

Fit

健康减肥必备手册

◎Fit到漏◎

脂肪歼灭

欧阳江 郑珮诗

战术



广东旅游出版社

Fit

健康减肥必备手册

学院图书馆
书 章

脂肪歼灭 战术

欧阳江 郑珮诗



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

Fit到漏.3, 脂肪歼灭战术/欧阳江, 郑珮诗编著. —广州: 广东旅游出版社, 2004.5

(健康减肥必备手册系列)

ISBN 7-80653-543-8

I. F... II. ①欧... ②郑... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第056772号



作者: 欧阳江 郑珮诗

责任编辑: 梁 玮

特约编辑: 吴少玲

封面设计: 区 洋

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一 (邮编: 510600)

电话: 020-87347732

印刷: 广东省中山市新华印刷厂有限公司

地址: 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规格: 850 × 1168 毫米 48开 20印张 440千字

版次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-543-8/R·46

定价: 64.00元 (全套共八册)

版权所有, 翻印必究



序

人们的饮食习惯日趋西化，整体人口平均体重亦有上升的趋势，而且肥胖问题亦开始祸及我们的新一代。现时在香港的儿童中，有十分之二面对超重的问题。肥胖不但影响人们的外观及自信，更会危及健康，很多都市人的严重疾病，都与肥胖有密切的关系，例如中风、心脏病、高血压、糖尿病、肠癌、乳癌及子宫癌等，而肥胖人士的平均寿命亦比正常人较短。

现在，人们的减肥意识已明显加强了，市面上充斥着千奇百怪的减肥方法，大



部分都缺乏医学根据，虽然有的减肥方法可令体重在短时间内下降，但其实只是减少身体的水分，多余的脂肪并未被分解。此外，一些较极端的减肥方法，若长期使用会损害身体健康。

本书的写作目的，就是要将正确的减肥知识告之于读者，分析各种流行减肥方法的利与弊，从而使读者掌握一套可以成功减肥的方程式。所谓减肥成功，是减肥后体重可长期保持而不会迅速反弹。而新的减肥方程式，是要掌握食物的配搭及正确的饮食方式，而不是要经常挨饿或拼命做剧烈运动。只要懂得去吃，就能永久保持令人羡慕的纤瘦身材及健康体魄。

欧阳江医生

减肥计划

序

体重最高峰时期的我，眼看身边的人都纤瘦、窈窕，内心难免自卑，所以一直相当积极及随波逐流地参与各式减肥活动，因此也结识了不少“同道”中人。在彼此交流减肥心得之际，我发现大家的共通点，都是顺应潮流及盲目地追随各种错误的减肥方法，以致愈减愈肥、体重失控。

年前，我终于掌握到一套正确而有效的减肥方法，不但可以成功减肥，而且学会了永久控制体重的窍门，我终于与脂肪划清了界线。

在现今的社会，我们已意识到肥胖不仅影响外观，亦与多种致命疾病扯上关系，以致缩短了

人的寿命。本书旨在提供一套正确、健康的减肥概念，全面剖析各类流行减肥方法的利弊，并给予专业意见和纠正减肥谬误，为各类肥胖人士独立设计合适的瘦身饮食组合，提供快速安全的减肥方法，教你可在享受美食的同时，亦能保持窈窕身材的秘诀，掌握永久健康饮食新模式及成功控制体重的奥秘。

如果你已经在减肥道路上徘徊多年，试过各种减肥方法都失败，即使吃得少都易胖；如果你想为身体健康打好基础的话，相信本书可为你将一切问题迎刃而解。

郑珮诗

目录 Contents



序一 1

序二 3

前言：脂肪歼灭战术 7

减肥急症室

瘦身饮食基本法	11
瘦身守则	12
瘦身饮食表	14
三天减 2.7 公斤瘦身组合	18
三天减 1.8 公斤瘦身组合	23
三天减 0.9 公斤瘦身组合	28



青春美白 Keep Fit 饮食法

1. 提早衰老的原因	34
2. 延缓衰老的秘诀	35
3. 青春美白 Keep Fit 饮食组合	37
4. 滋润美颜食疗秘方	41
5. 青春美白“抗氧化”营养剂	42
6. 天然“抗氧化”美颜食品	42
过来人的心声	43

永久美颜消脂瘦身疗法

健康瘦身饮食组合	48
美颜瘦身的秘密	50
健康的秘密	51



目录 Contents



过来人的心声	53
美颜瘦身食谱【汤类】	57
美颜瘦身食谱【菜式】	63

健康排毒减肥疗程

四天减 3.6 公斤的饮食组合	70
健康排毒的秘密	72
过来人的心声	73

减肥齐齐 Fit —— 局部瘦身运动

营造美丽的纤腰	77
收紧腹部的赘肉	81
令臀部坚挺、结实的美臀法	85
令粗壮的大腿变得修长结实	89
令小腿变得修长纤巧	96
收紧松弛的臂弯	100
结实背肌令线条更优美	104
令胸部坚挺、曲线更玲珑的美胸法	108

附表

增加 0.45 公斤脂肪所需食物	112
减掉 4.5 公斤脂肪所需的运动时间	113
运动减肥表	114
饮食增肥表	115
减肥日记	116
身高体重表 (男性)	117
身高体重表 (女性)	118



前言

BEAUTY

脂肪歼灭战术

本书的主旨是教你如何达到终生与脂肪划清界线这个目标。我们会用一套崭新的健康饮食模式，融汇于日常生活中，助你修正错误的饮食行为，令你认识到饮食的艺术和分享到吃不胖的快乐，找到健康瘦身宝藏的钥匙。

《脂肪歼灭战术》分为以下几部分：

一、减肥急症室：

这是专为超重及暴肥人士而设的短期快速瘦身课程，旨在速战速决，一举歼灭你体内根深蒂固的脂肪，为达成日后终身瘦身的目标莫立稳固的基础。我们设计的饮食组合既营养均衡而又多元化，其中包括了一些特定分量的自选食物，你可按照个人口味随意选配，天天新款，无须挨饿。久而久之，你会掌握到“拣饮择食”的瘦身窍门，对致肥的食物敬而远之。

二、青春美白 Keep Fit 饮食法及永久美颜消脂瘦身疗法：

这两部分的饮食组合则较注重保养娇躯、延缓衰老，令身体机能保持着年轻状态。除了既定的饮食组合外，我们还提供很多愈食愈Fit的美颜食品、瘦身汤水及食谱，任君选择。

三、健康排毒减肥疗程：

本部分是专为饮食日趋西化的现代人而设。我们日常生活紧张繁忙，缺少运动，加上常吃大量加工及快餐食物，其中又以进食肉类及煎炸刺激食物为主，缺乏纤维素，以致体内积聚毒素及多余水分，减慢新陈代谢，形成肥胖及增加患病的机会。定期改变饮食习惯以达致排毒，不但可预防便秘，促进血液循环，更可将体内的多余脂肪燃烧，保持良好体魄，促进身体机能及减少患病的机会。

四、减肥齐齐Fit ——局部瘦身运动：

这里提供的运动可助你美化线条，如果你对身体某部分不满意的话，就请坐言起行，彻底改变它吧！

本书的秘诀已经紧握在你的手中了，能否融会贯通，创造窈窕人生，就要靠自己了。

减肥急症室



减肥急症室的疗程 只适合：

1. 在短期内体重暴增的人士。
2. 食量很少但依然超重的人士。
3. 在短期内有急切需要减肥的超重人士。
4. 体重指标高于35或以上的极度痴肥者。
5. 试过各种减肥方法，但愈减愈肥的失败者。



瘦身饮食基本法

1. 吃菜的艺术：蔬菜焯熟可能会比较

乏味，可用清鸡汤底焯菜再加少量盐及蚝油调味。



2. 鸡的吃法：可盐焗、白切、豉油、

卤水或可以冬菇清蒸。吃鸡必须去皮

去肥，最健康是吃鸡胸肉，最易致肥的是鸡翅及鸡腿。

3. 鱼的吃法：最完美的吃法是清蒸，可加姜葱、蒜茸、果皮或豉汁调味。

4. 肉的吃法：梅菜蒸瘦肉、瘦肉碎蒸蛋、豉汁

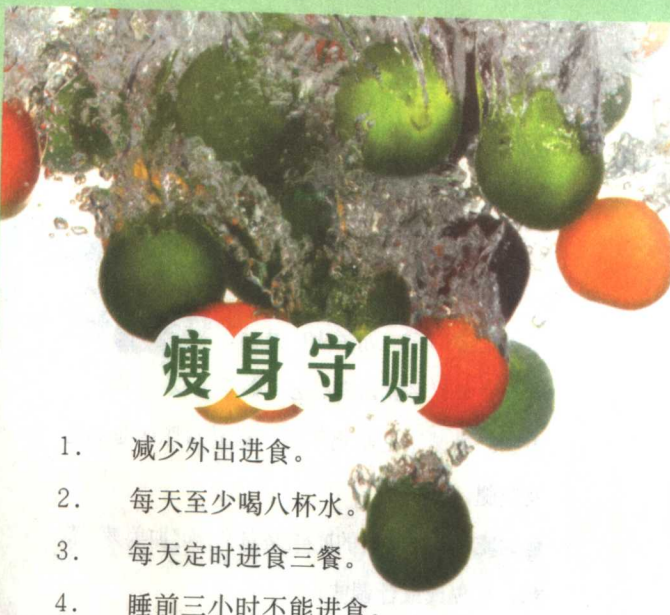
蒸排骨、榨菜蒸牛肉、梅子蒸排骨、瘦叉烧、烧排骨、烤牛肉、烧猪腿。



5. 色拉的吃法：尽量减少使用色拉酱或以低卡路里色拉酱代替，什菜色拉的首选以“肯德基”的菜丝色拉为佳。



6. 减肥靓汤：比较清淡的有木瓜雪耳煲瘦肉、西洋菜煲生鱼、青红萝卜煲猪腩、雪梨煲瘦肉、椰子煲鸡等，所有汤水必须隔油去渣。



瘦身守则

1. 减少外出进食。
2. 每天至少喝八杯水。
3. 每天定时进食三餐。
4. 睡前三小时不能进食。
5. 饮料不可加糖、奶。
6. 少吃煎、炒、炸及太咸的食物。
7. 蔬菜可无限量进食，但必须走油。
8. 进餐时必须慢嚼细咽，不能过急。
9. 每天只可“偷食”一次，每次一份。
10. 所有煎、炒的菜肴必须使用易洁锅做及尽量少油。



11. 两个阶段的食物组合法必须连续进行，中途不能间断。
12. 如欲永久保持标准体重，必须完成整套共二阶段疗程。
13. 如在指定时间前已达到目标体重，可即时进入稳定的疗程。
14. 任何减肥疗程每月只能进行两次，而且至少要相隔一星期。
15. 进行任何一套减肥疗程，每月所减公斤数不能超过本身体重的十分之一。

瘦身饮食表

淀粉质

每份

白饭

半碗

白粥

1碗

米粉

半碗

乌冬

半碗

意粉

半碗

汤面

半碗

玉米

半条

方包

1块

面包

1块

克力架(饼干)

3块

茶饼

3块

馒头

1个

猪仔包

1个

菠萝包

半个

