

瘦身也可以如此健康、快乐、享受

# 超轻松 快速瘦身术

王楠楠◎编著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

瘦身也可以如此健康、快乐、享受

超轻松  
快速瘦身术

王楠楠◎编著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

本书分为美体常识、饮食美体和运动美体三个部分。第一部分给出了标准体重的计算方法以及减肥成功度的测试；第二部分提供了高危险美食的安全吃法及瘦身效果明显的蔬菜；第三部分用图示列举了简便易操作的美体操、淋巴按摩、瑜伽等美体运动方式。全书图文并茂，直观明了，简便实用，是女性塑造美丽形体的必备手册。

---

### 图书在版编目（CIP）数据

超轻松快速瘦身术 / 王楠楠编著. —北京：机械工业出版社，2011.8

ISBN 978-7-111-35361-4

I. ①超… II. ①王… III. ①减肥-基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第140473号

---

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：刘文蕾 版式设计：天壹设计

封面设计：吕凤英

责任印制：杨曦

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2011年8月第1版第1次印刷

169mm × 239mm · 11.25印张 · 1插页 · 225千字

标准书号：ISBN 978-7-111-35361-4

定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066 门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294 教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203 封面无防伪标均为盗版



# CONTENTS 目录

## 美体基础卷

了解美体常识，  
轻松变身S女人！

### PART 1

让我们轻松了解美体的基础知识

- 002 / 肥胖对于人体的危害
- 003 / 关于肥胖的细节
- 008 / 减肥失败的原因
- 009 / 测试你的减肥成功度
- 010 / 测量自己的关键部位
- 012 / 体重和脂肪率
- 014 / 减肥后的疑问
- 015 / 药物减肥VS运动减肥  
VS饮食减肥

## 饮食美体卷

合理、健康饮食，  
让自己更加美丽！

### PART 2

饮食美体基础揭秘

- 018 / 了解自己的饮食习惯
- 019 / 肥胖和热能
- 020 / 正确的美体饮食观念
- 024 / 不同饮食美体的反弹率
- 025 / SOS，我们不知道的减肥误区
- 028 / 高危险美食的安全吃法

## PART 3

### 立刻开始美食美体行动

032 / 选择正确的食材是成功的一半

034 / 饮食减肥Q&A

036 / 庞大的“瘦身明星”蔬果家族

042 / 汉方瘦身花草茶

046 / 可立刻享受的美体美食

## 运动美体卷

健康、轻松美体运动，  
美丽和养生并重！

## PART 4

### 马上行动的居家美体操

054 / 美体前的热身运动

057 / 轻松易行的5个美体姿势

063 / 美背运动

067 / 瘦腰减腹运动

073 / 纤颈运动

074 / 魅足运动

076 / 丰胸美胸运动

084 / 纤臂运动

093 / 瘦腿运动

098 / 提臀美臀运动

104 / 几种有效的美体运动



## PART 5

### 简单的非运动美体行动

- 110 / 关于淋巴按摩
- 112 / 淋巴按摩的基础手法
- 115 / 针对细节部位的淋巴美体按摩术
- 130 / 沐浴的美体计划
- 134 / 针对特殊部位，做个淋浴美体
- 135 / 汉方美体浴
- 136 / 果香美体浴



## PART 6

### 时尚瑜伽美体

- 138 / 走进瑜伽
- 141 / 瘦身瑜伽Q&A
- 143 / 瑜伽的基础呼吸
- 145 / 瑜伽的拉伸运动
- 146 / 瑜伽的进阶拉伸运动
- 147 / 美胸瑜伽
- 151 / 美臀瑜伽
- 156 / 美腿瑜伽
- 165 / 美臂瑜伽
- 169 / 燃脂瘦身瑜伽
- 172 / 为懒人设计的轻松减肥法



PART 1

**让我们轻松了解  
美体的基础知识**

## 肥胖对于人体的危害

减肥，可以说是所有爱美女性毕生的奋斗目标。但是随着人们生活水平的提高，体育锻炼机会的减少，工作压力的加大，不正确的生活和饮食方式……使得为肥胖所苦恼的人数也在日益增加。不仅仅是在欧美这些以动物性食物为主的国家，就连我们这样以植物性食物为主的国家里，肥胖人数也在每年递增。

肥胖不仅影响形体的美丽，而且还会危害我们的健康。

### 肥胖导致患皮肤病的概率增加

肥胖者末梢神经的敏感性弱，皮肤对外界变化的反应较慢，抵抗能力也很低，所以很容易患上皮炎、湿疹、疥癣、冻疮等皮肤病。同时，由于肥胖者流汗较多，会破坏皮肤预防感染的功能，从而大大增加了皮肤病的发生率。

### 肥胖导致糖尿病

长期持续肥胖者，糖尿病发病率明显提高。在II型糖尿病患者中80%是肥胖者，60%有糖耐量异常。由于肥胖者多伴有高胰岛素血症，所以一般认为肥胖与糖尿病有密切关系。

### 肥胖与心脏病

脂肪增多会使体重增加，人体所消耗的氧气和营养物质也就相应增加。这就要求心脏额外费力地加强收缩，输送更多的血液，才能把足够的血液运送到身体的各个器官，满足身体的需求。这就大大加重了心脏的负担，影响了心脏的功能，增加了患心脏病的危险。

### 肥胖与癌症

肥胖女性患子宫内膜癌的概率比正常妇女高2~3倍，绝经后乳腺癌发生率也随体重增加而升高。此外，在肥胖人群中，胆囊和胆道癌也较常见。肥胖男性患结肠癌、直肠癌和前列腺癌的概率也较非肥胖者高。

### 肥胖导致性功能障碍

如果人体脂肪含量过多，不论男女，都会导致明显的性功能衰退。因为性激素是通过血液输送到各个器官去的，如果过多地沉积在脂肪组织内，就会引起性功能衰退。男性肥胖者由于体脂量增加，使雄性激素较多地转化为雌性激素，血中浓度可增加1倍以上；较高的雌激素浓度会抑制垂体促进性腺激素分泌，进而使睾丸的睾酮分泌减少。由于肥胖男子的雌性激素增加，雄性激素减少，性功能也会随之降低。

### 肥胖对于女性的特殊伤害

#### 月经失调

肥胖女性常常容易出现月经不调的情况，如间隔时间过长、周期不规则、量过大，还可能多毛症（因内分泌代谢不平



衡所引起的体毛反常生长)出现。有统计表明,肥胖女性中闭经占16.4%,月经稀少占28.7%,月经不规则占5.5%,月经过多过频占5.5%,合计异常率高达56.1%。

### 内分泌失调

对于肥胖女性来说,过多的脂肪将导致体内的雄性激素转变为雌性激素,从而造成雌性激素生成量增多,由这种方式生成的雌性激素量为正常体重者的2~5倍;此外,肥胖还会改变雌性激素的代谢途径,生成较多的有生物活性的产物——雌三醇。这两种方式生成的雌性激素不像卵巢分泌的雌性激素那样活动具有周期性,也就不能诱发排卵,月经则可能变得稀少、淋漓或量多,体内高水平的雌性激素长期作用而无孕激素的对抗,易引起子宫内膜增生,导致月经不调、子宫肌瘤等一系列妇科疾病。

### 不孕风险可能增大

肥胖女性的血液内有生物活性的雄性激素水平过度增高,会造成面部、乳头旁或下腹中线的汗毛过多过长;过多的雄性激素亦可抑制卵泡发育,引起闭经或不孕。

### 怀孕易患妊娠综合征

研究发现,女性在妊娠第20~30周间,每周体重的增加若超过500克(正常体重增

加约为350克),就容易发生妊娠高血压综合征。如90千克以上的肥胖孕妈妈会有75%的人发生合并症,主要合并症除了妊娠高血压综合征外,还有胎位异常和过期妊娠等。

### 引发流产、难产和死胎

肥胖对于孕妈妈及胎宝宝都是非常不利的,肥胖孕妈妈,尤其是妊娠初期体重明显增加的,容易造成流产和胎宝宝出生前后的死亡。妊娠高血压综合征发生率高,是肥胖者发生流产的原因之一。发生重症妊娠高血压综合征时,有时不得不进行提前引产。另外,对于肥胖孕妈妈而言,其他的并发症也较多,因此,围产期胎宝宝死亡率较高。另外,母亲的肥胖,往往造成婴儿超重或胎宝宝巨大,有的甚至出生时达4千克以上,形成难产。这样,由于肥胖妇女腹肌无力,容易发生低张性宫缩乏力而引起滞产,使新生儿死亡率比正常孕妈妈高。

### 引发妇科病

女性肥胖会导致阴道感染等一些经前并发病,从而引起许多的不愉快和不方便。而肥胖女性的身体还会分泌过量的雌激素,当体内雌激素过多、黄体素太少时,还可能会引起水肿或脑水肿。

## 关于肥胖的细节

### 肥胖的定义

人体需要摄入的营养素是一样的,但是为什么明明是一样的营养素,我们的身体肥胖差异却会那么大呢?

营养素 (nutrient)，是指食物中可以给人体提供能量、机体构成成分、具有组织修复以及生理调节功能的化学成分。凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质都被统称为营养素。

人体所必需的营养素有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、水、矿物质。所以我们每餐的饮食都必须涵盖均衡的营养，保证蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素、水等营养素合理、均衡地摄入。一旦其中一种摄入不足或者超标，就很容易对我们的身体造成损伤。

可是我们并不是专业的营养师，所以我们在日常生活中，极有可能出现摄入营养不均衡的状况，例如：饮食中摄取过量的糖、脂肪、盐分、热量、动物性蛋白质，却摄取

很少的膳食纤维；同时由于活动量很少，身体没有办法消耗多余的能量和脂肪。这样就非常容易导致我们的身体变得肥胖。

一般而言，体重超过标准体重的10%，称为过重，超过20%即为肥胖。

也有一些人，可能外表看起来并不肥胖，但是体内脂肪却过厚。这种情况也可判定为肥胖。

能量摄入过多只是导致肥胖的原因之一，还有一些疾病也可能导致肥胖的发生。

当面对疾病的时候，我们的身体内部会率先出台一系列的保护措施，这些措施通过内分泌等反应在我们的外表，就会出现肥胖、口臭、痤疮等一系列的恼人表现。

所以说，如果我们的体内发生病变，也会导致肥胖的出现，如：柯兴氏综合征、甲亢性肥胖等。所以面对肥胖，我们一定要坚决抗击。

实际上，在临床上衡量病理性肥胖和非病理性肥胖时，一般以是否出现病理性改变为区别点。但是，不论是病理性肥胖还是非病理性肥胖，它们都是可以相互转化的。

这点我们尤其需要注意。

生理性肥胖进一步加重会产生病理性改变，成为病理性肥胖；反之，经过合理的治疗，病理性肥胖不断得到改善，也可转变为生理性肥胖，然后逐渐恢复正常体质。

## 容易引发肥胖的不适 和不良习惯 畏冷症

如果提起手脚冰凉、肩膀僵硬疼痛、身体容易疲劳、上腹部（胃口）冰凉，甚至常



常感觉头痛、经期腹痛难耐……那么很多人一定会感同身受，这种现象便是畏冷症。

畏冷症可以说是女性特有的症状，特别是青春期和更年期的女性经常出现的症状。男性身上却很少出现这样的症状。

造成这种疾病的原因是自律神经运作迟缓，血管分布较少的手足及腰部血液循环不良所致。另外，荷尔蒙的分泌失调、新陈代谢机能衰退也会导致此类症状。

畏冷症虽然看起来并无大碍，但是对于减肥来说，却是非常不利的一件事情。

我们都知道，在冬季的时候，我们身体脂肪的存储量就会增加，这和室内的温度以及自身衣物的保暖没有关系，完全是人体自身的生理习惯也是必然习性。只是有的人脂肪存储的多一些，有些人的脂肪存储的少一些。

而畏冷症，就会使我们的身体感觉一直处于冬天的状态，自然就会不停地储存脂肪，从而也就使自己越来越肥胖。

下面的一些小方法可以让我们改善畏冷症，但是一定要注意，必须长期坚持，“三天打鱼，两天晒网”是没有效果的！

◎泡脚是缓解畏冷症的好办法，但是要注意泡脚的水要没过腿肚。

◎如果需要长期生活在冷气开放的房间，要注意在膝盖部位采取适当的防寒措施，并且尽量穿保暖的外衣。

◎即使在夏季或较热的时候，也要注意冷饮的摄取量，不要饮用过度。最好不要饮用加冰的冷饮。

畏冷症还可以通过穴位按摩来缓解，穴位按摩治疗手脚冰凉的原理在于可以疏通经络、活血化淤、改善血液循环和新陈代谢。

### 揉搓涌泉穴

涌泉穴位于脚心部，用手掌快速揉搓，直到有热感为佳，每天早晚揉搓涌泉穴100下，接着揉搓各脚趾若干下。



### 揉搓劳宫穴

劳宫穴位于手心部。一手握拳，揉搓另一只手的手心部，直到感到手心微热，再换另一只手，交替进行。



### 按揉气冲穴

气冲穴位于大腿根里侧，此穴下边有一根动脉。先按揉气冲穴，后按揉动脉，一松一按，交替进行，一直按揉到腿脚有热气下流的感觉为佳。



### 紊乱的生活习惯

熬夜、吸烟、酗酒、暴饮暴食……这些不良生活习惯会导致我们的内分泌紊乱、脂质代谢异常、能量平衡障碍，进而影响到我们的生物钟。而生物钟一旦紊乱，我们的机体平衡就会出现问題，容易产生压力，进而导致身体机能失衡和心理压力增加，使我们变得越来越肥胖。



促使我们肥胖的原因还有不可忽视的一点，那就是压力和疲劳！

现在人们——尤其是大都市中的人，生活压力普遍增加，工作的繁忙和劳累，不仅让我们身心疲惫，而且使我们三餐不规律，日积月累下来，身体就形成了亚健康状态。

另外，因为身体不能够得到充分的营养和休息，本来应该及时排出体外的废物也就逐渐积累在我们的身体里。为了维持正常的生理活动，避免有害物质在体内循环，我们的身体便会将这些废物储存在不会参与循环的脂肪里，所导致的直接结果便是身体增加了很多赘肉。

看到这里，大家应该明白了，纤瘦苗条没有赘肉的身体便是新陈代谢良好，可以将体内的废物完全排泄出去的身体。

另外很多人在体重增加的时候，总是将原因归结为吃得太多或者缺乏运动上。虽然这两样或多或少会影响到体重，但是这并不是体重变化的决定性因素，其实只要身体代谢正常、健康，脂肪可以快速燃烧，即便是多吃一些，少运动一点也是不会变胖的。

所以为了我们的身体和心理健康，为了使我们的减肥行动可以更快地见效，为了纤细优美的身体线条，请尽量放下心理和身体上的压力，使我们的身体得到充分的休息，彻底消除我们的身体疲劳吧！

## 影响肥胖的能量代谢

简单地说，人体与外界环境之间的能量交换以及人体内能量转移的过程就是能量代谢。

任何生命活动都离不开能量代谢，能量代谢是伴随着物质代谢过程进行的。他们被统称为新陈代谢。在新陈代谢过程中，既有同化作用，又有异化作用。同化作用(又叫做合成代谢)是指生物体把从外界环境中获取的营养物质转变成自身的组成物质，并且储存能量的变化过程。异化作用(又叫做分解代谢)是指生物体能够把自身的一部分组成物质加以分解，释放出其中的能量，并且把分解的最终产物排出体外的变化过程。很多人认为维生素、矿物质也能为我们的身体提供能量，但是实际上这是错误的。我们人体生命活动所需的能量是来自食物中含有丰富能量的糖类、脂肪和蛋白质。

能量代谢的过程本身就需要消耗能量，包括我们在进食的时候，也会消耗能量。其余的能量则会转化成热能，用于维持体温或补偿由于蒸发而散失的热量等。另外我们的肌肉活动、细胞分裂、大脑思维、呼吸、心肺脏器的运动……这些也都需要能量来进行。

因为能量代谢是一个非常复杂的问题，所以下面的内容中将尽量简单地进行讲解，让大家对影响能量代谢的因素有大致地了解。

影响能量代谢的主要因素有：

◎肌肉活动。能量代谢与肌肉活动强度呈正比关系。

◎运动可以提高能量代谢。

◎精神活动。

精神紧张、情绪激动时，可使肌紧张加强，并引起促进产物的激素的释放——如肾上腺素、去甲肾上腺素、糖皮质激素、甲状腺激素等，使能量代谢显著提高。

◎食物的特殊动力效应。

进食之后的一段时间内，机体内可以产生额外热量的作用称为食物的特殊动力效应。各种食物中，蛋白质的特殊动力作用量大。

◎环境温度。

在20~30℃的环境中，能量代谢最为稳定，环境温度低于20℃或高于30℃时能量代谢均可提高。



## 让人抓狂的易瘦体质和易胖体质 什么是易瘦体质和易胖体质

也许很多人都会觉得奇怪，为什么同样的饮食，有些人怎么吃都不会变胖，但是有些人却会变胖呢？

同样的运动量，有的人很快便能瘦下来，但是有的人却很难瘦下来。这究竟是什么原因呢？

其实这和我们自身的体质有关——即我们所说的易瘦体质和易胖体质。

易瘦体质的人比较容易将体内的脂肪进行燃烧和消耗，所以很难存储多余的脂肪；而易胖体质的人则相反。这也是为什么日本的减肥方法一般都会先倡导要塑造脂肪易燃烧的体质的原因。

### 变身易瘦体质

我们都知道，如果想要减肥，那么减少体内的脂肪一定是非常必要的步骤。但是减少体内脂肪最有效的办法是什么呢？答案便是提高基础代谢，使身体中的脂肪更容易燃烧。

基础代谢是指在人体安静时进行的代谢活动，是维持呼吸、心脏跳动、体温正常等各种生命活动所使用的能量。即使在睡觉等身体完全没有活动的情况下，它也在消耗能量。基础代谢所消耗的能量大约占一天所消耗能量的70%。基础代谢量受肌肉量的影响。相同的体重，脂肪少肌肉多的人的基础代谢更高，所消耗的能量也多。

我们前面所说的体内脂肪容易燃烧的易瘦体质也就是肌肉量多的体质。

增加肌肉量是提高基础代谢的最有效的办法。由于从食物中摄取的能量只有在进入肌肉后才会产生作用，因此肌肉量增加的话，能量的消耗也会增加，基础代谢也会有相对比例的提高。即使在睡觉时，体内脂肪也在不停地燃烧着。

控制饮食和有氧运动的减肥方法虽然能使体内脂肪一时减少，但同时也会减少肌肉，使基础代谢量降低。这样会使体内的脂肪变得很难消耗。虽然暂时使体重和外表看起来变瘦了，却并不是真正的减肥。

但是如果经常锻炼的话，这些可以提高代谢的肌肉就会越来越少。用来消耗能量的肌肉是容易退化的。因此增加了必要的肌肉的同时，维持这些肌肉的锻炼也就变得非常重要了。所以我们一定要努力锻炼肌肉以提高代谢，让体内的脂肪变得更容易燃烧。

## 减肥失败的原因

很多人可能有过减肥失败这样让人痛心的经历。但是反过来痛定思痛，问问自己究竟为什么会减肥失败呢？把这些原因总结出来，作为参考，可以让我们的减肥之路更加轻松易行！

### ❁ 没有坚持

无论做任何事情，坚持都是最重要的一点。如果没有持之以恒的决心，无论采用哪一种减肥方法都是在浪费时间，折磨自己的身体和心灵，不仅不会成功，反而还可能打乱自己的生物钟，对身体造成伤害，使肥胖更加严重。

### ❁ 不正确的减肥方法

不同的减肥方法各有利弊，有不同的反弹率。在反省自己为什么会失败的时候，不妨先考虑自己的减肥方法是否有欠妥当。另外，对身体有害的减肥方法无异于杀鸡取卵，大家一定要谨慎对待。

### ❁ 经济状况

科学、专业的形体训练场所确实可以更好地帮助减肥，健康专业的减肥食品也可以让自己轻松瘦下来，但是一定要考虑自己的负担能力，量力而行。

### ❁ 紊乱的生活作息习惯

这点的害处在前面已经讲过，紊乱的生活作息习惯是美丽和健康的大敌，一定要注意注意再注意！

### ❁ 减去的是身体的水分

很多美女减肥总是力求立竿见影的效果，孰不知这样减去的只是身体里的水分。所以说，一旦吃了东西或者喝了水，体重马上又涨回去了。

### ❁ 繁重的压力

繁重的压力对于减肥有百害而无一利。如果想要进行减肥，那么一定要先让自己的心情放轻松，把自己的身心都调整到最佳的状态。减肥的目的无论是为了健康还是美丽，都会打乱现有的生活节奏，所以健康的身体和轻松的心情可以让减肥更好地进行下去。

## 测试你的减肥成功度

### 1. 为什么会想到减肥?

- A. 看报纸、杂志
- B. 朋友介绍、推荐
- C. 父母、兄妹催促
- D. 女(男)朋友、夫妻的要求
- E. 自己下定决心

### 2. 你为什么会变胖?

- A. 不清楚
- B. 难以克制食物的诱惑
- C. 因疾病吃药
- D. 因工作、感情、压力而影响饮食的习惯
- E. 怀孕

### 3. 你是什么时候开始变胖的?

- A. 不太清楚
- B. 大约10年前
- C. 大约5年前
- D. 大约2年前
- E. 大约1年前

### 4. 你觉得花多长时间减肥成功才满意?

- A. 10天
- B. 15天
- C. 25天
- D. 45天
- E. 60天以上

### 5. 每周或一个月减多少千克才满意?

- A. 每周减3~5千克
- B. 每周减2~4千克
- C. 每周减1.25~1.75千克
- D. 每周减1千克
- E. 每周减0.75千克

### 6. 你认为哪种减肥方法最有效?

- A. 减肥茶或西药减肥
- B. 针灸、穴道刺激
- C. 减肥仪器
- D. 只吃蔬菜、水果
- E. 少吃多运动

### 7. 若减肥不成功对你有影响吗?

- A. 没有任何影响
- B. 损失金钱、浪费时间
- C. 很难过、伤心
- D. 失去信心、丧失魅力
- E. 失去感情、工作、金钱……很严重

### 8. 你减过几次肥?

- A. 5次以上
- B. 3次
- C. 2次
- D. 1次
- E. 从未减过肥

### 9. 你对自己肥胖的身材有何感想?

- A. 已习惯
- B. 动作不灵活、常被嘲笑
- C. 不美丽, 不健康
- D. 有自卑感
- E. 有强烈的厌恶感

### 10. 你觉得饮食与肥胖有关系吗?

- A. 喝水也会胖
- B. 关系不大
- C. 不吃就会变瘦
- D. 关系密切
- E. 高热量食物吃多才会胖

## 11. 哪种食物热量较高?

- A. 2个苹果
- B. 1碗饭
- C. 1杯冰淇淋
- D. 1根香肠
- E. 半个炸鸡腿

## 12. 你相信减肥有效果吗?

- A. 不相信
- B. 半信半疑
- C. 试试才知道
- D. 应该有效果
- E. 一定有效果

## 13. 减肥时是否能持续接受治疗辅导?

- A. 把握不高
- B. 时间充裕才会配合
- C. 看效果而定
- D. 会给对方一定时间配合
- E. 决心配合到底

## 14. 减肥机构称一次保证减1~2千克或3~5厘米腰围, 你认为呢?

- A. 效果很好, 乐意去尝试
- B. 看如何保证, 可以尝试
- C. 价格不贵, 才去尝试
- D. 噱头, 夸大, 不会去试
- E. 一次减多少厘米、多少千克毫无意义

现在数一数自己选择A、B、C、D、E的数量各是多少。

选择A的数量( ) 选择B的数量( ) 选择C的数量( ) 选择D的数量( ) 选择E的数量( )

**选A较多** 暂缓行动吧。你在现阶段不适合减肥。

**选B较多** 得加倍努力。需强化教育、充分认识减肥, 否则失败率极高。

**选C较多** 先预祝成功。但仍需进一步学习正确的饮食方式, 减肥才有成功的机会。

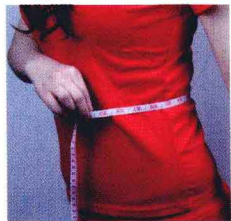
**选D较多** 先预祝成功。但仍需进一步学习正确的饮食方式, 减肥才有成功的机会。

**选E较多** 恭喜你! 减肥成功的概率极高哦!

## 测量自己的关键部位

### 腰围

日常生活中没有被转换成能量的脂肪会被囤积在体内, 等待着转换成能量的机会。而腹部是最容易囤积脂肪的部位, 只要饮食过多或运动不足等情况都会造成脂肪囤积。另外, 因为腹部没有力量, 胃部就无法支撑在正确的位置上, 容易压迫到肠子, 从而造成小腹突出。所以锻炼腹部的肌肉力量就显得更为重要。





在这里写下你的数值吧！我的腰围度是\_\_\_\_\_厘米。

### 臀围

由于雌性激素的影响，女性的臀部和腿部成为容易堆积脂肪的部位。浑圆的臀部是女性的魅力所在，所以保持臀部曲线是女人所向往的事情。骨盆位置是臀部想要瘦下来的关键。骨盆不正，周围就容易堆积脂肪，屁股便会下垂并横向发展，所以保持骨盆位置的正确是维持臀部曲线的重点。

在这里写下你的数值吧！我的臀围度是\_\_\_\_\_厘米。

### 大腿围

上面说过，女性的下半身因为受到雌性激素的影响，所以很容易囤积脂肪，但由于下半身的脂肪在怀孕和生产时是极重要的能量来源，所以要避免过于激烈的瘦身。大腿能否变瘦的关键在于坐卧姿势的端正与否。坐卧姿势不正确时，很容易产生不均匀的肌肉，甚至还会产生脂肪。专家认为，大多数腿部减肥不成功者，主要是由于太依赖锻炼，而不注意饮食。因此，我们在饮食上要做到低脂肪和高纤维相结合。例如，多吃些蔬菜和水果。

在这里写下你的数值吧！我的大腿围度是\_\_\_\_\_厘米。

### 小腿围

对于小腿，除了要注意防止脂肪的堆积，还要注意水肿的发生。血气不顺会造成水分囤积，离心脏最远的下半身就会发生水肿，从而造成肥胖。消除水肿最重要的是保持血液循环顺畅，所以要常运动小腿部位，并且多做按摩。

在这里写下你的数值吧！我的小腿围度是\_\_\_\_\_厘米。

### 上臂围

女人的手腕和肩膀因为肌肉力量不够，容易造成皮肉松弛下垂的状态。特别是手臂内侧的肌肉，虽然手臂弯曲伸直的时候会运动到，但比起外侧的肌肉还是运动较少，所以容易囤积脂肪。但是，平时不常运动的部位一旦进行针对性的运动，产生的效果可是十分明显哦！

在这里写下你的数值吧！我的手臂围度是\_\_\_\_\_厘米。

