

国家新闻出版总署认定
养生保健类出版资质出版社

5分钟经典系列丛书

天天 瘦身

5分钟

Fit Body
5 Min
Everyday



范姝岑 王晓芳
◎ 编著

上班族瘦身
大计划!

学习与工作间轻松减肉肉

四川出版集团
四川科学技术出版社

天天瘦身 5分钟

Fit Body
5 Min Everyday





图书在版编目(CIP)数据

天天瘦身5分钟 / 范姝岑, 王晓芳编著. -- 成都:
四川科学技术出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5364-7566-3

I. ①天… II. ①范… ②王… III. ①女性-减肥-
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第004459号

天天瘦身5分钟

范姝岑 王晓芳 编著

作 者: 范姝岑 王晓芳
摄 影: 范姝岑(大麦文化)
编 辑: 刘颖
责任编辑: 丁大镛
装帧设计: 姜可亮
模 特: 何静
责任校对: 丁大镛
责任出版: 邓一羽

出版发行: 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031

成品尺寸: 200mmx182mm

印 张: 7

字 数: 150千字

制 版:

印 刷: 四川盛图彩色印刷有限公司

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

定 价: 25.00元

ISBN 978-7-5364-7566-3

■ 版权所有·翻版必究 ■

本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

如需购本书, 请与本书有购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话(028) 87734035
邮政编码/610031



CONTENTS 目录

序：胖公主的开卷三件事

Part1→瘦身心理的不良指数.....	1
Part2→减肥知识水平测验.....	2
Part3→最适合你的减肥法.....	2

Page

4

第一章： 日常瘦身法则

一、我这样算是胖子吗.....5

(一) 超重或肥胖.....5

1.测试我的体重指数.....	5
2.什么是脂肪.....	5
3.脂肪增长无上限.....	6
4.不要把肌肉当成了脂肪.....	6

(二) 标准体重.....7

(三) 局部肥胖.....7

二、我是哪种胖公主.....8

(一) 苹果型.....8

(二) 西洋梨型.....8

(三) 水桶型.....9

三、减肥观念O&X.....10

(一) 早晚体重不一样是由于脂肪量的增减变动所致.....10

(二) 只要体重轻了，就是瘦了.....10

(三) 不必对减肥药避如蛇蝎.....11

(四) 吃面食会长胖.....11

(五) 喝普洱茶百分百可以减肥.....12

(六) 采用健康的减肥方式，成功后不易反弹.....12

(七) 只有不健康的减肥方式才会遭遇平台期.....13

(八) 经期是服用减肥药减肥的佳期.....14

(九) 拉肚子并不能算减肥的方法.....14

(十) 一旦暴饮暴食，便毁了减肥大计.....15

(十一) 感冒了没食欲，正是减肥的好时机.....16

(十二) 怀孕期间也不放弃减肥.....16

(十三) 沐浴、半身浴可以减肥.....17

(十四) 减肥期间有必要吃一些营养品.....18

(十五) 吃避孕药会导致肥胖.....18

四、长胖的理由——生活有条理的人&无条理的人.....19

(一) 生活有条理的人.....19

1.产后女性.....19

2.学生.....20

(二) 生活无条理的人.....20

1.上班族.....20

2.熬夜族.....21

3.御宅族.....22

4.户外工作者.....23

(三) 黄金瘦身时段.....23

1.以一天为单位.....23

2.每个月经期利用.....24

3.以季节为单位.....26

五、十大“欺世惑众”的瘦身误区.....26

(一) 水果代餐就能快速减肥.....26

(二) 拒绝脂肪类食物就能拒绝脂肪.....27

(三) 不吃肉=不长肉.....27

(四) 运动越剧烈，减肥效果就越好.....27

(五) 单次运动时间越久就能瘦得越快.....28

(六) 练瑜伽就一定会瘦下来.....28

(七) 冬季无法减肥.....28

(八) 丰满也是肥胖.....29

(九) 运动会失去女性的阴柔之美.....29

(十) 不吃主食就能减肥.....29

章节附录1：填写你的瘦身计划.....30

章节附录2：24小时减肥观察表.....31

Page

32

第二章： 减肥餐小讲堂.....32

一、和减肥有关的科学名词.....33

(一) 名词解释.....33

目录 CONTENTS

1.卡	33
2.热量	33
3.纤维素	33
4.优质蛋白	34
5.低脂(无脂)	34
(二)人体每天需要多少热量(卡)	35
1.不同年龄层的女性每日所需热量表	35
2.食物热效应也需消耗能量	35

二、会吃的人不会胖	36
(一)肠道喜欢的食物	36
1.谷类	36
2.海藻	36
3.蔬菜	37
4.坚果	37
5.蜂蜜	37
(二)瘦身饮食的“三大注意八项纪律”	38
1.三大注意	38
2.八项纪律	39
(三)进餐时差饮食法	41
1.定义	41
2.进餐时差的原理	41
(四)如何判别自己是否吃得过多	41
1.攥不紧拳头	41
2.口舌干燥	42
3.睡觉流口水	42
(五)控制饮食的11个细节	42
1.一定要细嚼慢咽	42
2.早餐很重要	42
3.控制饮食不代表控制饮水,也不能口渴了才饮水	43
4.改变进食顺序	43
5.更换餐具:用小碗	44
6.家中零食“零库存”	44
7.让刷牙变得重要点	44
8.不要等到肚子饿了才进餐	44
9.购物前列出清单	44
10.宴席之前先吃一些高纤维食物	45
11.为自己准备多一点的优质蛋白	45

三、瘦身小餐桌	46
(一)教你编制属于自己的瘦身食谱	46
1.瘦身食谱的三个编制原则	46
2.食谱范例对脂肪含量真正有影响的,是你的总体食谱	47
1600卡的优质蛋白食谱	47
1200卡的清脂食谱	51
(二)吃偏方减肥法	54
1.食醋减肥——促进消化好处多	54
2.生姜减肥——提高基础代谢	59
章节附录:常见食物营养成分及含热量换算表	62

Page 64 第三章: 简单运动减肥班

一、分类认识减肥运动	65
(一)运动减肥的瘦身原理	65
1.耐力性运动(有氧运动)	65
2.力量性运动(无氧运动)	66
3.球类活动	68
(二)瘦身运动的三大注意	68
1.运动损伤的预防和救治	68
2.选择适合自己的运动	69
3.保持有效的运动量	70
(三)热身准备	71
1.为什么要进行热身准备	71
2.如何把握热身准备的时间	71
3.热身准备的教程指南	72
(四)整理运动	73
1.为什么要进行整理运动	73
2.活动时间和活动量	73
3.整理运动的教程指南	74
(五)全身性健美操教程指南	74
1.哑铃操	75
2.椅子操	75
3.阻力带	75
4.三分钟活力健身操	76
二、每天5分钟/“享瘦”生活	76
(一)巴掌小脸美点术	76

1.我是哪一种大脸人.....	76
2.淋巴美点按摩术.....	78
3.自制瘦脸面膜【教你制作属于自己的4款瘦脸面膜】.....	79
4.教你做瘦脸操.....	80
(二) 天鹅脖颈——不要双下巴、大粗脖子.....	82
1.双下巴是怎么来的呢.....	82
2.教你摆脱双下巴,让颈脖更美丽.....	82
3.乌龟颈!后脖颈上的赘肉.....	84
(三) 锁骨、香肩尽显.....	84
1.修炼玲珑的香肩锁骨.....	85
2.性感锁骨的展露小窍门.....	86
(四) 甩掉“虎背”塑造玲珑美背.....	87
1.后背上的横肉和驼背是怎么来的呢.....	87
2.教你打造性感美背.....	88
(五) 减肥不减胸.....	91
1.只瘦身,不瘦胸.....	91
2.最美的乳房是什么样的.....	92
3.饮食丰胸.....	92
4.5分钟丰胸操.....	95
5.胸部按摩.....	95
6.重视胸部健康八细节.....	95
(六) 去掉蝴蝶臂.....	98
1.“蝴蝶臂”是怎么来的呢.....	98
2.教你练出纤纤玉臂.....	98
(七) 细瘦小腰1周速成.....	102
1.向“水桶腰”Say No.....	102
2.我是哪种“小蛮腰”.....	108
(八) 顾长美腿.....	114
1.消灭“大象腿”.....	114
2.打造完美小腿.....	117
(九) 完美臀线.....	121
1.我要性感美臀.....	121
2.臀部肉肉分布大揭秘.....	121
3.我是长颈鹿臀还是河马臀.....	122
4.教你塑造性感美臀之美臀操.....	123

三、健康运动扫盲班——关于运动的Q&A.....	125
(一) 跑步是不是一定会让小腿变粗.....	125
(二) 想运动却没有时间没有场地怎么办.....	125
(三) 去健身房运动需要注意些什么呢.....	126
(四) 做了几天运动之后就觉得枯燥无味了怎么办.....	126
(五) 流汗多是不是燃烧的脂肪就一定多.....	127
(六) 如何减轻运动后腿部肌肉酸痛.....	128
(七) 仰卧起坐时怎样避免颈部疼痛.....	128

(八) 整理运动很麻烦,可以不做了吗.....	129
(九) 冬季外面太冷,没必要做户外运动吧.....	129
章节附录1: 细节决定脸型.....	130
章节附录2: 常见运动60分钟消耗热量表.....	131

第四章: 魔法般的塑身创意..... 132

一、胖公主的塑身榜样..... 133

(一) 女星榜样..... 133

小S的秘诀.....	133
李嘉欣的秘诀.....	133
维多利亚的秘诀.....	133
舒淇的秘诀.....	134
梁静茹的秘诀.....	134
伍咏薇的秘诀.....	134
布兰妮的秘诀.....	134

(二) 10种遮肉的购衣秘诀..... 135

1.衣服的材质.....	135
2.色彩的选择.....	135
3.图案须谨慎.....	136
4.上衣的原则.....	136
5.须强调腰线.....	136
6.领型的重要性.....	136
7.臀线要露吗.....	137
8.下半身要合身.....	137
9.简单合理的配饰.....	137
10.脚底的风致.....	137

(三) 胖公主的穿衣技巧..... 138

1.颈脖.....	138
2.肩、背部.....	138
3.手臂.....	138
4.胸部.....	138
5.腰部.....	138
6.臀部.....	139
7.腹部.....	139
8.没腰身穿什么.....	139

二、流行的瘦身&明星商品..... 139

(一) 可爱还是可怕? 流行的减肥药品..... 139

原理之1: 轻松消耗脂肪.....	139
原理之2: 给新陈代谢提速.....	140
原理之3: 食欲抑制剂.....	140

目录 CONTENTS

(二) 外用的减肥小工具.....142

- 1.平腹带.....142
- 2.电子计步器.....142
- 3.瘦脸按摩器.....142
- 4.拍脂手套.....142
- 5.花型美腿按摩器.....143
- 6.减肥束腿带.....143
- 7.呼啦圈.....143
- 8.击脂塑身油.....143



Page
144

第五章: 注意! 减肥后遗症

(一) 减肥不当会有后遗症及正常对策.....145

- 1.内部后遗症表现.....145
- 2.外部皮肤问题的症状表现及对策.....150

(二) 减肥后遗症是怎么产生的.....153

- 1.盲目跟风减肥.....153
- 2.盲目追求减肥速度.....154
- 3.盲目听信广告宣传.....154
- 章节附录1: 至成功者.....155
- 章节附录2: 至失败者.....156



模特: 何静

序

胖公主的开卷三件事!

Part1→

瘦身心理的不良指数

想要减肥,首先要充分了解自己的身体状态。例如,你的体质倾向于何种特性?你是否存在着不良的瘦身心理?你对减肥知识有多深的了解?最适合你的减肥之法是什么?把这些全部搞清楚,拟定一份健康的、可行的减肥计划书,再尽全力执行,才能多几分战胜脂肪的把握。因此,这开卷三件事,可是必经的试炼哦!首先,请来测试一下瘦身心理水平。

- | | |
|--|--|
| ☐ 1.减肥要靠走捷径及依赖偏方,不需要依靠严谨而科学的方法。 | 原因,完全是靠遗传基因和好运气的 |
| ☐ 2.体重指数超标了,此时应该立即用比较严厉的节食来控制热量摄入。 | 的作用。 |
| ☐ 3.一直以来尽量配合认定的减肥原则,努力了很长时间的你,应该偶尔大吃一顿奖励自己。 | ☐ 7.持续减肥很长的时间了,但离标准体重还差很远,所有的努力都白费了。 |
| ☐ 4.体质并不能作为瘦身失败的借口,重要的是养成正确的饮食和运动的方法。 | ☐ 8.所谓心宽体胖,胖子都是人际关系很好的乐观派。 |
| ☐ 5.我是个运动盲,所以不用去运动啦!反正也是徒劳。 | ☐ 9.人类的毅力有时很薄弱,需要设立一个目标,把你喜欢的人的照片摆在身边提醒自己吧! |
| ☐ 6.很多女性能保持苗条体形的主要 | ☐ 10.瘦身需要平衡坚定的心理,急 |

原因,完全是靠遗传基因和好运气的

的作用。

费了。

进了与盲目的给自己制造一堆压力,会致使减肥失败。



7个以上的 ✓



你是真的想减肥吗?你大概并没有当回事吧?你的不良减肥心理显示出你会失败,很难达成所愿。再这样下去,不仅身材没救了,连健康状况都堪忧呢。

4~6个 ✓

心态不过关,会使减肥变得事倍功半。你要经常提醒自己,精神散漫就会造成生活上的散漫,一直懒下去是不会有瘦身成功那一天的。端正你的心态,朝着正确方向迈进吧!

3个以下的 ✓

不错哦,你的减肥观念很健康。你已经留意到生活习惯与体重是密切相关的,相信你已经通过日常观察与多方揣摩认识到了适用于自己的减肥法,只要能继续坚持、不懈努力,拥有好身材不再是梦!

Part2→

减肥知识水平测验

- ☐ 1.为了饮食平衡,每天都在10点前吃早餐。
- ☐ 2.吃饭速度快人一等,早点撂筷子不会胖。
- ☐ 3.吃饭时一定要看电视剧、电影、动画片,不然吃不下。
- ☐ 4.易胖的体质就不必多费工夫了,反正无论如何也是瘦不下来的。
- ☐ 5.节食并不意味着吃得很少,而是代表食有时、食有度,也就是要吃得健康。
- ☐ 6.虽然只是去2楼,但是既然有电梯,不乘多浪费?
- ☐ 7.熬夜是能够减肥的,熬多了自然会瘦。
- ☐ 8.减肥就等于什么都不能吃了,节食就是活活饿着,能坚守这种痛苦就能瘦了。
- ☐ 9.为了好身形,不能再随便吃巧克力、炸糕或蛋糕店的小甜点,但是可以吃肉类、豆制品和坚果。
- ☐ 10.减肥就是要靠针灸、减肥药或绝食等急速减肥方式,速战速决才有用。



7个以上的 ✓

要知道,只有相扑运动员才会不吃早餐,那是为了增肥。你的测验成绩已低到危险的地步。想减肥,一些基本的减肥知识还是有必要搞懂的。不要一直做一个过分放任自己的人啊!

4~6个 ✓

你的测验结果一般般,可能体重指数也属于普通的程度。但是既然翻开本书,就证明了你并不满足于现状。据不完全统计,许多胖公主都觉得自己再瘦一点,人气会更高。朝着认定的方向努力吧,你可以的。

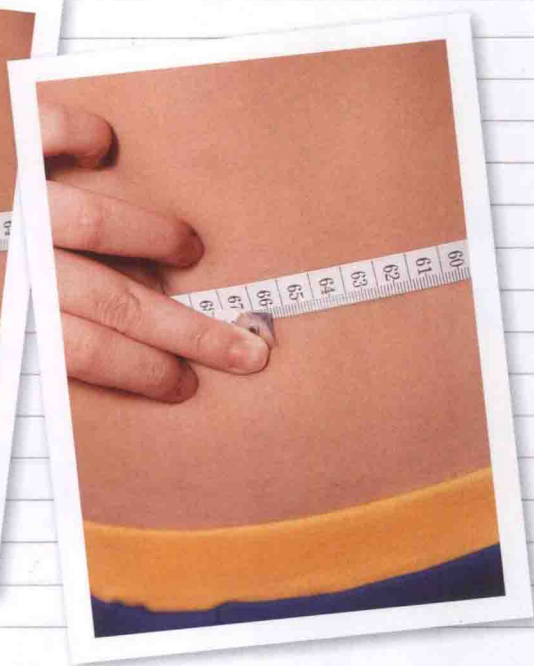
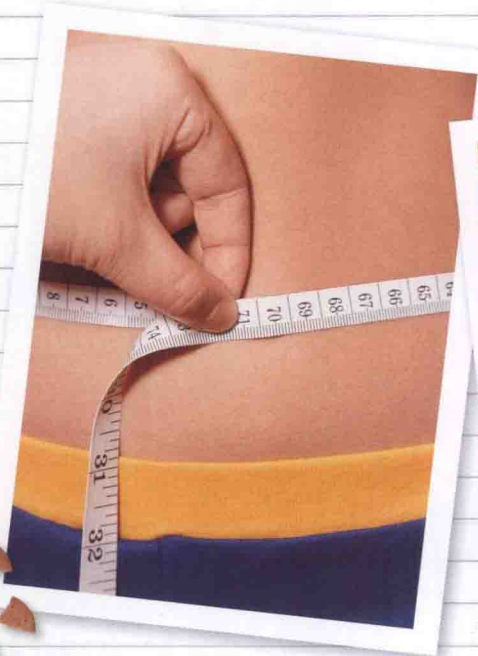
3个以下的 ✓

减肥成功的人士们,通常能瞬间化身为“心理医师”、“有氧运动教练”或“营养师”。毕竟,不能把自己的减肥麻烦各个击破,如何坚持下去呢?你已经具备了一定的减肥知识,坚持下去必有成效。

Part3→

最适合你的减肥法

- 1.你试图改变现状,不希望被人说成“咋减肥也是个胖子”。
A.Yes→2
B.No→6
- 2.为了能在正常时间吃上早饭,甘愿不睡懒觉。
A.Yes→3
B.No→5
- 3.利用贴便签、列表格以及剪杂志上有减肥内容的内页等形式,改善不良的生活习惯。
A.Yes→4
B.No→5
- 4.会亲自下厨或拜托家人为自己准备健康又去脂的营养三餐。
A.Yes→5
B.No→6
- 5.异常关注减肥资讯,但凡出现新型减肥药、埋线、医疗美容等形式的减肥法都想去尝试。
A.Yes→初级班
B.No→6
- 6.无论工作或学业多忙,时间多么有限,都愿利用周六日和所有闲暇时间去做一些有氧运动,或去办一张健身卡。
A.Yes→高级班
B.No→中级班



初级班： 从零开始学减肥



你的段数太低，只能从零学起哦。恐怕你心中对减肥这件事充满了问号吧？别说遇到意外状况的应对方式了，你根本还不懂该如何开始行动。请翻至本书第4页开始修行吧，最适合你的减肥法是从理论基础抓起。

中级班： 去粗取精为进阶



只差一步了，减肥的个中艰辛你已尝过，体重的反反复复也曾令你郁闷不已。既然不能好命的遇到《瘦身男女》中的刘德华，只能自己再加把劲了。减肥那些事儿你都懂得，因为实践大于一切，你甚至都具备了跟谈话性节目主持人聊减肥的谈资。是时候换个角度看减肥了，请对照本书温习一下，不要再被打乱了计划呀。

高级班： 将瘦身变成养生



作为资优生，你对自己的身体状态十分了解，也很明白自己面临的问题。既不会被错误的减肥观念所蒙蔽，也不会让情况变得更难收拾。对你来说，减肥就如同日常中的琐碎，分分每秒都融在生活里。在你眼中，对抗体内堆积的脂肪就像完成障碍物赛跑，假以时日必将凯歌而归。请翻开本书第47页，参照健康饮食搭配的部分，将瘦身变成养生吧。

{第一章}

Chapter 1

日常瘦身法则

关键词:

[减肥常识, 不可不知, 知己知彼, 百战不殆]

我为什么连喝水都能发胖? 我吃了那么多减肥药, 喝了那么多减肥茶, 为什么还是不管用? 我已经节食这么长时间了, 为什么还是原来的样子? 我不停的穿梭在健身房, 为什么还是那么多肉肉? 为什么我在夏天不能穿裙子、不能穿无袖衫? 为什么我的生活总是笼罩在“胳膊像腿, 腿像腰”的噩梦中? 鲔鱼肚? 小腹婆? 大象腿? 水桶腰? 哦, Stop!

请让我们的心情停止这样没有意义的牢骚与埋怨, 想要解决这些困扰我们心情的问题, 想要拥有曼妙的迷人身材, 就请让我们用平和的心态、智慧的判断来重新认识这一美丽、时尚、永恒的主题——健康瘦身。

一、我这样算是胖子吗

判断一个人身型是胖还是瘦，可以很简洁的用眼睛来直观判断，只是仁者见仁，智者见智，主观性较大，比如我觉得自己很胖，而你觉得我只是丰满得恰到好处，这和我们的审美观有关。

(一) 超重或肥胖

1. 测试我的体重指数

现今，判断肥胖度最科学可信的方法就是计算体重指数，俗称BMI (Body Mass Index)。通常来说，以标准体重为界，我国将肥胖度分为三种：肥胖度在18.5~22.9之间时属于正常体型；低于18.5为体重过低型，而在23之上则为身体过重型；体重指数超过30，就属于肥胖了。具体来说，体重指数在30~34.9之间的人是中等肥胖；在35~39.9之间的人是严重肥胖；而体重指数在40以上的人，显然达到了严重肥胖的程度。下面，让我们来看看计算公式：

肥胖度 = $\left[\frac{(\text{实际体重} - \text{标准体重})}{\text{标准体重}} \right] \times 100\%$

标准体重 = 身高 - 105

体重指数 (BMI) = 体重 / 身高

(注：体重以kg为单位，身高以cm为单位)

示例：

胖公主韩梅梅

身高：165cm

体重：75kg

韩梅梅的标准体重 = $165 - 105 = 60$

肥胖度 = $\left[\frac{(75 - 60)}{60} \right] \times 100\% = 25\%$

评定：

胖公主韩梅梅已经达到了身体过重型，但还不到肥胖的程度呢！那么，你来算一算自己的体重指数吧！



2. 什么是脂肪

脂肪 (fat)，是人体在摄取了油脂类食物之后，呈固态状留在体内的部分。呈液态状的俗称为“油”。脂肪也是人体所需的必备的营养元素，提供人体日常所需的能量。

然而现在听到“脂肪”二字，首先映入脑际的就是臃肿的体型、黏糊的油脂、暴饮暴食，进而是不自觉的慢性病症，人体的必需品为什么会有了这种性质恶劣的形象呢？这就是今天我们健康瘦身要解决的目标之一：去掉多余的脂肪。



3.脂肪增长无上限

人体对脂肪是“来者不拒”的，也就是说，人体储藏脂肪的能力是无限空间的。而人体所需的脂肪量是有限的，当“来者不拒”的进食时，多余的脂肪就会囤积下来，如果不及时消除，那么就会无止境的胖下去。

一般而言，脂肪在人体内有三大储藏库：

(1)皮下组织

有些人瘦骨嶙峋的，就是因为其皮下组织中含有的脂肪量太少的原因，而有的人却有一种富态的丰满之美，也是因为皮下组织的脂肪量较正常状态多，且还在可控范围之内。因此，皮下组织中有适量脂肪是很有必要的。

(2)内脏（尤其是肾脏周围）

同样的，这一处有适量脂肪能保护内脏，但脂肪过多就会形成肥胖，就是所谓的“苹果型”肥胖了。

(3)腹部及以下部位

大腹便便、腰宽臀大，说的就是这种状况。

4.不要把肌肉当成了脂肪

很多人会误将肌肉当成减肥的对象，其实不然，肌肉并不是脂肪。造成肥胖的是肉囊囊的脂肪，而不是健硕的肌肉。让我们了解一下什么是肌肉。

肌肉(muscle)，是我们日常生活中用得非常多的一个概念。在现代解剖学意义上的概念是指包括皮毛、腠理深部的皮下脂肪、肌肉等组织。

肌肉不仅不能被冤枉减掉，还应该被重视起来。肌肉的作用：肌肉细胞

形状细长，状似纤维，因此肌肉细胞又称作肌肉纤维，然而却正是这小小的不起眼的小纤维组成了我们的肌肉组织，在人体达六百条肌肉的相互协作下，我们才能安然的进行每一天日常活动。

肌肉之于人体，对内脏等都有保护作用，更是运动的基础保障。它能帮助我们对抗地心引力，更能牵动我们的眼球。因此，肌肉并不是我们减肥的“敌人”，相反，人体美学观点是，现代人应该要多肌肉、少脂肪，于是有很大一部分人都是为了锻炼出一身强壮性感的肌肉才去做运动。



(二) 标准体重

实际体重容易获知，站在体重测量仪器上便可知，标准体重怎么计算呢？在我国，尽管因地域生活差异，南方人和北方人的标准体重的计算方法各有不同，专家学者在研究了大量数据之后，结合我国女性的体型特点和国人的审美观，总结出女性特有的标准体重的计算方法，如下：

女性的标准体重(kg)=【身高(cm)-100】×0.85

这是最直观的标准，用一个数值来测试全身肥胖与否，比如某女生身高160cm：

该女生的标准体重=(160-100)×0.85=51kg

所以，属于她的标准体重就应该是51kg，低于这个标准值则偏瘦，高于则偏胖。所以，全身肥胖的女生则需要全身匀称减肥，局部肥胖的则需要局部针对、专项瘦身，目的都是让整个身体匀称、协调，体重控制在标准数值上。

(三) 局部肥胖

由于生活习惯、工作需要的原因，现代女性中局部肥胖所占的比例要比全身肥胖的比例大得多。如何判别局部是否肥胖呢？下面提供局部肥胖评定方法：左手与其余四指成钳状，捏住局部皮层，右手用尺测量各局部的皮脂厚度。参照下表，超过标准值即为肥胖。

部位	评定方法	肥胖
下巴	于下巴侧面，横向捏起一撮肉	>1.5cm
上腹	于肚脐上方2cm处，横向捏起一撮肉	>1.5cm
下腹	于肚脐下方2cm处，横向捏起一撮肉	>2.5cm
侧腹	于侧腰凹处，纵向捏起一撮肉	>2.5cm
后臀上部	放松状态下，纵向捏起一撮肉	>2.5cm
大腿外侧	大腿根部外侧，纵向捏起一撮肉	>3.0cm
大腿内侧	大腿根部内侧，纵向捏起一撮肉	>3.0cm
大腿后部	臀下2cm处，横向捏起一撮肉	>3.0cm
小腿	于小腿肚凸处，纵向捏起一撮肉	>1.5cm

二、我是哪种胖公主

看过上一章的内容,无论是从总体还是局部来判断,我们大略评定出自己是否隶属于胖公主之列了。此时,我们还需要进一步了解自己究竟是哪一种胖公主!

先让我们来做个判别,看看自己是属于哪一类型的胖公主。

(一) 苹果型

苹果型的学名是——内脏脂肪型肥胖。

这一类型主要指,上半身积聚的脂肪较多的胖公主。取名“苹果型”只是为了更加形象生动的理解这一概念。

产生原因: 这类肥胖者往往是由于不健康的饮食习惯,并且缺乏有效运动,造成肚皮较薄,而内脏中聚集的脂肪却很多。



苹果型是最可怕的肥腰类型。俗话说:
胖肚子、不健康。

小贴士:

(1) 苹果型通常是一种隐形肥胖,不易察觉,但是当内脏中聚集的脂肪超过一定量时,稍稍一运动就会出现胸闷气短的现象,容易心悸心慌。这是因为内脏处脂肪过多挤压所致,长此以往,可能还会引起诸如脑中风、动脉硬化、糖尿病、高血压等,所以相较于其他看得见的肥胖症,苹果型的肥胖被瘦身界定性为“恶性肥胖”。

(2) 属于这类肥胖型的公主们不可不防。苹果型的胖公主主要要以养成良好健康的饮食习惯为主,兼以日常运动。

(二) 西洋梨型

西洋梨形的学名是——皮下脂肪型肥胖。

产生原因:

与苹果型公主相反,西洋梨形的公主们体内的脂肪主要积聚在下半身,尤其是腹下、腰、臀部、大腿,当这些部位的皮下脂肪积聚过量时就形成了梨形肥胖。



西洋梨型的肥腰不仅不美观,也很令人头疼。
腹下、臀部、大腿上的肉都很难减。

小贴士1:

梨形肥胖不似苹果型肥胖那样对身体有恶性攻击，这就是说并不会引起疾病并发症，是一种比较安全的“良性肥胖”。往往也是因为这样，这类肥胖症总是在不经意间得不到公主们的重视。其实越是如此，情况就越糟糕，这样只会使得瘦身难度更甚，同样要引起公主们的注意才好，这时候有氧运动是非常重要的。

小贴士2:

苹果型和梨型是根据体内脂肪积聚部位的不同来划分的，一种是内脏脂肪，一种是皮下脂肪。皮下脂肪积聚得是否过量基本上是通过肉眼来判别的，通常我们常说的“小腹婆”、“水桶腰”、“大象腿”等，是显而易见的。而内脏脂肪则难以这样显见，那怎么判断呢？我们又没有透视眼，这里为大家提供一个简单的计算方法：体重(斤)÷身高(cm)。当计算出来的数值大于0.5时，则有可能是你的内脏脂肪已悄悄囤积起来，需要为其排毒减负了！

(三)水桶型

水桶型的学名是——全身均匀肥胖。

产生原因:

此类胖公主身上的肉肉没有局部肥胖的胖公主们明显。全身型的情况也可以分为全身肥胖和全身微胖两种。

全身肥胖的人一般不偏食，且食欲旺盛，身体的消化和吸收功能很强，全身各部位都非常胖。而微胖型的则主要是因为体内新陈代谢缓慢，易疲劳腹胀，加之没有运动的习惯，全身看似“过于丰满”，实则是微型肥胖。

小贴士1:

不管是局部部位的苹果型、梨形，还是全身型的肥胖、微胖，都是被排除在曼妙身姿的规格之外的。

小贴士2:

在日常生活中给胖公主们造成了绵延不尽的烦恼，且不说会影响到身体健康，引发各种肥胖的身体疾病，在工作、社交等生活中也是令人烦恼的。例如着装、交友等方面会受到限制，情况严重的还会引发心理、性格上的隐忧，如抑郁、压抑、自卑等。



有一个水桶腰的胖公主，通常属于全身型肥胖。
没腰线，是不是就没有女人味啊~>_<~

三、减肥观念O&×

(一) 早晚体重不一样是由于脂肪量的增减变动所致✕

对于这个问题，晚上的体重比早上的要重一点或者轻一点，一天就能胖了或者瘦了的可能性几乎是没有什么，减肥从来就不是一两天就能达到的事。那体重为什么会不一样呢？一天内出现体重的差异是很正常的现象，但这并不是因为脂肪量的增减变动所致，而是体内水分分量的变化所致。所以我们在早上进行体重称重时，建议在起床后的第一时间进行，即不喝水、不排尿。这样早晚的体重就会接近了。

所以，在减肥过程当中，不要用早晚的体重指标来衡量减肥瘦身的效果，这样容易令人灰心的。试着将时间拉长一点，一个星期或者半个月等。只有坚持不懈，绝不言弃的精神才能取得减肥瘦身的伟大胜利。



(二) 只要体重轻了，就是瘦了✕

如果经过两三个月甚至更久时间的控制饮食和减肥运动之后，体重轻了许多，可是却看着还是那么胖，视觉效果似乎没有任何变化，对于这种情况，可能是个人体型原因，比如骨架太大的缘故，使人看着还是不够小巧；更多的可能是脂肪没少，体内水分少了。也就是说，减肥把水分减掉了。显然，这在我们的健康瘦身理念中是完全不被认可的。出现这种情况很有可能是你在减肥的时候，准备知识不够，比如，不够了解自己的体型体质，盲目选择减肥方法，要知道适合自己的才是最好。这时候建议你马上调整减肥策略，选择适合自己的、安全的、健康的方法才是正道。要知道，缺水已经不仅仅是减肥不成功这么简单的事了，健康才是第一位的。