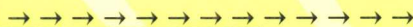


魔鬼身材 雕塑法

◆雷蒙 / 著

躺着动也能瘦!



只要做20分钟的床上瘦身操，就能消耗400大卡的热量，等于散步1小时!

想要四个月瘦20公斤，请用→玫瑰加州蜜枣茶

抢救突出小腹，就喝→酸奶皇宫菜汁

肥胖男性的救星→山药番茄汁

一周减掉6公斤，而且手脚不再冰冷→南姜益气汤

瘦身兼保健的营养茶品→绿茶干芭茶



P151.1

4.

魔鬼身材 雕塑法

◆雷蒙/著

躺着动也能瘦!

只要做20分钟的床上瘦身操，就能消耗400大卡的热量，等于散步1小时！



北京服装学院图书馆



00200648

中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

魔鬼身材雕塑法/雷蒙著 北京:中国对外翻译出版公司,2002.10

ISBN 7-5001-1048-0

I.魔… II.雷… III.①果汁饮料-减肥-食谱②减肥-保健操
IV.①TS972.161②C831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075216 号

(著作权合同登记:图字 01-2002-4791 号)

本书原版权所有者为台湾如何出版社,由贝塔斯曼亚洲出版公司提供在中国内地独家出版之中文简体字版权。

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/68002480

E-mail:ctpc@public.bta.net.cn

http://www.ctpc.com.cn

责任编辑/铁 钧

封面设计/李 栋

印 刷/人民美术印刷厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/850×1168 毫米 1/32

印 张/4.25

版 次/2002 年 11 月第一版

印 次/2002 年 11 月第一次

ISBN 7-5001-1048-0/G.347

定价:28.00 元



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版公司

美味的享“瘦”果汁+简单的床上运动

雷蒙老师对食物、营养与中药的知识非常丰富，诚恳又热心，每次和他讨论或闲聊，都能得到关于健康或营养的新情报。

初次尝试他的得意秘方——玫瑰加州蜜枣茶，就体验到这道茶品的威力……

如果你想用轻松自然且不麻烦的方式瘦下来，如果你很忙，没空运动或餐餐计算卡路里，如果你不想饿肚子减肥，如果你想越瘦越健康美丽，就来体验雷蒙老师的40道享

“瘦”果汁与床上瘦身操的减肥魔力吧！

推荐序

包翠英

模特儿·演员

吃出健康活力来

与雷蒙老师是在去年十月录电视“圆满计划”节目时认识的，跟他谈话中，才知道他是厨师起家。他说自己非常热爱厨艺工作，不仅从工作中得到乐趣，还可在工作中得到创作、研发的灵感，从他常在节目、活动中担任指导老师，以及连续推出两本“如何吃得健康、如何吃能够减肥、怎么吃就能美容养颜”的专业书籍盛况来看就可理解。

初次看到雷蒙，还以为他是健身教练或是造型指导工作者呢！因为他的身材不错，看起来满结实，穿着也相当年轻有活力，脸上肌肤也不错，看起来还满年轻的（因在录影之余，我们由聊天中知道彼此年纪），大家都相当惊讶，为何我们都可以保养得那么年轻，维持得这么好！

SAE56/01

Raymond

这次听说雷蒙老师推出
新书《魔鬼身材雕塑法》，
很为他高兴，也很祝福他。
希望这本书非常畅
销，业绩长红。
也告诉各位读
者，参考雷蒙
老师的书，可
以自行美容保
养，当然更会
年轻健康喽！



推荐序

傅薇

歌手·广播主持人

所向披靡的减肥方法

如果你很注意减肥的消息，一定知道雷蒙老师。如果你听过几则减重的方法，其中必然包括雷蒙老师的“玫瑰加州蜜枣茶”。几乎从北到南大家都在谈论这帖秘方，连小店都干脆成包卖出“玫瑰加州蜜枣茶”，这可是我亲眼看到、亲耳听到它的威力。

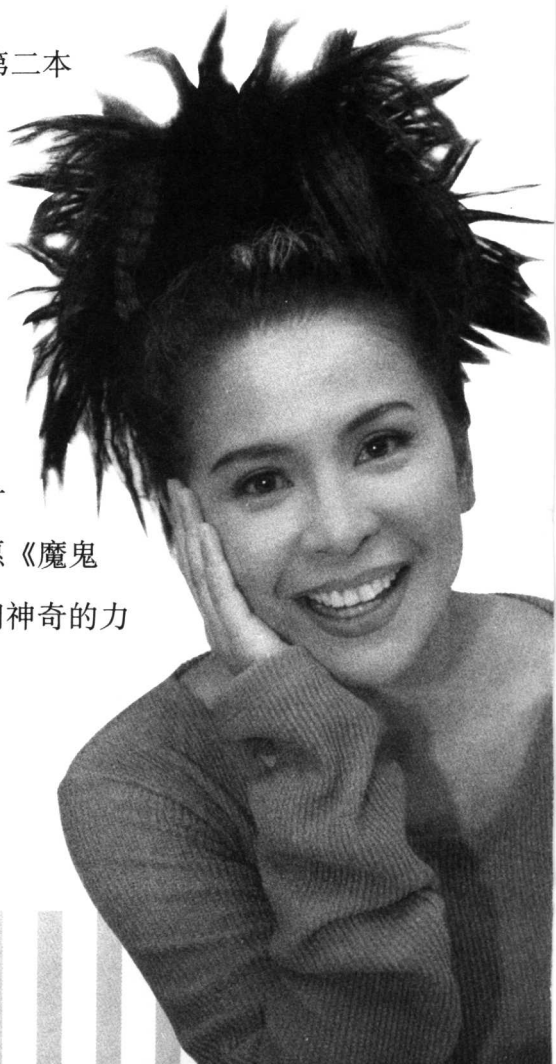
之后，因为参加节目录影，我尝试一种专为爱吃肉的人设计的饮料“紫苏菠萝土豆汁”（口感真不错），为期一个礼拜。身为“小白老鼠”，为善尽职守，我还特地斥资大啖烤牛肉、牛排等肉类食物，竟然没变胖，裤腰还松了些。“雷蒙，这真是太神奇了！”

你看过雷蒙老师吗？他的身材对于如何运动其实已有足够的说服力。加上他的诚恳态度与带些“亲和”的口音，讲起减重健康食谱，很能鼓励观众和听众。电

Raymond

视节目的高收视率以及上一本书的畅销，就是很好的证明。

让人引领而望的第二本书《魔鬼身材雕塑法》出现了！而我个人最崇拜雷蒙的地方是，他的食谱并不是把以前听过的整理出来而已，因此，你得到的会是最新的、第一手的方法。所以啦！愿《魔鬼身材雕塑法》赐给我们神奇的力量吧！



推荐序

黄维德 演员

有益身心的 天然减肥法

健康比什么都重要，对我而言正是如此。

因为工作性质的关系，我没办法过着上班族正常的作息，偶尔还要排戏，放弃睡眠时间。对年轻人来说，熬夜没啥感觉，但是一连熬五夜，身体就难免会发出警告。

拍“飞龙在天”时，全剧组的人都尝过几天几夜没上床睡觉的滋味。刚开始的时候，我们几个自己以为强壮的男生，硬撑着不觉得累，到了续集时，每个人背包里都放着一瓶瓶的维生素、养肝丸之类的保健药品。

熬夜是健康的大敌，这点我虽然懂，却无法完全避免。因此，我选择锻炼强健的体魄，让自己随时充满

Raymond

能量，做好上戏前的准备。

有句广告词说得很好——天然的最好，我十分赞同，雷蒙老师也是。他在书中告诉读者怎样吃出健康、如何运动不觉得辛苦，对于时下长期坐在电脑桌前的读者而言，这本《魔鬼身材雕塑法》将是一本“有益身心”的作品。

只要每天花上二十分钟运动，你也能像我一样拍写真喔！



瘦身之道

在于正确饮食



减肥、塑身目前在国内是“全民运动”，书店里的非文学类书架上多是此类书籍，而且还是排行榜上的常客。很可惜的是绝大部分的此类书籍，是一些歌手、演员的个人瘦身经验之说，真正实际帮助别人瘦身的可能性并不高。

精准的瘦身指南，必须靠对食物机能的正确认知、对控制肥胖有专业研究的专业人员，设计一般大众能进行的有效塑身调理方法，才能让人健康地瘦身。

本书内容就是经过精心设计的食物营养调理秘方以及简易的运动，轻松地就能让您享“瘦”人生。

“一身肥肉，绝非一餐之过。”

为什么您会过度肥胖呢？

首先必须要检讨您的饮食习惯，再有就是平常的运动量。人们常会忽略生活中的小习惯，比如说，看电影会带零食，看电视时会随手拿起茶几上的饼干、糖果，如果您有这样的习性，想不胖都难。

一般人可能会建议戒除这些习惯，我个人则觉得大可不必，只要遵循本书所教授的方式，不仅仍能解馋，同时还可达到瘦身的目的。

拿“玫瑰加州蜜枣茶”来说吧！这是我独创的一道瘦身偏方，通过电视节目的推荐之后，获得大家疯狂的回响，现在简直就像减肥一族的全民饮料。

有位观众回应，喝了“玫瑰加州蜜枣茶”后体重直线下降，由原本的九十八公斤瘦到七十三公斤。

二十五公斤喔！很惊人吧！

其他观众也瘦身成绩斐然，少者数公斤，多者十几公斤，每个饮用过“玫瑰加州蜜枣茶”的人，都是最好的见证人。

不过，最健康的饮用方式，最好设定一个月瘦二至三公斤，因为您并不是在短短三个月内累积二十多公斤，而是日积月累的不当饮食习惯，才会有今天这样的身型。

所以，过与不及都不是最好的瘦身方式，希望您能遵循书里所教的步骤，一步一步来减重，才不会因骤然减重而造成体力不支。

事实上，均衡的饮食及适当的运动，就是维持健康的不二法门！饮食习惯不当、脂肪摄取过量、蔬果摄取不足，绝对是肥胖主因。

依据1992年至1997年全民营养的调查发现，中国人

Raymond

平均的脂肪摄取量占总热量的25%，这是一个很惊人的数据，数据表明国人的脂肪摄取量过多。为了个人的健康，特别推荐您多吃蔬果，每天至少吃半公斤的蔬果，来降低脂肪摄取过量。

随着时代的变迁，国人的饮食观念也一直不断改变，从早期的吃不饱，随着经济起飞转变成大吃大喝，只能用“人山人海”来形容餐厅的盛况。现在很多三十五岁以上的肥胖者，可说就是当时盛况的见证者，也可以说是受害者；因为那时的大吃大喝，造就成现在的肥胖症及心血管方面的疾病。

时至今日，健康饮食蔚为风潮，人们开始寻求对身体有帮助的低卡、高纤养生美食，而饮食观念的兴起，也使得每个人学会如何食用高纤食物来控制卡路里数。

如果根据食物的营养特征加以分类，大致上可分为“四大族群”、“六大种类”，不论是哪一族群、哪一类，都需避免摄取过量或不足，每天以摄取三十种食物为目标，种类数量尽丰量富但避免过量，这才是最聪明的的饮食方法，以下是四大族群食物的饮食建议。





第一种族群，是东方人比较缺乏的良质蛋白质和维生素B₁、B₂，主要供应来源为鲜奶、乳品和蛋类食品。

第二种族群，跟我们人体摄取良质蛋白质的主要成分来源以及免疫系统息息相关；代表性食物有鱼贝类、肉类、豆类及其加工品。

第三种族群，富含维生素、矿物质及食物膳食纤维，可促进新陈代谢，代表性食物中有海藻类、菇类、芋头类和水果类，也是笔者建议大众多多食用的食物之一，但请大家还是要均衡饮食。

第四种族群，人体自本类食物中摄取糖质和脂肪，转化为能量、气力及体温，代表性食物就是油脂、谷类……等。

以上所陈述的营养成分，是要让各位读者认清食物种类分配，往后挑选食品，能够更加得心应手。

如何使四大食品群平均分配在三餐中呢？技巧就在于必须在餐桌上备齐主食、主菜及副菜。

作为主食的米饭、面包和面条，是人体摄取糖质的主要来源。主菜中的主材料为鱼、肉、豆腐等，是人体

摄取蛋白质的主要来源。副菜方面，则是本书要大家多多使用的食物，这当中有蔬菜、芋头类、水果、海藻类，都是您最好的副菜材料，也是提供人体所需膳食纤维的最佳来源食品。

一般来说，蔬菜多半拿来当做副菜料理，其可运用的范围非常广泛，而且蔬果还能搭配煮菜，做汤品一起运用，是非常棒的食材。

一般饮食会因为食材众多，以及个人选择性的落差，因而产生肥胖症，容易因此并发高血压。为了健康着想，建议您首先要减少热量的摄取，转而多摄取维生素和矿物质，每天最少要做二十分钟适度的心肺功能运动，来让热量燃烧，快速减掉脂肪。您若置之不理，心脏就会开始受不了，血管疾病也会跟着浮现，糖尿病、胆结石等疾病都会因肥胖而提高罹患率。

当然啦，对于肥胖症，我们的对策也不是叫人不吃不喝，真正健康的对策如下：

1. 减少摄取热量和酒精饮料。
2. 适度地运动。
3. 培养兴趣消除压力。
4. 规律摄取营养及均衡饮食。



善于运用这四项规则，相信就会让您的肥胖症得到适当控制，但在此强调最重要的事情，那就是——适当运动也是必要的！

千万要记住，惟有饮食与运动相辅相成，才会让您拥有一副好身材，以及最标准的体重。

说到减肥，女性朋友首先就要把毫无限制的饮食习惯改为每天限制在一千六百卡以下。男性朋友比较幸福，有二千卡的饮食极限。

不过，热量虽然减少了，但必要的营养不能因而减少，这是对付肥胖的重点；瘦身的饮食应以低卡路里、高膳食纤维的食物为主，脂肪的摄取量必须确实控制。

至于和负责制造血液与肌肉有关的蛋白质，每日摄取最少六十克，这样的减重才不会缺乏营养。

牛蒡、莲藕、萝卜……等根茎类蔬菜，含有较多的不溶性膳食纤维，这类不溶性膳食纤维并不会因为消化酵素而溶解，所以能够长时间滞留在胃部和肠内，维持长时间的满腹感，像上述这些食物，想减肥的朋友可以多加利用。

不溶性膳食纤维的好处还不只

