

让你....

「快速变瘦」

的101 种方法

◎纤家三朵花



101 ways to be slim quickly

让你.....

「快速变瘦」

的101
种方法

OF 101



101 ways to be slim quickly

让你.... 「快速变瘦」 的101 种方法

◎ 纤家三朵花



101 ways to be slim quickly

图书在版编目(CIP)数据

让你快速变瘦的 101 种方法 / 纤家三朵花著. —太原: 山西人民出版社, 2004. 9

ISBN 7 - 203 - 05126 - 9

I. 让… II. 纤… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 090528 号

本书由中华版权代理总公司代理, 由台湾达观出版事业有限公司授权山西人民出版社独家出版发行。

让你快速变瘦的 101 种方法

著者: 纤家三朵花

责任编辑: 张晓立

出版者: 山西人民出版社

地址: 太原市建设南路 15 号

邮编: 030012

电话: 0351 - 4922220 (发行中心)

0351 - 4922208 (综合办)

E-mail: Fxzx@sxskcb.com (发行中心)

Web@sxskcb.com (信息室)

Renmshb@sxskcb.com (综合办)

网 址: www.sxskcb.com

经销者: 新华书店

承印者: 山西新华印业有限公司新华印刷分公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 200 千字

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

序

减肥大作战,全力出击!

好不容易甩掉了身上的3千克肥肉,在心情大好的情况之下,又一不小心地让肥肉悄悄回到身上来了,前功尽弃的沮丧心情,真是非减肥族类难以形容。难道减肥的人一辈子都只能过着禁口欲、挨饿的日子吗?

不管用什么方法去抗拒美食的诱惑,每天把自己搞得双腿发软,却始终看不到成果的人很多。运气好的话,磅秤上的指针可能给点面子地往后小小移动一两格;运气不好的话,磅秤上的指针甚至还可能往数字多的那一边移动,这种打击往往令减肥的人信心溃散。难道减肥有这么难吗?

减肥最怕三件事,第一件就是用不健康的方法减肥,第二件是怎么也减不下来,第三件则是才减了几千克就又复胖了。这本书里没有什么减肥的大道理,但是却有许多独家的小秘方,让你可以依照个人的生活习惯、喜欢的方式,让自己瘦得健康又有成效。总之,无论是魔鬼训练营式的减肥,还是高级舒适的SPA瘦身,找对适合自己的减肥诀窍,绝对是减肥大作战成功的首要条件!

(作者/秣纤三朵花)

目 录

不同的年龄有不同的减肥法	1
吃得少不如吃得巧	3
减肥要准备哪些“家伙”?	5
节食减肥是怎么回事?	7
禁食、断食法	9
不要累积生活压力	11
一日两餐减肥法	13
进餐时差减肥法	15
纤维减肥法	17
低脂、无脂减肥法	19
分食减肥法	21
减肥者的金科玉律	23
不要再当饭桶	25
适量的代餐也不错	27
量体重不嫌烦	29



让你快速变瘦的 101 种方法

让自己有饱足感的妙方	31
火锅的享受与“享瘦”(1)	33
火锅的享受与“享瘦”(2)	35
怀孕妇女的体重控制	37
减肥时不能喝太多水?	39
避孕药会造成暂时性的肥胖	41
不让自己变胖,比事后减肥来得轻松	42
翘二郎腿会让臀部变大	43
完全拒食油质不一定变瘦	44
不加糖的咖啡或茶	45
别上“低脂”的当!	47
找出无法控制食欲的原因	49
运动一次到底要多久?	53
优酪乳减肥法	55
跟着明星一起运动	57
四面八方夹攻减肥法	59
怎么会越运动越胖?	61
心理作用的影响不可忽视	63
不可不提的玫瑰蜜枣茶	65
运动得宜轻松瘦	67

低脂食谱上桌(1)	69
低脂食谱上桌(2)	71
低脂食谱上桌(3)	73
想减肥就少不了蒟蒻	75
度过难熬的减肥停滞期	76
只吃瘦肉可以减肥吗?	77
蛋的减肥法	78
无三不成礼减肥法	79
摇呼啦圈可以减肥吗?	81
我竟然爱上了运动?	83
如何让下半身不再肥胖?	85
减肥圣品——苹果	87
减肥圣品——西红柿	89
减肥圣品——绿茶	91
你是吃食材还是吃酱料?	93
瘦身第一步——早餐	95
让腰部曲线尽现	97
视觉减肥法	99
真的忍不住要吃零食怎么办?	101
运动减肥有什么好处?	105



让你快速变瘦的 101种方法

饭后茶饮减肥法	106
三餐正常减肥法	107
聚餐是高危险期	108
“进”和“出”的平衡	109
让手臂变得纤细	110
减肥 Q&A 热门排行榜(1)	112
减肥 Q&A 热门排行榜(2)	114
减肥 Q&A 热门排行榜(3)	116
减肥 Q&A 热门排行榜(4)	118
睡觉减肥法	120
局部减肥的饮食重点	122
让甜食变得恶心	124
进食时要当慢郎中	125
以香蕉代替饭	129
泡澡减肥法	130
深呼吸减肥法	131
找出适合自己的运动方法	133
骨盆减肥法	135
运动的黄金定律	137
爬楼梯减肥法	139

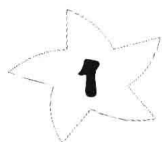
选择食物的独门技巧	141
有氧运动怎么做?	143
普洱茶减肥法	145
节食加上运动才完美	147
忽胖忽瘦是大忌	149
小腹不见了!	151
瓜子脸不是梦	153
运动量太少的人怎么减肥?	155
我想减肥,但不运动可以吗?	157
防止暴食症上身	159
热门减肥餐(1)	161
热门减肥餐(2)	163
热门减肥餐(3)	165
热门减肥餐(4)	167
减肥五个常见问题	169
美体塑身不运动?	171
全身减肥总动员!	173
平时控制体重“小撇步”	175
减肥食物搜查线(1)	177
减肥食物搜查线(2)	179



让你快速变瘦的 101种方法

减肥是一辈子的事	181
食物卡路里表一	183
食物卡路里表二	184
食物卡路里表三	185
食物卡路里表四	186
食物卡路里表五	187

不同的年龄有不同的减肥法



减肥要趁早！

对于女人而言，皮下脂肪是形成女性体型的重要因素。从青春期开始一直到成熟期，是每一个女人体型定型的时期，青春期的时候，脂肪组织在体内的代谢旺盛，到了成熟期之后，则会逐年地变慢。

以年轻的女人来说，全身的脂肪会均匀分布，呈现出美丽而有曲线的体态，但是随着年龄的增加，不但脂肪囤积的状况会愈趋严重，而且容易集中在某些不易消除的部位，例如臀部、腹部、大腿，让女性十分苦恼。

假设一个女人在 15 岁、25 岁、35 岁、45 岁每一餐所吃的食物内容和食量都是一样的，而且运动量和生活作息也没有什么大的改变，但体型的维持状况却是大不相同的。

主要的原因就在于女人身体的新陈代谢功能已经在逐年递减当中，如果吃进体内与排出体外的比例没有调整的话，当然就很容易造成肥胖。



让你快速变瘦的 101 种方法

我们发现,许多青春期的少女餐餐都吃汉堡、薯条、炸鸡等高热量的食物,而且在正常的三餐之间,还要吃巧克力、洋芋片等零食来解馋,到了睡前甚至还要吃一餐夜宵才能心满意足地睡一个好觉。

这么惊人的饮食习惯,却不见在身上囤积多少肥肉,顶多在视觉上给人一些婴儿肥的感觉而已,这就是青春期体内自我燃烧脂肪的功能强大,不必借由太多的动能就可以达到分解脂肪的目的,不至于将脂肪长期囤积在体内而造成过于肥胖。

而年纪渐长,身体的各项机能变差,新陈代谢的状况当然不能和青春期相提并论,只要稍微吃得多一些或是运动量不够,脂肪马上就会进驻体内不肯离开,更糟糕的是,即使花费九牛二虎之力,也不见得看得出成效。因此,不同的年龄有不同的减肥方法和注意事项,要把握诀窍,才能事半功倍。



吃得少不如吃得巧



注意食物和营养的搭配

食物对于人体有三大功能,即提供热量、供给养分、调节生理的功能。

一个人之所以会肥胖,是因为在体内囤积了过多的脂肪和碳水化合物,又没有借着运动将多余的热量消耗掉,导致热量转成肥油或赘肉,当然就会变得肥胖了。

脂肪大多来源于含脂肪高的肉类、坚果或食用油,包括了食物中所含的脂肪和烹调时使用的油类;碳水化合物的主要来源则是米饭、糖果、蛋糕等等,因此,减肥者对这两大类食物一定要禁口,绝对没有讨价还价的余地。但对于蛋白质的摄取却不能少,因为蛋白质不但是身体重要的养分,而且具有调节的机能,不可或缺。

减肥时,禁口的食物不算少,所以要多补充热量不高且有营养的食物,像含有丰富纤维素和水分的蔬菜就是很好的选择。因为摄取蔬菜时,可以不必太担心分量的问题,通常吃到



让你快速变瘦的 101 种方法

有饱足感,也不会有造成肥胖的问题,而且蔬菜所含的纤维素又有促进肠胃蠕动的作用,可以解决某些肥胖病人便秘的问题,真是一举两得。

不过,要特别注意蔬菜的烹调方法。炒菜时,油量要控制得当,若和一般炒菜的标准来比较,最好只用一般量的 $\frac{1}{3}$,还有千万不能勾芡、油炸,因为这已经违反减肥者要大量减少摄取油量的法则了。

最好的方法是用水煮的方式来烹调要进食的蔬菜,吃的时候加一点点盐来调味即可,这样不但吃得健康,而且还能吃出食物的原味。

如果觉得实在无法长期忍受这种烹调方式,也可以在一星期之中,选择三餐至五餐,用少油炒菜的方式,让自己在味觉上有一些变化的感觉,不至于因为吃得太痛苦而让减肥计划半途而废。

减肥是长期抗战,绝不是一两天的速成任务,所以一味地严格要求自己去符合一些自认比登天还难的减肥要求,还不如找出一个适合自己的减肥方法,才是成功率比较高的做法。

减肥要准备哪些“家伙”？



工欲善其事，必先利其器

减肥最根本的问题就出在“轻”与“重”的问题上，而这个问题要怎么检测呢？当然就是最不会说谎的体重磅秤了。从准备开始减肥之前，体重磅秤就会派上用场，因为它会告诉减肥者目标到底在哪里；而开始减肥之后，体重磅秤使用的频率之高，更会让减肥者觉得它是绝对的必需品。

除了量体重的磅秤之外，还要准备一个厨房用的秤，这个秤是用来秤食物的，因为减肥食谱上的分量常常需要“斤斤计较”，若只用经验法或目测法，容易造成误差，从而使减肥的效果大打折扣。同理可证，像量杯、定量的碗和汤匙等等饮食器具，都要先准备齐全。

减肥一般可分为全身和局部，全身的减肥比较容易用眼睛来检测减肥的成效如何，但是如果是局部的减肥，最好还是用实际测量的方法来检测。所以，你最好再准备一条布尺，可以用来量手臂、大腿、小腿、臀等，真正了解自己到底是否减对



让你快速变瘦的 101种方法

了部位,用对了方法。

再来,日记本也是很重要的。人的记忆可以很好,感觉也可以很敏锐,但是作记录却是最真实、最具有检查效果的一种方法。

在减肥期间,减肥者要把所吃下的食物全部都写下来,而且要把卡路里也标清楚,经过1星期至2星期的减肥期之后,就可以对照自己的减肥法看和实际成效之间有没有落差,或者是有没有需要改进的部分,再作适当的调整。

有些减肥者可能把食量控制到最低了,但是却肥胖依旧,完全不见变瘦的迹象,经过对减肥日记的检查之后,才发现虽然自己的食量变少了,但是热量却没有变,一切的努力等于是白费力气,所以减肥日记真的是不可以省略的步骤。

