

全身性减肥

——12周给你一个完美身材

舒培华 史桂华 编著



北京体育大学出版社

全身性减肥

——12周给你一个完美身材

舒培华 史桂华 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任印制: 陈 莎

责任编辑: 楚 天 熊正宇
责任校对: 黄 强 高生文
绘 图: 魏相永 王 静

图书在版编目(CIP)数据

全身性减肥 / 舒培华、史桂华编著 . — 北京: 北京体育大学出版社, 2003.7

(时尚健美丛书)

ISBN 7-81051-755-4

I. 全… II. 舒… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021763 号

全身性减肥——12周给你一个完美身材

舒培华 史桂华 编著

北京体育大学出版社发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 6

定价 16.00 元

2003 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 4001—9000 册

ISBN 7-81051-755-4 / G. 635

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

你想拥有更亭亭玉立的窈窕身材吗？

你想让双下巴彻底消失吗？

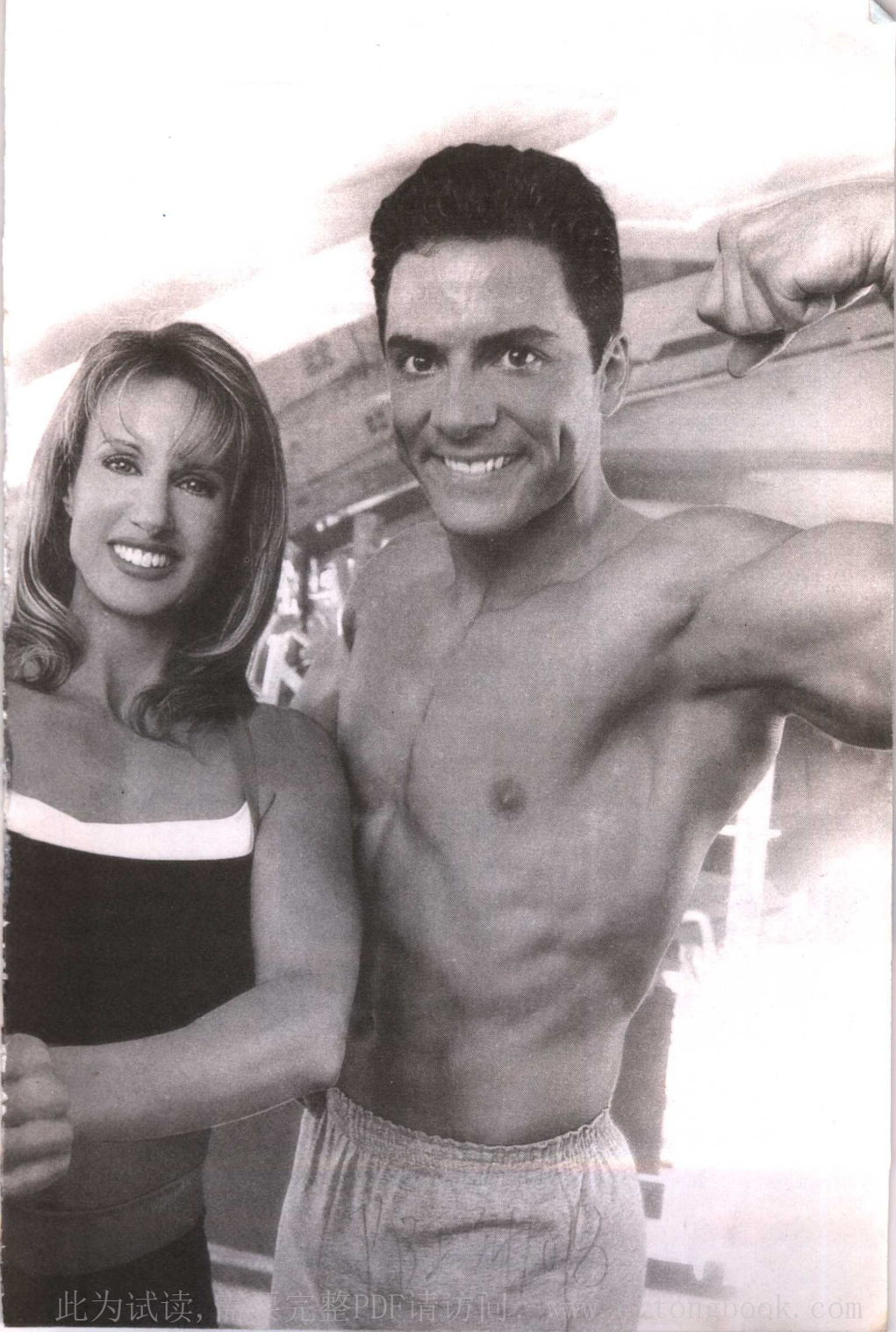
然而，你是否没有时间去跑跑步？或者你根本就不想去健身中心？

如果你的答案是肯定的，那么不妨放松心情，看看这本书，与我们一起聊聊。我们想告诉你：除非你忙得连呼吸的时间都没有，否则你绝对不会没有时间运动。

事实上，最不常运动的人，往往能够从运动中得到最大的利益。与其让自己忙得没有时间，不如学会更善于利用时间。

轻轻松松减肥，快快乐乐瘦身。燃烧更多的脂肪，驱除枯燥，运用适合的器械和正确的程序，配合低热量的食物摄入，就能以最快的速度获得完美的身材。

纤体瘦身，重塑完美身材，你真的可以做到！



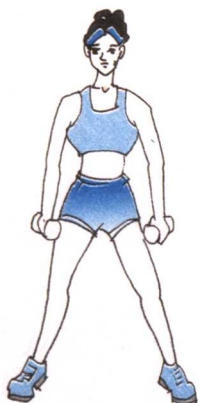


瘦身宣言

我一定要瘦下来!

签名: _____

目 录



第1章 知识篇

减肥瘦身秘诀解析

1

3

一、你是易胖体质吗?

10

二、什么人应该减肥?

14

三、最理想的减肥方法

第2章 实战篇

10种快速有效的减肥方法

21

23

一、快走与慢跑

29

二、跳 绳

34

三、一周减肥操

37

四、芭蕾瘦身操

56

五、哑铃健美操

72

六、实心球减肥操

77

七、尚武型运动

82

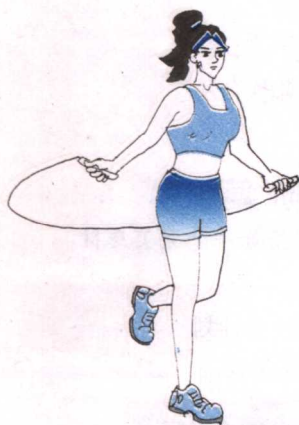
八、减肥组合训练

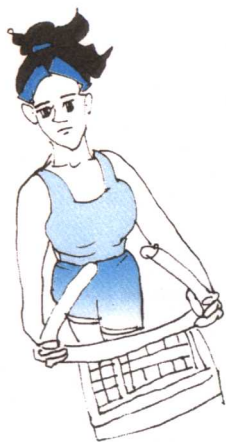
87

九、交替训练纤体瘦身

92

十、减肥瑜伽





第3章 塑身篇

想瘦哪里就瘦哪里

103

105

115

120

127

133

138

144

149

一、围剿大腹便便，瘦出玲珑身段

二、塑造诱人胸部，做女人“挺”好

三、踢出性感美腿，窈窕自信立现

四、圆翘迷人，雕塑性感美臀

五、完美背部曲线，显露迷人风采

六、玉臂经由雕琢出

七、美肩速成练习

八、瘦脸塑造天使容颜

第4章 饮食篇

吃不胖的美味瘦身料理

153

155

163

169

一、如何选配减肥食谱？

二、减肥食谱示例

三、三阶段控制饮食法

第5章 进阶篇

12周给你一个完美身材

173

175

180

183

一、12周减肥瘦身计划

二、健康减肥十大原则

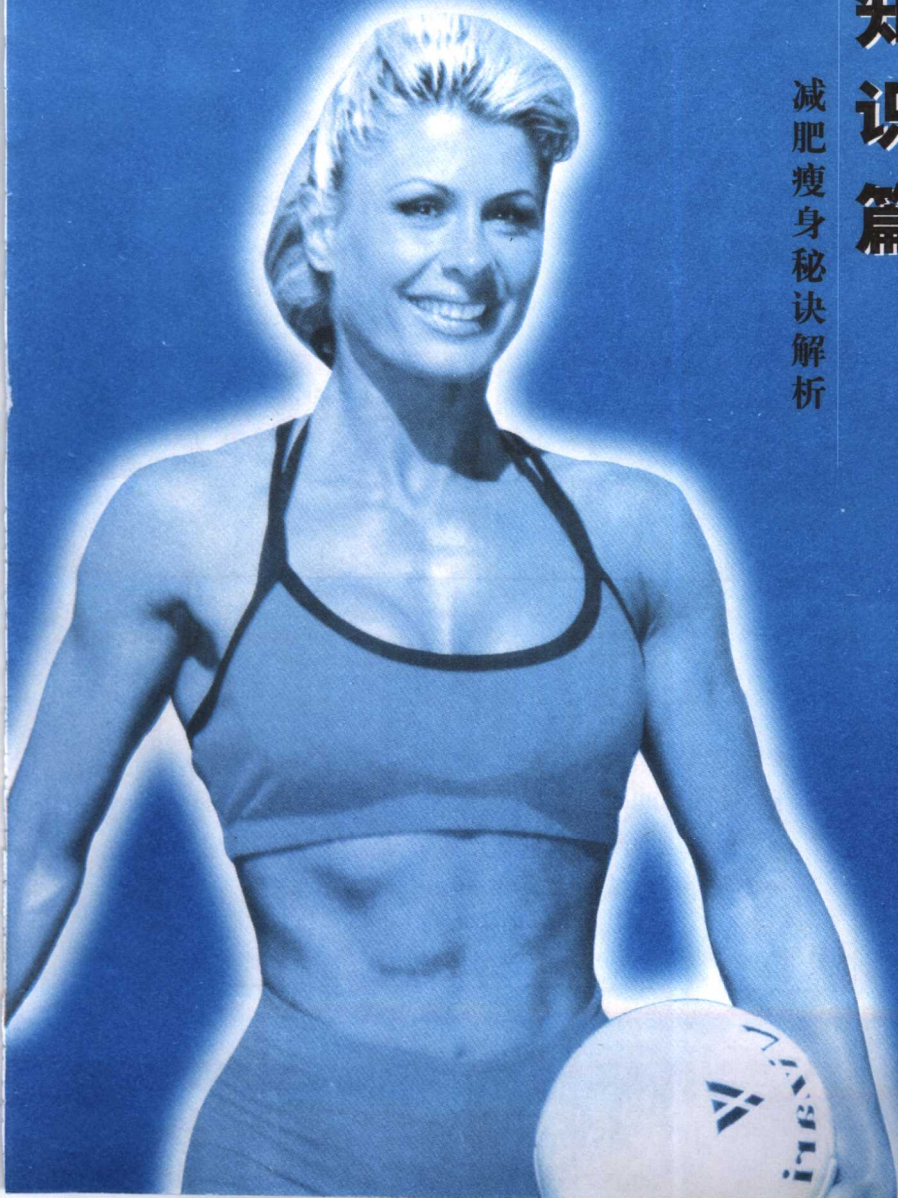
三、运动减肥的10个误区

第 1 章



知识篇

减肥瘦身秘诀解析



减肥要因人而异

不停地制定减肥的策略,害怕到超市购物,每周去健身房训练5次,不停地制定饮食计划,然后又不不停地犯愚蠢的错误。这样的烦恼和困惑,在很长一段时间里,纠缠着刚刚开始减肥的朋友。

问题的关键在于,虽然减肥的方法很多,但并不是每一种方法都适合所有的人。对于强调个性的你来说,减肥也要讲究个性。减肥瘦身的唯一捷径是因人而异、量身定做、循序渐进、持之以恒。

有人说,减肥就像一场马拉松赛跑,其实这两者之间还是有很大的差别。马拉松赛跑有一个确定的终点,而减肥却没有。很多人都通过运动锻炼减肥,但却未能如愿,其关键的原因就是不能持之以恒。减肥容易,保“瘦”难。对于志在重塑完美形体的朋友来说,贵在有恒。



本章重点

- 你是易胖体质吗?
- 什么人应该减肥?
- 最理想的减肥方法
- 有氧运动减肥最科学
- 何时开始减肥最有效

一、你是易胖体质吗?

导读

什么原因造成你的体重居高不下?是遗传?体质?还是新陈代谢的问题?本节从生理学的角度,将导致肥胖的原因分为3大类型。请认真阅读本节,看看你属于哪一种类型,找出问题,对症下药,成功减肥。

许多减肥者都喜欢追逐最流行的瘦身方法,但效果统统不尽如人意,究其原因,没有针对自身肥胖原因减肥是失败的重要因素。因此,在减肥瘦身前,了解一下自己肥胖的原因,采取相应的对策,可能会收到较好的效果。

导致肥胖的原因很多,但基本上可以分为3大类型:单纯性肥胖、继发性肥胖、遗传性肥胖。

(一)单纯性肥胖

这类肥胖主要是营养过剩,而又很少参加运动,当吸收的热量超过消耗的热量时,多余的物质主要转化为脂肪储存在体内,久而久之,导致肥胖。单纯性肥胖主要有以下几种:

1. 贪食爱睡,或喜欢吃零食,或一日三餐鸡、鸭、鱼、肉不离口,而又很少参加体力劳动和体育锻炼,不知不觉就胖起来,这类肥胖是营养过剩的典型。

【建议】

因饮食过度造成的肥胖问题,究其根本,还是得从改善饮食着手。



12周给你一个完美身材

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ctongbook.com





(1)先控制勃发的食欲，将原来喜好的高热量饮食，逐渐改成清淡无油，以调节摄取的热量，例如一天至少吃一餐“低卡餐”。

(2)增加蔬菜、水果等高纤维食品的摄取量，多喝水。

(3)采取“无油、无糖”的饮食原则，并增加运动量，消耗原来囤积在身上的脂肪。

2.经常参加体育运动或体力劳动者，一旦停止体育运动或改变工作性质，活动量减少，饮食习惯又未改变，仍然吃得下，睡得着，吸收的热量大于消耗的热量，造成营养过剩而发胖。

【建议】

原本运动量大的人，一旦停止运动后，很容易发胖，因此更要注意适量的运动。

(1)时时自我提醒，不能暴饮暴食放纵食欲，否则会胖得更多、肥得更快。

(2)高纤维的蔬菜水果不能少，每天至少摄取3份以上才足够。

(3)要多把握运动的机会，例如走路、伸展操等。

3.人到中年，由于体内内分泌系统功能的减退，代谢率低。在这个年龄阶段，又往往惰性大，很少参加体育锻炼或体力劳动，能量的消耗减少，脂肪不断增加，导致肥胖。

随着年龄增长，身体会自动调节新陈代谢率逐年减缓，尤其年过30岁，就算食量不变，而身体消耗热量的能力减弱，消耗不完的卡路里就囤积在身上！而减肥的最佳方式，就是运动。不妨选择走跑、登山、游泳、瑜伽……等较缓和的运动，以免突然剧烈运动造成运动伤害。



【建议】

减少食量至原来的7~8成，多吃自然无加工的食品，例如五谷杂粮、蔬菜水果等。烹调时把握“少油、少盐、少糖”的健康原则。

4. 女性在妊娠期或产后，由于内分泌系统为适应妊娠或分娩后的需要而发生变化，新陈代谢改变。在这个时期又往往不加限制地多吃多喝，而活动量又大大减少，吸收的热量远远超过消耗的热量，大量多余物质转化为脂肪储存在体内，很快就肥胖起来。

【建议】

许多人怀孕生产免不了身材走样，怀孕期的体重保养，能免去许多发胖的苦恼。

(1) 怀孕期间，要避免甜腻、油炸的高热量食物及零食，而摄取均衡健康的营养，减少不必要的卡路里。

(2) 产后做月子，太油腻的补品少吃为妙，可用其他热量较低、营养价值却不差的食物来代替。另外，炖补前先将多余的油脂去除，如鸡皮等。

(3) 产后1个月体力恢复后，即可开始运动雕塑身材，不妨先从较缓和的运动开始，例如散步、伸展操等。

5. 婴儿和幼儿期的肥胖。肥胖与脂肪细胞的多少、大小、后天的营养以及消耗有关。特别是在婴儿或幼儿期，是脂肪细胞增多的关键时期。如果在这个时期营养过剩，脂肪细胞不但会大量增加，而且体积也增大，致使肥胖。

**防止肥胖应从婴幼儿开始**

有的家长爱子心切，给孩子吃过多的肉和甜食，这种过度营养，对孩子没有任何好处，只能起到帮助孩子成小胖子。也不要让孩子暴饮暴食，睡前不要让孩子吃东西，要适当让孩子多运动，培养孩子正确健身和体育锻炼的习惯，鼓励孩子多参加身体活动，多做游戏，还可以让孩子们散步、跳绳、游泳及球类、跑跳等活动。这些活动既健身又能减轻体重，既能增强儿童体质又能提高抗病毒能力。当然，更有益的是全面调整生活方式。

特别要指出的是，对儿童肥胖症不宜单纯采用饮食疗法，这样会干扰正常的生长发育。另一方面，还可能由此增加成人期患心血管疾病的危险因素。





儿童、青少年一天应摄取的营养素表

	年龄	能量 (千卡)	蛋白质 (克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素 A(mg 视黄醇 当量)	硫胺素 (毫克)	尼克 酸 (毫克)	核黄 素 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)	维生 素D (毫克)
婴儿 (不分性别)	初生6个月	120/ 千克	2~4 克/ 千克	400	10	200	0.4	4	0.4	30	10
	6~12个月	100/ 千克	3.5克 /千克	600	10	200	0.4	4	0.4	30	10
儿童 (不分性别)	1岁以上	1100	40	600	10	300	0.7	7	0.7	30	10
	2岁以上	1200	40	600	10	400	0.7	7	0.7	35	10
	3岁以上	1400	45	800	10	500	0.8	8	0.8	40	10
	5岁以上	1600	50	800	10	1000	1.0	10	1.0	45	10
	7岁以上	2000	60	800	10	1000	1.2	12	1.2	45	10
	10岁以上	2200	70	1000	12	1000	1.4	14	1.4	50	10
少年 (体重 47千 克)男 子(体 重53 千克)	13岁以上	2400	80	1200	15	1000	1.6	16	1.6	60	10
	16岁以上	2800	90	1000	15	1000	1.8	18	1.8	60	10
少年 (体重 45千 克)女 子(体 重48 千克)	13岁以上	2300	80	1200	18	1000	1.5	15	1.5	60	10
	16岁以上	2400	80	1000	18	1000	1.6	16	1.6	60	10

0.3mg 视黄醇当量=1 国际单位维生素A(摘自《中国医学百科全书·儿童少年卫生学》)

这种肥胖，往往导致青少年、成年乃至中年时期的肥胖。肥胖后，相当难治，即使是能减轻体重，也只是脂肪细胞体积的减小，而数量不会减少，所以要特别注重婴儿和幼儿期的合理营养和体育锻炼。

【建议】

怎样防治小儿肥胖症，怎样使父母做好预防工作呢？其首要任务是要使年轻的父母们学点育儿知识，懂得小儿各年龄阶段的身体发育特点，要了解儿童正确的喂养知识和饮食习惯。另一方面，对乳儿喂养，切忌不要过量，要用高蛋白、低脂肪低糖类饮食。要从小培养儿童形成良好的饮食习惯，教育孩子不要偏食，要少吃糖果、糕点、零食，多参加各种健身和文化活动。

在这里特别要提醒大家的是，假如你的孩子已经胖了，也不要过分紧张，不要强行采取饥饿办法来减肥，以免影响孩子的正常发育。应注意膳食成分和结构的调配，需要多种营养适当搭配，多吃含维生素和纤维多的食物，如新鲜蔬菜、水果、食用植物油，适当限制高热量和含胆固醇高的食物。



6. 经常饮酒的人也容易发胖。因酒精含有大量的热能，而且很容易被胃肠吸收，一旦进入体内，约90%在组织内很快氧化而释放热量。特别是经常喝啤酒的人最容易变成大肚皮，虽然啤酒内含酒精很少，一般在3%左右，但氨基酸含量却很丰富，所以，啤酒有液体面包之称。

【建议】

试着坚持一个月不喝酒，尤其是在朋友聚会时，席间尽量吃清淡、营养





价值高的食物。酒是“穿肠毒药”，如果朋友劝你喝酒，你不妨搬出医生的医疗建议或身体不适等理由婉言谢绝。

(二)继发性肥胖

患有内分泌系统的病变或其它疾病，导致脂肪代谢功能紊乱而形成的肥胖，称之为继发性肥胖，这类肥胖是少见的，只占2~3%。

继发性肥胖多由疾病所造成，如甲状腺机能低下，性腺功能减退，胰岛素分泌过多等，致使脂肪合成旺盛，体内脂肪储存增加，另外，丘脑下部的炎症(脑炎、脑膜炎)、肿瘤等都可以引起肥胖。

1. 脑性肥胖

这类肥胖是由于脑视丘下——垂体附近感染、肿瘤或外伤损害从而引起食欲、脂肪代谢或性功能失常。如果发生在少年时期，则生殖器官不发育；如果发生在青年时期，则性器官功能丧失，性欲减退，停经、不育，表现在乳房、下腹部和外生殖器附近特别肥胖，面部和四肢不胖。

2. 性腺性肥胖

女性因在青年期发生生殖系统方面的疾病而引起性激素分泌障碍，或卵巢切除而引起肥胖。这种肥胖多半是表现在下半身，即骨盆周围、大腿上部形成脂肪堆积。绝经后，也会引起肥胖，肥胖的部位以躯干和四肢近端较显著。

3. 皮质醇增多性肥胖

这种疾病是由于肾上腺皮质增生、腺瘤或腺癌而引起的肾上腺皮质功能亢进，皮质醇分泌过多而致。这种肥胖的特点是脸胖、脖子胖、躯干胖，而四肢不胖。

【建议】

如果你饮食健康、适度运动、休息正常、遵循各种减重的基本守则，体重却居高不下，建议你先找医生诊断是否有其他病理因素，再来减肥也不迟，以免延误其他病症的治疗时机。

(1)仔细诊断后找出病因来对症下药,先解决造成肥胖的病因,再和医生或营养师讨论减肥的问题。

(2)避免高盐份的食物,以免水份积在体内造成水肿。

(三)遗传性肥胖

这类肥胖是由于体内脂肪细胞增多、体积增大而引起的。人体脂肪细胞的多少与遗传因素有密切关系。根据国内外学者研究表明:父母的高代谢率就是一种遗传因素。由于代谢率低,父母都是肥胖者,其子女的肥胖者可达60~80%;父母中有一个是肥胖者,其子女的肥胖者占40%左右;父母都是瘦人,其子女成为肥胖者仅占10%。

遗传因素的作用主要表现在新陈代谢功能上。一般说,代谢率低的人容易发胖,代谢率高的人易变瘦。美国科学家观察18名婴儿,其中6名为瘦母亲所生,12名为胖母亲所生。所有18名婴儿均给等量食物,定时测量其代谢率。结果,胖母亲所生婴儿的代谢率有一半比其它婴儿低20%左右,这些婴儿到1岁时,就明显比其它婴儿胖。另外,他们在研究中发现:同一家庭成员的代谢率较接近,这也证实了肥胖与遗传因素有关。

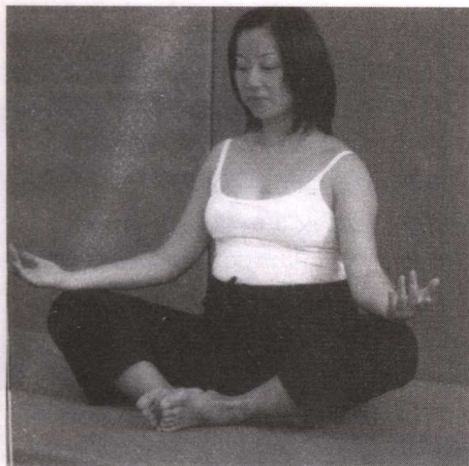
【建议】

虽然体型胖瘦遗传因素影响很大,但后天饮食习惯的养也是关键之一!

一味抱怨父母的遗传没有任何意义,不如靠后天的饮食控制来瘦身更有效。

(1)改变油腻的饮食习惯,在生活中力行健康的饮食观念。甜腻、油炸、高热量食品如果不能完全禁止,最好逐次减少摄入量,从天天吃改成1星期吃1次。

(2)养成固定运动的习惯,让身体曲线更健美。



12周给你一个完美身材

