三大物质中的一种，必须在持续运动半个小时以上才会在体内开始消耗，而糖类则在运动15分钟后开始消耗。这也就是说，持续运动的时间越长，燃烧掉的脂肪也就越多。因为构成持续性运动的最主要能源不是糖类，而是脂肪。相反，对于瞬间爆发性的运动，所消耗的主要能源不是脂肪，而是糖类。因此，瞬间爆发性运动对减肥没有作用，只有持久性的运动才会起到效果。了解了这一点，就可以有针对性地进行运动了。

运动后，人体内预存的三磷酸腺苷只能维持15秒钟的时间，在人们跑完百米短跑之后，基本上就会全部用完了，而在继续跑200米的时候，就必须有血糖在无氧状态下，迅速地合成一种新的热能物质三磷酸腺苷，用它来提供能量的供给。三磷酸腺苷还会产生乳酸。在短跑或者游泳、打网球、踢足球的时候，就是利用血糖在无氧状态下的分解所提供的能量。因此，在这一类运动后，肌肉里会产生和累积大量的乳酸。乳酸是运动之后引起肌肉酸痛的一种物质。

通常来说，这一类运动所需要的血糖是由淀粉来提供的，因此也无法有效地消耗脂肪，从而达到减肥的目的。而血糖在无氧状态下分解所产生的能量只能维持40秒的时间，在跑完400米后再跑800米时，后面的四百米就必须在由血糖、血氨基酸和脂肪酸的有氧状态下，重新合成并生成新的物质来提供热量。在这整个过程中，人体需要氧气燃烧糖、脂肪、蛋白质来生产热能物质三磷酸腺苷，并以此来提供运动所需要的热量，这类运动就是有氧运动。在进行完800米跑或者400米游泳、

拳击之类的运动之后，都需要开始进一步地消耗氧气来燃烧糖、脂肪和蛋白质。在做有氧运动的时候，心率应以每分钟130次为最佳。运动持续半小时到一小时之后，所消耗热量的一半就由燃烧脂肪来提供了。如果不节食，即使做一个小时的有氧运动，也只能消耗掉食物中的淀粉和脂肪，而无法消耗掉人体内的脂肪，因此对减肥没有益处。而在节食后进行一个小时的有氧运动才可以燃烧掉体内的脂肪，才算是真正达到了减肥的效果。

需要提醒的是，在运动之后，人们通常会食欲大开，这便很容易造成摄入的食物热量超过辛苦运动时所消耗的热量，因此会导致很多人在运动之后出现体重不但没有减轻，反而反弹的现象。因此，健康运动的同时，一定要注意配合节食，这样才能有效地消耗体内多余的脂肪，减肥才会有效果。

通常来说，只是单纯地凭借节食就能达到有效减肥，但是效果不能持久。在最初节食的2周之内，体重下降得很快，但节食的时间越久，所减去的体重就会越来越不明显。在节食减肥达到6个月之后，人体内的基础代谢率会下降4成，脂肪燃烧速度也越来越慢，体重下降越来越困难，一旦节食停止后恢复饮食，就会因为脂肪的迅速堆积而增大复胖的可能。因此，只有健康持久的运动才是减轻体重的根本方法。



3. 缓解心理压力也有助于减肥

曾经有一项心理学的调查表明，30岁左右的女性，平均每人都有6次的减肥经历。这个数据说明，女性对自己的体形感到不满意的居多，并且总是陷入反反复复的减肥怪圈，一次次地下决心减肥，尽了最大的努力，然而却总是对自己身体里的脂肪无可奈何。而这样的情形在都市女性中非常常见。

现如今，随着瘦身广告铺天盖地地袭来，出现了很多有关减肥的药物、器械、食物和饮料等，或者是用节食、抽脂手术等来达到减肥的效果。可以说，这些方法虽然能够取得一定的效果，但是却忽视了一个最重要的因素，那就是对人们食欲的控制。尤其是在现如今物质生活极其丰富、人们生活水平提高的条件下，人们对食物的欲望也更加强烈，这也就在一定的程度上造成了减肥的困难。

心理学家研究发现，人的欲望所产生的各种心理会对减肥造成一定的影响。当一个人忧伤的时候，对食物的渴望程度会降低；与之相反的是，一个人在生气的时候，明明自己的肚子不饿，还是会想要有大快朵颐的感觉。这个现象也能够说明一种情况，那就是人的心理状况以及情绪的状态都和食欲有着不可分割的联系，如果能把握自己的心理欲求，缓解自己的心理压力，那么对于减肥就会十分有利。也就是说，只有控制好自己内心的人，才能够控制好自己对食物的欲望。因为一个内心满足，知足常乐的人是不会暴饮暴食的。内心平和的人，他们的饮食量会在潜意识里自动地调整到一个非常正常的状态和范围，而体重也会因为健康适量的饮食而变得正常。

可见，人们会发胖主要有两点原因，一是食欲的突然增加所导致的发胖，还有就是身体里存在着导致肥胖的内因，这两点原因与人的心理和情绪有着密切的联系，因此，我们绝对不能够忽视心理和情绪对减肥的影响。

一个内心空虚、没有满足感的人，会很容易给内心带来一种烦躁的情绪，而这种烦躁的情绪容易使人们变得对食物的摄取毫无控制。然而，人们往往总是很难意