

UP UP QIANTU HOUQIAO SUCHENG JIHUA

# UP UP 前凸后翘 速成计划

(美容瘦身系列)

人生MENU编辑部 ◎ 编



UPUP  
QIANTUHOUQIAO  
SUCHENG  
JIHUA



健康计划



知识出版社

# UP UP 前凸后翘 速成计划

(美容瘦身系列)

人生MENU编辑部 ◎ 编



知 識 出 版 社

总编辑：徐惟诚

社 长：田胜立

中文简体字版由台湾广厦出版集团授权出版

北京市版权局著作权登记号 图字：01 - 2002 - 5124

**图书在版编目 (CIP) 数据**

UP UP 前凸后翘速成计划/人生 MENU 编辑部编. —北京：知识出版社，2003.8

(瘦身系列)

ISBN 7 - 5015 - 3927 - 8

I .U... II .人... III .①减肥—基本知识②保健—基本知识 IV .R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067885 号

责任编辑：简菊玲 陆占林

责任印制：王丽荣

装帧设计：康笑宇

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编：100037 电话：010 - 68315964)

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷：北京四季青印刷厂

开本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张：6.625 字数：100 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 10000

ISBN 7 - 5015 - 3927 - 8/C·136

定价：12.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

Slimmer & Healthier



UP  
UP  
前凸  
后翘

速成计划

人生MENU编辑室◆编著

知识出版社

PART  
0

## 序

## 女人要成就

推荐序

## 自己的伟大

有人会说，一段人生是一段风景，一片风景是一种心情。那么，我们的人生风景呢？也许是春之娇媚、夏之艳丽、秋之萧瑟、冬之冷峻四时皆有吧！在人生旅程中何尝不是如此呢？创业的艰辛、理想的坚持、目标的执著、播种的企盼、收割的喜悦……那是血泪与欢笑交织而成的人生历程啊！

英国文人卡莱尔曾说：“每一个人都有责任，要成就自己的伟大。”因为没有人甘于平凡，也许，这就是我多年来疼惜女人，关怀女人，一步一个脚印筑梦的心愿吧！生在21世纪的女性，摆脱传统礼教的包袱，有太多的压力、挫折、难为与不舍，她们要活出自我与信心，在平凡中见真纯，在平凡中有伟大。

欣喜出版发行美颜养身生活用书Miss系列，提供给女性朋友一套健康、美丽、自然、实用的生活保养书籍，将理论融入书中，借图片生动地传达美的信息。长久以往，女性可以更了解女人，更关怀女人自己。希望女性朋友能

在生活中不断地充实自己、疼爱自己，因为在生活的长河中，惟有继续不断地吸收、反省、更新，才会开灿烂的花，结丰硕的果。

当然，此为居家用书，如果你在瘦身、美容、舒压方面需要更深入的了解，以寻求解决之道的話，仍需要专家的指导与协助。

朱雅清



# 你真的可以 决定自己的身材

编辑手札

你真的可以决定自己的身材！

大腿好～胖、臀部好～大、腰好～粗，胸部却不够丰满……怎么办呢？

几乎每一个女孩都对身材锱铢必较，每个人最在乎的部位也都不同。

不过，光是减轻体重，并无法让你真正拥有美好的身材；因为，你可能瘦掉了不该瘦的部位，而必须改善的水桶腰、下垂的大屁股却依然碍眼……

而一个人胖不胖，也不只是看他的体重，而是以体内的脂肪比率来做判定。

生活习惯与饮食内容都会影响体脂肪率的多寡。

如果你的减肥计划屡战屡败，想想看，是不是因为方法不对呢？

如果你重新检讨自己的生活习惯，一定能发现其中的关键。

比如经年累月穿了不合适的内衣，即使再怎么注重减肥，曲线仍是渐渐地走样……。

因此，想要拥有一副好身材，一定要配合饮食、运动与护理，才能“瘦掉该瘦的部位”。

同时，只要改变日常生活的小习惯，或利用一些不起眼的小动作，就可收到意想不到的效果！

我们相信，持之以恒的努力，是窈窕指数攀升的不二法门，无形中，也能培养出“诚实面对自己、与身体变化和平相处”的认知与自信喔！请记住，“努力”与“自信”的女人，永远是最美的！

打开本书，你真的可以决定自己的身材！



# 目录

## PART

## 0

## 序

002

- 推荐序—女人要成就自己的伟大 / 庄雅清 ..... 002
- 编辑手札—你真的可以决定自己的身材 ..... 004

## PART

## 1

## 减肥理论篇

008

- 了解你的“体脂肪率”！ ..... 010
- 找到最适合你的减肥方法 ..... 024

## PART

## 2

## 吃喝玩乐减肥篇

028

- 每天需求的热量与肥胖陷阱 ..... 030
- 减肥茶·瘦身汤完全网罗 ..... 039
- 你从没想过的另类瘦身法 ..... 073
- 行为疗法——我要减肥成功！ ..... 082
- 利用“生理周期”，掌握最佳减肥时机 ..... 090

## PART

## 3

## 局部瘦身行动篇

102

- 局部塑身健美法则 ..... 104
- 俏咪咪upup雕塑法 ..... 114
- 手臂V.S包包 美丽手臂改造计划 ..... 137
- 提臀塑身大作战 ..... 141

## PART

## 4

## 完全雕塑篇

166

- 调整骨架的平衡，衣架子非你莫属 ..... 168
- 穿对内衣塑造好身材 ..... 178



PART

1

减肥理论篇

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongboqk.com](http://www.ertongboqk.com)

一个人胖不胖，并不是看他的体重，而是以体内的脂肪比率来做判定。

生活习惯与饮食内容都会影响体脂肪率的多少。

如果你的减肥计划屡战屡败，想想看，是不是因为方法不对呢？

如果你重新检讨自己的生活习惯，一定能发现其中的关键……

PART

1

减肥理论篇

PART

2

区属玩乐减肥篇

PART

3

局部瘦身行动篇

PART

4

完全瘦腿篇

PART  
1

## 减肥理论篇①

# 了解你的体脂肪率!

体重并不是判定肥胖与否的标准，正确的标准应该是“体脂肪率”。

### 标准的体脂肪率是多少?

女性的标准体脂肪率是20%~25%，超过的话，就该减肥了!

#### 体脂肪率和肥胖度的标准

	正常	略胖	肥胖
女性	20%~25%	25%~30%	30%以上
男性	10%~15%	15%~25%	25%以上

不管年龄多寡，最好能维持在这个数值内。因为生理结构的关系，男女性数值会不一样，但女性不宜低于20%。

#### BMI(体型指数)的算法

$$\text{BMI} = \text{体重 (千克)} \div \text{身高 (米)}^2$$

即使体重相同，但如果脂肪太多的话，就是肥胖。肌肉多，体重重，并不能称为肥胖。一直以来我们常听到“标准体重”这个名词，总是以此作为评定肥胖与否的标准。但是“标准体重表”却有无数个版本，让许多人不知道哪一个才是最准确的。

最近常被使用的“BMI指数”（体型指数）是世界通用的身材肥胖指数表。BMI公式是体重(千克)除以身高(米)的平方，求出的数值是20~24的话，就是标准身材，如果超过24属于有一点胖，若26.5以上就是肥胖了。

最健康、最不容易生病的数值是22。不过这个数值适用于中年以上的人，并不适用于年轻人。所以在美国再重新以11万名女性为对象，花了16年的时间做调查，结果发现，BMI19的数值死亡率最低。不过，这个数值还是有缺失，那就是无法得知脂肪量是多少。所以，只好从你的饮食习惯来看体脂肪率了。

利用以下的测验，不只能知道你的体脂肪率是多少，还能找出你的饮食和生活习惯有何偏差；并告诉你如何改进，才能拥有标准的体脂肪率。

## 你的体脂肪率是多少？

检查标准：体重的增加方式和体型的变化

请回答下列问题，符合的项目就打“、”，根据打“√”的数目，就知道你的体脂肪率是多少。

体重并不是判定肥胖与否的标准，正确的标准应该是「体脂肪率」。最近常被使用的「BMI指数」（体型指数）是世界通用的身材肥胖指数表。BMI公式是体重（千克）除以身高（米）的平方，求出的数值是20~24的话，就是标准身材。

**体脂肪率检查表（符合的情况请打“√”）**

- 现在比18岁时的体重多5千克以上
- 以前瘦瘦的，现在是标准体型
- 体重没变，但腰变粗了
- 体重没变，但身体肌肉变松弛了
- 患有虚冷症
- 腰围除以臀围，比例大于0.76
- 总是不断地减肥，但也不断地复胖
- 看起来不胖，但其实蛮有肉的

**结果****打“√”的数目在2个以下****体脂肪率25%以下**

你的体脂肪率没有超过25%，应该是在安全区，不过如果和18岁时的体重相比，现在的体重多了5千克以上的话，有可能体脂肪率已超过25%。而且如果曾有减肥又复胖的经验，体内就更容易囤积脂肪了。

**打“√”的数目在3、4个之间****体脂肪率25%~30%之间**

隐性肥胖族，宜多加注意。

你看起来虽然不胖，但其实蛮有肉的，正一步步朝肥胖者的



行列前进。首先，要改进饮食与生活习惯；并做些腰部、臀部的美化塑身运动。一定要养成习惯，不要让你的下半身在不知不觉间日益肥胖，小心变成梨形身材哦。

**打“√”的数目在5个以上**

**体脂肪率30%以上**

再不觉悟的话，罹患成人病的概率非常高！

其实你的身体已经囤积很多脂肪了，再不采取行动改善的话，小心！你一定会愈来愈胖。体脂肪率超过30%，不仅外表看来臃肿，也容易罹患成人病。下定决心开始减肥，找回健康与美丽吧！

## 脂肪V.S体型的危险关系

做完测验，你应该对自己的体脂肪率有了初步的了解。就算打“√”的数目很少，但也不能太过放心。只要一题打“√”，你就有变胖的可能。

现在，我们特别针对每一个项目提出解决方针。

**总是不断地减肥，但也不断地复胖**

**危险度★★★**

极端地控制饮食确实能减少骨头与肌肉的重量，但却会强化身体的防御机能，反而容易累积脂肪。

### UPUP小秘诀

容易累积脂肪。极端地控制饮食确实能减少骨头与肌肉的重量，但却会强化身体的防御机能，反而



只吃低热量食物的话，短期间体重确实会下降，但因为必须的肌肉和骨头重量也减轻了，反而让该减的脂肪却没有减少。过度节食会导致身体能量不足，身体为了获得能量，就会吸收更多的脂肪，转变成易胖体质。一旦停止节食，就会复胖得更快。

### 看起来不胖，但其实蛮有肉的

#### 危险度★

最容易囤积脂肪的部位是肚子，但因为手脚都很细，所以不会特别注意，于是日益发胖……

手和脚不易囤积脂肪，如果你的脸蛋又是小小的，穿上衣服后就会让人误以为你是标准身材。其实，你最容易囤积脂肪的地方被衣服遮起来了，就算朋友说你身材很好，也不能掉以轻心，像你这样的人多半属于隐性肥胖。每天洗完澡后好好检查一下身体哪个部位变胖了，一旦出现赘肉，必须赶快运动补救。

### 体重没变，但身体肌肉变松弛了

#### 危险度★★

肌肉松弛并不是因为地心引力的关系，而是囤积太多的皮下脂肪所导致。

如果没有养成运动的习惯，一过了18岁，肌肉就会日益松弛。肌肉减少但却没变，是因为脂肪取代了肌肉。第一个现象