



全球公认
最精准、最有效的
瘦腹减肥运动
Google, Baidu
50万网页竞相介绍

神奇 收腹操 20天 大变身!

纤腰瘦腿操

第1~7天 燃脂练习，
让脂肪快速燃烧

第8~14天

清算赘肉速收腰腹
减脂定型

第15~20天 高强度肌肉训练，
塑造完美曲线

DVD 跟随示范 Step by Step，
“窃”腹甩脂操
百万人推崇HOT
用对方法，坚持20天，
就有惊喜！

3周强效
普拉提
燃脂训练
+
强力瘦腹
减肥食谱
+
核心美背
抗力球组合

超级畅销美体作家，著作热销过百万，
Genni老师的收腹魔法书，教你美腹绝招，超效瘦出完美腰身

成都时代出版社 冯婷 编著



神奇
收腹操
20天

全球公认
最精准、最有效的
瘦腹减肥运动
Google、Baidu
50万网页竞相介绍

神奇 收腹操 20 天 Twenty -Day 大变身!

ISBN 9787537137131

冯婷 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

20天大变身, 神奇收腹操 / 冯婷编著. --成都:
成都时代出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5464-0356-4
I. ①2… II. ①冯… III. ①腹—减肥 IV. ①R161
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第025474号

20天大变身, 神奇收腹操

20TIAN DABIANSHEN SHENQI SHOUFUCAO
冯婷 编著

出品人	段后雷
责任编辑	张旭
责任校对	于燕飞
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市福威智印刷有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2011年4月第1版
印 次	2011年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0356-4
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083
本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

不仅如此，腹部也是骨盆、内脏所在的重要部位，如果骨盆产生歪斜、内脏排毒机能衰弱的话，不仅可能产生便秘、妇科病、皮肤粗糙、体质虚寒、精神不稳定等问题，还会连带使得下半身的双腿浮肿、变形。所以，不管是为了美丽还是健康，你都要快点进行收腹运动。

想甩掉肚子上的肥油可不是那么简单的事情。就连生完两个孩子，身材依然保持火辣的小S也不得不承认：“腹部啊，我不得不承认是个难练的地方！”所以“减腹”靠的不仅仅是毅力，还要选对方法。

本书中推荐的“减腹”运动，是一种以有氧徒手运动搭配简单道具辅助组成的循环练习法，源自德国的精准塑身运动普拉提斯，综合了东方瑜伽的柔韧与西方健身运动的力量，是最有效的“减腹”运动之一。22个动作，三阶段循序渐进，只要20天，快速练出完美腰线！

第1~7天：燃脂练习，让腰腹赘肉快速燃烧

为身体全面预热，让久未运动的身体适应运动带来的变化，调试身体各项机能进入运动环境，为身体创造燃脂氛围，为高强度训练计划的到来打好基础。

第8~14天：减脂定型，清算赘肉速收腰腹

在燃脂氛围创造之后，更加定向而准确地锁定腹部及身体中间部位的核心肌肉群，对其进行强烈、得当的刺激。着力减少腹部脂肪，让上腹部、下腹部、侧腹部得到全面锻炼。

第15~20天：高强度肌肉训练，塑造腰腹完美曲线

更大力度地锻炼肌肉，把塑身的重点放在对肌肉带的训练上，打造紧致又充满弹性的腹肌，全面优化身体腹部及腰身的线条。

专业教练示范，详细分解动作，全彩图文指导，20天变身“小腰精”，就是这么简单！



Contents 目录

Chapter 1	Is Your Abdomen Hard to Shape? 你的小肚腩真的很难瘦吗?	1
(一)	发胖, 是有原因的	2
1.	女性真的天生容易变胖?	
2.	年龄是肥胖的天敌	
3.	你的生活习惯好吗?	
(二)	谁需要“减腹”?	4
1.	不爱运动的人	
2.	无法抗拒美食的人	
3.	沙发土豆一族	
4.	生产后的妈咪	
5.	更年期的女性	
6.	局部赘肉明显突出的人	
7.	身材松弛不结实的人	
8.	时常腰酸背痛的人	
(三)	认清让你变成了“腹婆”的四大罪魁祸首	5
1.	坐式生活, 缺乏运动	
2.	不良姿势	
3.	消化不良、排便不畅	
4.	压力过大	
(四)	三种“小腹婆”, 你是哪一种	7
1.	上腹——大胃型“腹婆”	
2.	腰部——水桶型“腹婆”	
3.	下腹——大肚型“腹婆”	
(五)	六种小腹减肥方法的优缺点早知道	8
1.	饮食控制	
2.	运动塑身	
3.	外科手术	
4.	药物治疗	
5.	按摩推脂	
6.	穴道针灸	
(六)	为什么饮食控制与运动结合最有效	10
◆	“减腹”黄页 你最关心的“减腹”疑问	12
Chapter 2	Knowledge That You Should Know before Taking Sports 运动开始前, 需要了解的知识	15
(一)	你到底是胖还是瘦?	16
1.	肥胖度	
2.	身体质量指数 (BMI)	
3.	腰臀比 (WHR)	
(二)	快速收腹操, 让你彻底告别“大肚腩”	17

(三) 20天收腹操运动六原则	18
-----------------------	----

1.专注 2.控制 3.轴心 4.呼吸 5.准确 6.流畅

(四) 正确使用本书进行训练的方法	19
-------------------------	----

Chapter 3 Bound to Succeed! Twenty-Day Abdomen Shape Exercises **20天激瘦“减腹”美人操**

21

一、量身定制，20天强效“减腹”全面突击

22

(一) 先认识你的躯干部位肌肉群

23

1.腰腹部肌群 2.下背部肌肉

(二) 快速瘦腹三阶段训练计划

24

二、第1~7天：燃脂练习，让腰腹赘肉快速燃烧

26

◆ “减腹”黄页 第一周强力“减腹”食谱与饮食禁忌

38

三、第8~14天：减脂定型，清算赘肉快速收腹

40

◆ “减腹”黄页 第二周强力“减腹”食谱与饮食禁忌

53

四、第15~20天：完美突破，永久收紧腰腹

54

◆ “减腹”黄页 第三周强力“减腹”食谱与饮食禁忌

67

Chapter 4 Back Beautify and Resist Ball Exercises, Help to Keep Your Thin Abdomen **核心美背组合 + 抗力球组合，强效巩固瘦腹成果**

69

一、核心美背组合，助力“减腹”大业

70

二、抗力球加强定型，创造更完美腰腹

78

◆ “减腹”黄页 成果突破与巩固期强力“减腹”食谱

87

附录：Office Lady's Abdomen Shape Plan APPENDIX **白领“坐坐族”瘦腹大作战**

88

Chapter 1

Is Your Abdomen Hard to Shape?

你的小肚腩 真的很难瘦吗？

小腹上的赘肉，是不是让你苦恼很久？

无时无刻不在跟“游泳圈”、“小肚腩”作斗争的你有没有发现，

只要稍有懈怠，腹部的赘肉就“噌噌噌”往外钻。

如何摆脱肥胖，如何塑造性感的“美肚皮”、“小蛮腰”？

如何一次性彻底快速、有效地击垮腰腹部的赘肉？

在这之前，你要真正全面了解自己：

你是否已经徘徊在肥胖的边缘？

如果你已经在发胖了，想知道让你发胖的真正原因吗？

.....

只有真正彻底了解这些，你才能让小腹真正地瘦下去。



Obesity Results
from Some Reasons

发胖，是有原因的

为什么有人说她“天生吃不胖”，而你再怎么节食都还是不瘦呢？

要知道胖与不胖很多是由遗传体质决定，这说明上帝的天平倾斜向你这边是“福态”、“荣光”，也许你要比别人花上更大的力气朝“瘦美人”的目标奋斗。

但有些原因确实是人为的，如果你是一个懒鬼经常好坐，如果你生活习惯不佳晚睡晚起还经常泡吧……不难想到你一定有或轻或重的体型问题。

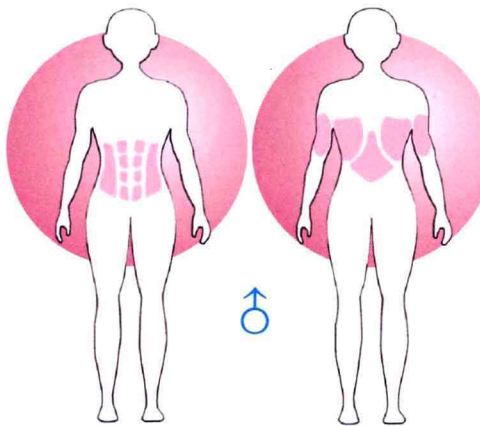
想不变胖，先了解自己为什么发胖比较实际。

1. 女性真的天生容易变胖？

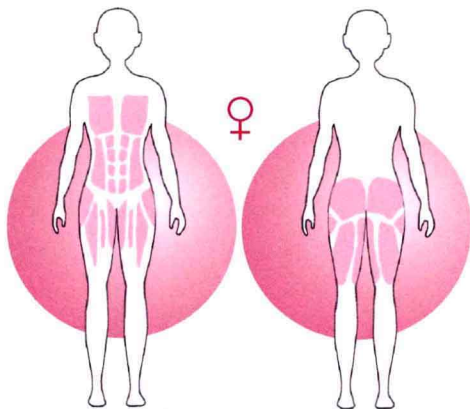
这是真的，由于人体先天构造上的不同，女性的皮下脂肪本来就比男性厚。一般来说，男性皮下脂肪约占人体重量的12%，女性皮下脂肪约为15%，其中的5%~10%属于腹腔脂肪。

有研究表明，男性的脂肪大多囤积在上半身，脂肪堆积在身体的先后顺序为腹部、腰部、背部及手臂（上臂的后方），所以男性的外形大多呈倒三角形。女性则因为有生育后代的需求，大部分的脂肪会堆积在下半身的部位，脂肪堆积的先后顺序为腰部、下腹部、大腿、臀部、胸部，这使得女性极易出现正三角形的西洋梨曲线。

男女易胖部位的脂肪群分别属于不同的两种类别： α 及 β 。身体 α 脂肪接受器较多的部位，脂肪较不容易被燃烧分解； β 脂肪接受器较多的部位，则脂肪较容易被燃烧分解。而两性荷尔蒙中，男性荷尔蒙能促使 β 脂肪接受器变得活络，因此脂肪较容易被燃烧分解，身体较不易因囤积脂肪而变肥胖。也就是说，女性相比而言，属于易胖的体质。



♂ 男性脂肪易囤积部位：
腹部、腰部、背部及手臂。



♀ 女性脂肪易囤积部位：
腰部、下腹部、大腿、臀部、胸部。

2. 年龄是肥胖的天敌

我们的身体之所以会成长、发育，是因为有脑下垂体腺分泌的生长激素的刺激。但生长激素会随着身体的发育健全达到高峰，发育完全后便渐渐减低。

一般来说，生长激素的分泌量在青春期开始增长，到25岁左右达到高峰，之后逐渐衰退，35岁以后就变得非常稀少了。

生长激素的主要功能，是帮助我们燃烧脂肪、增强肌肉、促使器官成长。因此，人在25岁之前，体能状态非常好，精力充沛，而且，怎么吃也不太容易胖。这一切都是生长激素的功劳，是它让脂肪变成能量及肌肉。

25岁之后，随着生长激素分泌量的减少，身体器官机能开始慢慢减退，体能跟着变差，肌肉变少，脂肪开始变多，身材当然就容易走样变形，难以维持窈窕的身材曲线了。

虽然如此，并不是说我们就无计可施了，其中一个最经济实惠的方法就是运动，尤其是保持规律性的运动。这样，不仅你的体能情况会变好，而且肌肉量会增加，使你不容易变胖，同时还能帮助我们延缓身体机能的老化，保持年轻状态。

3. 你的生活习惯好吗？

年龄的事情我们无法控制，但身体发胖最主要的原因，就在你自己身上。

日常生活习惯不良是导致现代社会都市一族发胖最重要的诱因。三餐用餐时间不规律、有一餐没一餐、爱吃夜宵、暴饮

暴食、运动量不足、懒散……这些不良恶习让你的新陈代谢率变慢，身体机能提前老化，脂肪容易在体内堆积造成肥胖。

因为习惯不好而造成的肥胖，往往比其他因素导致的肥胖更无法减肥成功，因为你戒不掉这些坏习惯。不断的恶性循环，会让你越来越胖，而且会对自己失去信心，觉得看不到摆脱肥胖阴影的一天。

检视自己的生活作息状况，为自己简单地做一个记录，观察你的肥胖是否是因为自己的不良习惯所造成的。如果是，快从这个你可以控制的变因开始，改变自己的生活习惯，就能早一天瘦下来了。

***大家赶紧来测试一下吧。按照自己的实际情况选择“是”或“否”。**

- ☐ 每天固定吃三餐，并且都在差不多的时间进食。
- ☐ 没有在睡前吃夜宵的习惯。
- ☐ 吃完大餐后，下一餐尽量吃清淡些。
- ☐ 油炸物、高糖分饮料及甜食很少碰。
- ☐ 工作或念书一段时间后，会起身走动或伸展舒缓筋骨。
- ☐ 能走路就多走路，到三楼以下楼层的地方不搭电梯。
- ☐ 一周至少运动两次，每次至少15~20分钟。
- ☐ 站姿与坐姿端正优美，长时间站或坐也会保持良好姿势。
- ☐ 随时提醒自己放松心情，常常深呼吸舒缓情绪。
- ☐ 每天至少睡满7小时，并且睡眠品质好，不多梦。

如果以上列表中有超过5个项目答案为否定，表明你生活习惯越来越差。这样的话，那你就需要尽快调整了！



Who Needs to
Shape Abdomen?

需要“减腹”？

从上文中我们了解到，人体中最容易堆积脂肪的部位就是腹部了。无论是哪种原因造成的肥胖，最先跑出来的，一定是凸凸的小腹。那么，到底哪些人正受到便便大腹的“宠爱”，是面临“减腹”大业的首要人群呢？

1. 不爱运动的人

很多努力减肥的人经常自嘲自己“喝水也会长胖”，怎么减都看不到效果。也许，这是个问题，但真正的原因，还在于你的减肥方式。肥胖者一个最大的共性就是“不忌口，不运动”，导致小腹不断成长。

2. 无法抗拒美食的人

你是美食达人，既爱吃又懂吃，并且能把生活中的喜怒哀乐全部融入到吃当中。升职了，约同事、朋友海吃一顿；跟爱人吵架，用大吃大喝来发泄……当有一天你低头看自己的小肚子，才发现它已经在不知不觉中慢慢长大了。

3. 沙发土豆一族

现在，“沙发土豆”经常出现在各大文章和网络里，它有两重含义：一是指终日坐在沙发上看电视的人，像种下去的土豆一样一动不动；二是指这类人总是在看电视或上网的时候不停地吃薯片。像这种能躺着决不坐着，能坐着决不站着，能站着绝对不动的懒人一族，大都爱吃，而且吃得多，加上不爱动，小肚腩自然有大把成长的机会了。

4. 生产后的妈咪

十月怀胎结束后，孕前那玲珑的身材也跟着消失了。一边是自己产后臃肿的身体，一边是嗷嗷待哺的宝宝，你肯定在愁：怎样才能不影响宝宝的营养需要，又能减去身上多余的脂肪呢？恢复体型，成了现代妈咪最大的愿望之一。

5. 更年期的女性

女性的一生当中，有三个时期是最容易发胖的，即青春期、孕产期和更年期，其中更年期更容易发胖。更年期女性由于调节荷尔蒙的中心丘脑下部变得不稳定，导致荷尔蒙失调，卵巢机能衰退，内分泌紊乱，只要稍有压力，就无法控制自己的情绪。而且，更年期女性大多会胃口大开，于是，自然避免不了肚子上“游泳圈”的出现。

6. 局部赘肉明显突出的人

体重虽然在标准范围之内，但总是觉得自己肉多了些，不论是上腹、腰围，还是下腹，稍显突出的赘肉实在不讨人喜欢。

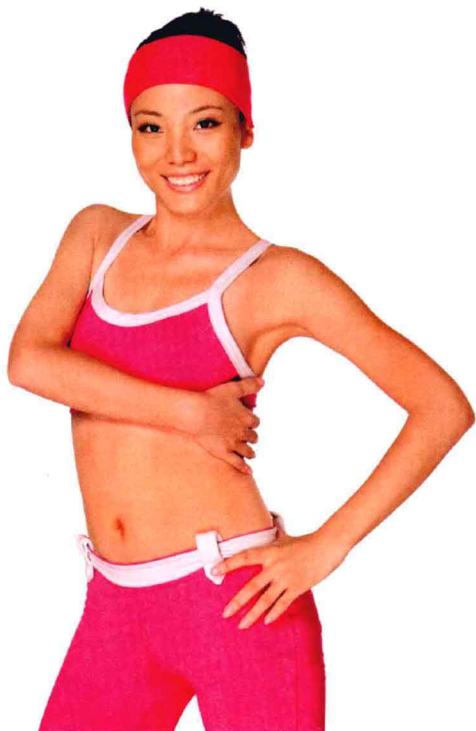
7. 身材松弛不结实的人

体重在标准范围以内，属于身材苗条

纤瘦一族，但因为长期缺乏运动，肌肉松弛，没有弹性，线条也不够结实，穿上曲线毕露的紧身衣，不小心还会挤出部分赘肉，实在影响心情，也不够美观。

8. 时常腰酸背痛的人

长期姿势不良造成弯腰驼背、腹部凸出，常常感觉腰酸、背痛、精神差。缺乏锻炼的腹肌，让脊背腰椎更容易酸痛，长期恶性循环的结果，自然不会好。



Four Chief Causes of Fat Belly

让你变成了“腹婆”的四大罪魁祸首

腹部出现的一圈圈赘肉，就像不断增长的“游泳圈”，让你恨得牙根痒痒：低腰裤穿不了了，性感的比基尼也只能压箱底。怎么办？其实，只要找到真正的根源，对症下药，一定能摆脱恼人的“游泳圈”。

1. 坐式生活，缺乏运动

常常听见某女感慨：“唉，长期坐在办公室里，学生时代那紧致平坦的小腹一去不复返了。”果真如此。因为上班族的交通方式多为坐车，平均每天工作超过8小时，而且上班时基本是用脑不用力，长时间坐着不活动；下班吃饱饭后，坐在沙发上吃零食看电视或坐着边吃零食边上网，不知不觉地消灭掉一大袋话梅、一包薯片、一个苹果和数不清的瓜子；闲时很少散步，好不容易有了一个节假日，又总是想睡觉。很多人没有有规律的运动，还有很多人完全没有运动的习惯，是标准的



“坐式生活族”。这样，摄取食物后静止不动，糖分都转换脂肪，结果就顺理成章地变成赘肉囤积在腹部，变成了一个“大腰怪”。

2. 不良姿势

对于办公室一族而言，造成小腹凸出的最大问题还在不良的坐姿上：坐的时候习惯蜷缩在办公椅中、二郎腿、用肩膀夹住电话……种种不良姿态直接导致臀部肌肉收缩过度而腹部松弛。还有的人习惯走路时弯腰驼背，身体不知不觉中就向前倾。如此一来，小腹上的赘肉也就跟着来报到了。



3. 消化不良、排便不畅

都市人一般易患肠胃小毛病，消化不良会引致腹部外形变坏。

肠道是我们身体里重要的消化吸收系统，营养从这里吸收，毒素、垃圾从这里排出。医学专家指出，人体90%的疾病与肠道不洁有关，1天不排便等于吸3包烟。便秘导致宿便堆积，造成过剩脂肪也沉积



在肠壁，在肠内有害菌的作用下产生大量的毒气，使腹部体积增大，腹围加大，久而久之腹部肌肤松弛，腹部前凸，“小腰精”就直接变成“大腰怪”了。



4. 压力过大

一项研究表明，当我们所处的环境压力过大时，身体会分泌一种称为可体松（cortisol）的激素。更进一步的研究结果显示，压力过大可能会使脂肪累积在某些部位，其中最主要的就是小腹。

虽然导致小腹脂肪增加的因素很多，比如基因、运动少、不良坐姿、抽烟、饮食不规律，但据美国一项针对30~46岁女性进行的权威研究结果显示，就算她们身体其他部位的可体松分泌和体重都在正常范围之内，但当心理压力过大时，腹部的可体松分泌就会呈现上升趋势，从而导致腹部脂肪堆积。由此可见，压力的大小与腹部的大小存在着正比关系。

如果发现你的小腹迟迟减不下来，此时你就应当注意是不是压力过大造成的，

并要懂得适当给自己纾解压力。

根据上面这项研究结果，还有另一个有趣的发现：身体苗条但小腹偏大的女性比较不能承受压力，而且也容易被负面情绪影响。

此外，很多人在面对工作压力时，喜欢通过吃来缓解紧张情绪，在不知不觉中，摄入更

多的热量和不必要的食物。女性在情绪变化的时候更容易趋向甜食或其他高热量、高脂肪的食物，因为这些食物对缓解大脑压力十分有效，但这是暂时的，它只对腰部生长赘肉有“帮助”。

Four (四)

三种“小腹婆”

Three Kinds of Fat Belly,
Which One is Yours?

你是哪一种

你知道吗？腹部肥胖也是有区别的。来看看你属于哪一种吧！

1. 上腹——大胃型“腹婆”

大胃型是存在于许多女性中的一种腹部肥胖类型，造成这种体型的最主要原因，就在于日常饮食习惯出了问题。工作繁忙与生活节奏的加快，现代都市女性常常将自己的吃饭时间压缩到很短，更有甚者，吃饭的同时仍旧不忘打电话或忙着手头的工作，这样往往造成食物来不及被吸收，结果全都囤积在胃部，造成胃部肥大。

对症方法：要解决这种类型的腹胖问题，要从改变饮食习惯开始着手。在吃饭时，注意细嚼慢咽，同时注意多吃容易消化的东西，适当地调整一下自己的饮食结构，并搭配适宜的运动，提高自己身体的消化能力，慢慢进行调整。

2. 腰部——水桶型“腹婆”

所谓的水桶型“腹婆”，简单地说，就是我们日常最常见的，腰间有一圈形如游泳圈的赘肉的体型。一般来说，成为水桶型“腹婆”与年龄密切相关。随着年龄的渐长，女性在30岁之后，



即使保持与以往一样的饮食、运动习惯，身上的肉也会开始变得松弛，发胖的位置向身体中段靠拢，逐渐形成“水桶腰”。

对症方法：要想避免成为水桶型“腹婆”，最好的办法是早预防，注意日常饮食、坐姿，保持健身的好习惯，为身体打好基础，延缓机能老化性肥胖的发生。

3. 下腹——大肚型“腹婆”

所谓大肚型的肥胖，指的就是肚脐以下腹部较大的体型。这种类型的肥胖大多发生在产后的女性身上。其原因，一方面是由于肚内积水，另一方面是因为生完小孩之后，腹部开始变得松弛，缺乏弹性。除此之外，饭后久坐、边吃边喝及长期便秘等因素，都会导致大肚型肥胖。

对症方法：对于大肚型肥胖的女性，一定要注意及时调整饮食与生活习惯，否则松弛的腹部将很难再恢复弹性。



Five (五) 六种

Advantages and Disadvantages
of Six Shaping Methods

小腹减肥方法的优缺点早知道

事实上，比起身体其他部位，身体腰、腹、臀、腿减肥最能见到效果，也更快速。

由于腹腔脂肪的特性，一方面脂肪容易在这些部位囤积，另一方面只要遵循一定规律的减肥计划，这个部位的脂肪1~2周消除也并非难事，相比身体其他部位的费力不讨好，中段减肥是最立竿见影的。不过问题是，瘦下去的脂肪组织极易重新长出来，需要花力气和时间好好保持。

当下最流行的针对腹部减肥的方法共有以下6种，让我们一起来了解它们的优缺点吧！

1. 饮食控制

优点：简便、易操作，减肥成本最小。用节食来减肥只要控制热量的摄取，采用健康安全的瘦身饮食原则，不必额外

特别进行其他瘦身计划。即使是对于腰围特别粗、中围特别肥的人，连续坚持饮食控制一月以上，都能有良好的效果。

缺点：对于那些偏好油腻食物的人，饮食习惯的改变可能要比常人艰难。而对于一般人如果对正确饮食原则的概念没有了解清楚，除了事倍功半多做无用功之外，也可能因为减肥受挫、无所适从宣告放弃。

2. 运动塑身

优点：最天然、最安全无副作用的方式。运动不仅能帮你快速消除脂肪，助你恢复窈窕身材，如果坚持运动，还能帮助身体对抗老化，甚至得到美颜美肤的意外惊喜。

缺点：对普通人来说，坚持一种不易维持的固定运动习惯，需要相当的意志力。对于懒惰不好动的人，更是很难把运动当做一种喜好来坚持。

3. 外科手术

优点：采用抽脂或腹部整形术恢复纤细腰围及平坦小腹，是一种看上去一劳永逸的减肥方式。等手术恢复期结束，手术部位的变化明显可见，几乎不会再复胖。

缺点：费用昂贵，代价巨大，风险巨大。如果万一手术效果不佳，副作用轻则肌肤凹凸不平整，严重则可能致命，施术前请仔细考量评估。

4. 药物治疗

优点：用吃减肥药的方式来瘦小腹，收效较快，腰围也会随着缩小。

缺点：是药三分毒，药物或多或少都有副作用，即使是合法的减肥药，也不能任意服用，仍需经医师诊断，开立处方才

行。另外，千万不要购买来路不明的药物，严重的副作用可能让你小命不保。

5. 按摩推脂

优点：请专业按摩师，或者在家自行操作，按摩推脂对时间、场所的要求都不高，可视需求而定，而且益于长期坚持，瘦身效果也很好。

缺点：有些复杂的按摩方式需要按摩者对人体经络与穴道有清晰的认识和了解，一般人很难掌握透彻。而且采用自己给自己按摩的方式，很多部位无法兼顾到。



6. 穴道针灸

优点：针灸是一种立足调整体质、治标又能治本的中医古方，针对局部赘肉特别肥厚的部位，可刺激较深的脂肪组织，帮助代谢，没有药物治疗或外科手术可能带来的副作用。

缺点：必须由专业医师进行针灸，某些特殊体质的人可能会因为晕针而不适用。





为什么

Why Diet Unites Sports is
the Most Efficient Way?

饮食控制与运动结合最有效

一般来说，饮食控制和运动是瘦小腹最有效的方式。

饮食控制是控制摄食的热量，达到减少热量的目的。经过一段时间的饮食控制后，身体消耗的热量多于摄入的热量，自然就会瘦下来。但这是较消极的降低能量的减肥方式，对于体质不好的人来说，节食甚至会加大身体其他组织能量的消耗。待节食一停，身体极容易复胖回来。

而运动则是积极地减少体内多余的热量。运动时，不仅体内的脂肪能转化成能量被消耗掉，而且能强化肌肉组织、提升人体的代谢率，比原有的脂肪组织消耗了更多的热量。这也就是为什么肌肉发达的运动员吃得比平常人多，却能维持理想体重的缘故。

运动时间的长短与脂肪的能量转化率也成正比例关系。研究表明，维持运动20分钟以下未达燃脂状态，能量消耗来自肌肉；维持运动20~60分钟开始燃烧脂肪，脂肪约可供应50%的能量；维持运动60分钟以上，脂肪可提供70%~85%的能量消耗。

提醒你，运动时间一定要根据自身的体能状态来定，并且有必要寻求专业教练的帮助，对于可能会带来身体损伤的较复杂运动，一定要注意运动前的热身，总之，适身体情况而定，量力而行，一旦掌握到规律就应该坚持，切不可追求一劳永逸，或者因为遭遇困难半途而废。

对于一个需要窈窕身姿的女人来说，光靠饮食控制或者运动想瘦下来远远不够。因为，节食是从外因上把关热量的摄入，运动是从内因上加大热量的消耗。只有内外因有机结合，才是最理想的收腹方式。