

汉竹编著·白金女人系列

不节食不反弹
3分钟

瘦身全

300多种
瘦身小窍门，
针对肚子、腰腹、
大腿、手臂等
敏感部位集中攻击，
让你瘦身不受罪

附赠《不要在最好的时光里做个胖子》挂图

汉竹 / 编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·白金女人系列

3 不节食不反弹 分钟瘦全身

汉竹·编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

不节食不反弹 3 分钟瘦全身 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5537-3726-3

I. ①不… II. ①汉… III. ①女性-减肥-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199414 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年荣获
中国民营书业实力品牌



2010 年荣获
生活图书出版商年度大奖

不节食不反弹 3 分钟瘦全身

编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 王末琪 马立改 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 15
字 数 100千字
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3726-3
定 价 39.80元(附赠《不要在最好的时光里做个胖子》挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·白金女人系列

3 分钟瘦全身 不节食不反弹

汉竹·编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

不节食也能减肥？
瘦下来后怎么避免反弹？
整天工作，没时间去健身房！
减肥操太累，根本坚持不下来！

.....

到这里，请将所有的抱怨统统收起来，也请擦干眼角的泪水，不要再细数减肥过程中的辛酸史。因为到了这里，“减肥生涯”即将开启新的篇章。

告别节食之苦，抛开反弹之伤，想要瘦身，就要采取科学的方法——运动 + 饮食。将运动融入到每天的生活当中，刷牙的时候、工作间隙、临睡前，甚至做家务、走路时都可以运动，这样就能最大程度减少对运动减肥的恐惧，也找不出“没时间”运动的借口。每天3分钟，轻松瘦脸、美腹、细腰、翘臀、纤腿，拥有“S”型迷人极致的身材不是梦，瘦下来变美丽！

运动减肥的优点就在于不必过分节食，瘦下来后也不必担心反弹，健健康康地瘦下来，打造完美纤细的好身材。坚持每天做小运动，并将之当成生活的一部分，收获到的不仅是好身材，还能体会到运动的魅力！



瘦身没有想得那么难

减肥是很多女性常挂在口边的话，现代社会脑力工作量大于体力工作量，许多人在办公室一坐就是一整天，下班回家筋疲力尽，不愿再去做运动，只能任由脂肪囤积在肚子、臀部和大腿上。看着自己日益变形的身材，不得不终日感叹：什么时候才能够瘦下来！其实，瘦身没有想得那么难，甩掉节食等不健康的方法，崇尚“少吃多运动”的瘦身法，适当增加点运动量，就能让减肥之旅变得轻松又健康。

日常运动小妙招，让瘦身变得 SO EASY!

1. 要有氧运动，不要单纯节食

想减肥的人士大多尝试过节食或者吃减肥餐，但是这种方法不仅见效慢，还容易损伤身体。更要命的是，如果中断节食，脂肪的“反扑”更是猛于虎也，不反弹则已，一反弹更有超越节食前体重的趋势。

减肥的正确方法应该是“少吃多运动”，与其单方面忍受节食的痛苦，不如让自己的身体动起来，通过运动来消耗能量，达到减肥的目的。有氧运动具有强度低、有节奏、不易中断的特点，有利于减少皮下脂肪数量，缩小皮下脂肪的体积，有利于消化和体内新陈代谢。例如散步、骑自行车、慢跑、游泳、打太极拳等。最佳锻炼时间为晚间七八点。

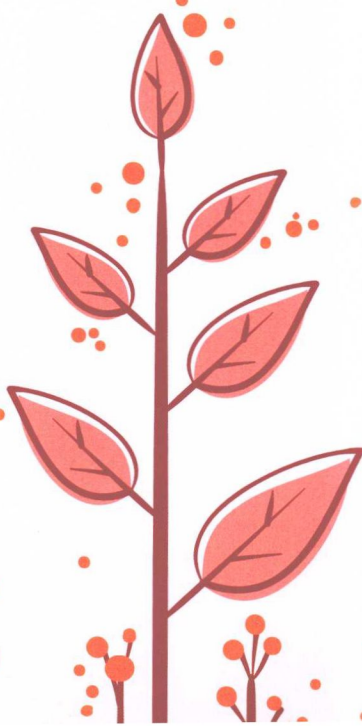
有氧运动的要求是：

1. 有足够的氧气参与，在室外最好。
2. 必须坚持 30~60 分钟。
3. 运动时心率小于 150 次 / 分。

另外，在家里也可坚持锻炼，例如深蹲练习、跳绳、利用椅子代替肋木前后踢腿等。总而言之，运动减肥的原则是坚持做有氧运动，每周不少于两次。短期运动不会有明显的效果，一定要坚定信心，坚持锻炼，以达到健康减肥的目的。

2. 利用空闲时间多做瘦身运动效果好

需要减肥瘦身的人大多是上班族，平时工作繁忙，很难有很长的一段时间进行运动锻炼。而且，由于平时缺乏锻炼，一上来就进行高负荷的运动使得大部分人难以坚持下来。其实，减肥并不一定要运动得满头大汗，抓紧生活中的点滴时间，做些有助瘦身的小运动，持之以恒，不知不觉就在瘦身，而且不需要多花一分钱，轻轻松松就能瘦下来。



3. 早晚洗漱时也能瘦腿

刷牙时不要一直站着不动，缓缓踮起脚尖，停留15秒钟后缓缓放下，重复3次最好。况且刷牙刷久些，你会发现牙齿也会越来越白哦！

4. 公车与地铁中的瘦身方法

使手臂更纤细的拎包动作

拿包时，不要任由手臂垂直，不妨将包微微上提至腰际部位，可以锻炼手臂肌肉。

在地铁中坚持站到终点，并双手轮换着拉住吊环

站立时，如果靠着车厢就会很容易导致骨盆歪斜，正确的瘦臀姿势是踮脚站直，用手抓着吊环，这样可以有效锻炼小臀。

坐车时举起有重量的包包

与举哑铃是同样的道理，在坐车时，可以举起有重量的包包，让手臂得到充分的伸展和锻炼。

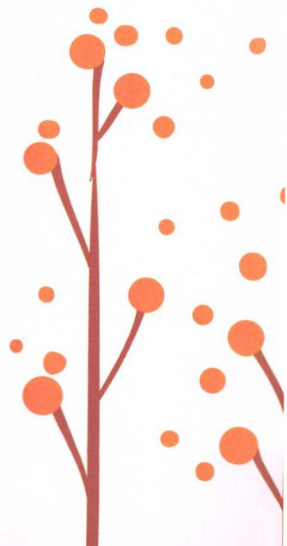
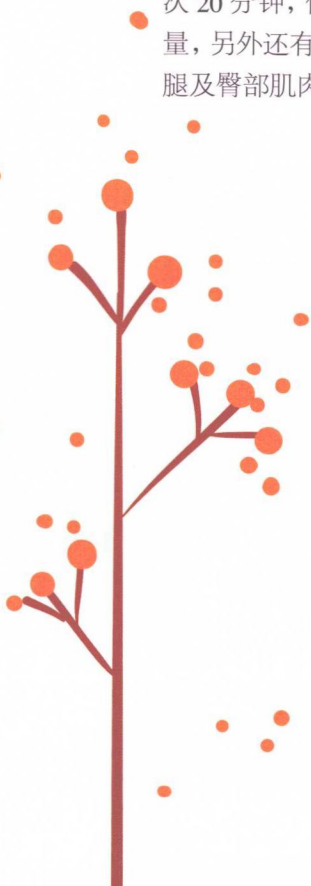
5. 上下班或爬楼梯时的瘦身

甩手大步走

走着上班是塑身减肥的大好时机，既省钱又省时，最好的走路方式是“甩手大步走”，具体方法是：收腹、抬头、挺胸、缩臀，步履尽量跨大，手要大幅甩动，做最大的运动，这样可以锻炼到身体各部位，达到瘦腰、瘦背、瘦臀的目的，让身体没有赘肉。

不要错过步行楼梯

上楼梯的机会当然也不要错过。如果公司是在十层以下，你完全可以走安全梯。上楼时，最好是一步两级，甚至三级、四级。事实证明，如果你每星期上楼梯三四次，每次20分钟，便可消耗400~500卡热量，另外还有助强健及结实小腿、大腿及臀部肌肉。



不要再为自己的懒惰找借口，想减肥，那就动起来吧！

您可能会有疑问：一天中的哪些时间能够挤出来用作瘦身呢？3分钟时间会不会太短呢？

下面就给您举一些小例子，晨起、刷牙时、午休时、临睡前，这些时间都能够用来做3分钟瘦身操。3分钟对于想要迅速瘦身的您可能是有点短，但是如果能将这每天3分钟坚持下来，一定能够见到惊人的成效。当您养成了每天运动瘦身的习惯，每天3分钟可能都觉得少呢！这时候就可以增加运动量，脸、手臂、肚子、腰、腿，统统都能瘦下来！

晨起做3分钟舒展

早上的时间最宝贵，洗漱、整理床铺、做早饭、吃早饭，爱美的女士出门前还要妆扮一番，可谓分秒必争。然而，晨起后做3分钟舒展运动能够让您活动筋骨、唤醒身体，保持充沛的精力和活力迎接新一天的到来。如何挤出早上这3分钟时间呢？将闹钟调至提前3分钟就好啦！



1 呈站立姿势，双脚并拢，双手自然垂放于身体两侧；

2 双手胸前合十，边吸气边把双臂向头顶上方伸展，直到大臂在耳后夹紧；

3 呼气，身体向左侧稍弯腰，眼睛看向右上方，吸气，身体回正中位置；

4 呼气，身体向右侧稍弯腰，眼睛看向左上方，吸气，身体回到正中央。

刷牙时 3 分钟

刷牙的时间也能用来做运动？是的，您没有听错。认真刷一次牙大概需要 3 分钟时间，除了运动双臂和面部，这 3 分钟还可以用来瘦腿。高效利用清晨时光，让您在不知不觉中瘦下来，同时还能享受到运动减肥带来的快乐！



1 站立姿势，把左手轻放在椅背上，椅子和自己之间可以容纳一个人的距离即可，用力收紧肚子，保持呼吸顺畅；



2 把右脚往上抬，弯曲膝盖，使大腿和小腿后侧肌肉呈 90° ，上半身保持直立姿势；



3 将膝盖作为轴心，膝盖以下开始左右摇动，注意不要让膝盖跟着一起晃动。换另一侧腿进行。



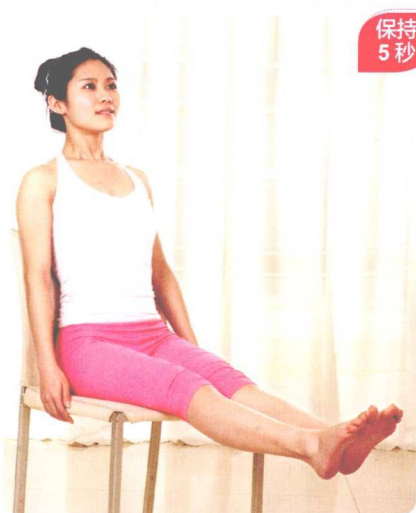
中午午休 3 分钟

上班族长期处于坐姿，容易引起小腿水肿，造成下半身肥胖。而上班族工作时间长，没时间运动，更会加剧肥胖的产生。其实，利用中午午休的时间，坐在椅子上做一做瘦腿操，也能够轻松瘦腿。



保持
10秒

1 取坐姿，双腿伸直并拢，手自然放在身体两侧（注意将椅子靠墙，以免椅子向后滑动）；



保持
5秒

2 吸气，身体向上伸展；



保持
10秒

3 呼气，向前折叠身体，手用力握住脚后跟；



保持
15秒

4 伸展脊椎，打开胸部，胸部微向上，后背收紧，胸肩打开，下颚向远处延伸。

睡前3分钟

劳累了一天，终于能够尽情拥抱温暖的床铺，躺在床上真舒服啊！但是，软软的肚臍是否“不甘寂寞”，争着向您展示自己的存在呢？那么，在入睡前的几分钟也不要懈怠，躺在床上做几个瑜伽动作，长期坚持，就可以消灭恼人的肚臍！



保持
5秒

1 仰卧，双腿并拢伸直，双臂自然放在臀部两侧，掌心向上；



保持
10秒

2 吸气，同时抬起上身、双臂和双腿，双臂与地面保持平行，掌心向内，膝盖尽量伸直，背部挺直，颈部放松；



重复
10次

3 用双手抓双脚踝，上身与腿部呈“V”字形，呼气时，身体慢慢还原到初始位置，重复10次。

不节食的瘦身才不会反弹

正在辛苦减肥的您一定最担心自己的瘦身效果，反弹成了最不想看到的事。其实只要不是单纯依靠节食甚至绝食来减肥的人，瘦身后的反弹一般都不会很大。在减肥期间，饮食是要特别注意的，不节食不代表什么都能吃、不控制食量，而是要选择正确的瘦身饮食法，让您边吃边瘦。

吃饭细嚼慢咽

在吃饭的时候适当的减慢进食速度，就可以达到减肥的目的。研究者分析认为，食物进入人体后，体内的血糖就会升高，当血糖升高到一定水平时，大脑食物中枢就会发出停止进食的信号。如果一个人进食速度太快，当大脑发出停止进食的信号时，往往已经吃了过多的食物。

多吃蔬菜水果

多食蔬菜水果有助减肥，而肉类食品很容易变为脂肪在人体内储存起来。蔬果中的蛋白质或碳水化合物都不易转化为脂肪，特别是不含糖分的绿色蔬菜对减肥更为有效，因为这样会使人体消耗的热量高于一个人吃进的蔬果所含的热量。蔬果餐是指以蔬菜、水果为主，完全不吃或基本不吃谷类或肉类食品，以此大大降低膳食的总热量与脂肪摄入量。

多吃杂粮

作为膳食宝塔的塔基，五谷杂粮是最好的基础食物，也是最便宜的能量来源。成年人每天摄入 250~400 克谷物，就有利于预防相关慢性病的发生。杂粮相比精米、精面而言，营养更全面，富含膳食纤维及多种维生素和矿物质，膳食纤维是减肥瘦身的明星营养素，有助于肠道运动、促进消化、缓解便秘，起到瘦身减肥的作用。



有了瘦身食谱,不用担心节食和反弹!

减肥瘦身与日常饮食有很大关联,一定程度上,饮食是决定减肥能否成功的关键。下面是一周瘦身推荐食谱,营养搭配,总热量低。更主要的是,减肥食谱并不是彻底的节食,更不会让“食肉族”见不到荤腥。只需按照自己平日的饭量的五成至七成食用瘦身食谱即可,配合瘦身减肥操,从运动和饮食两方面进行科学瘦身,瘦下来后也不会反弹。

一周瘦身推荐食谱

	早餐	午餐	晚餐
星期一	牛奶 全麦面包 水煮蛋 橙子	糙米饭 丝瓜炖豆腐 虾仁西兰花 决明子茶	山楂陈皮荷叶粥 老醋木耳 
星期二	腰果杏仁蜂蜜豆浆 清炒苦瓜 苹果 	洋葱玉米粥 粉蒸茼蒿 普洱茶	猪血菠菜汤 蒸南瓜 坚果适量
星期三	百合荸荠大米豆浆 玉米 西瓜柠檬汁	杂粮饭 圆白菜牛肉汤 油焖笋	丝瓜炒金针菇 芹菜粥
星期四	蒲公英小米绿豆浆 黑芝麻饭团 水煮蛋	杂粮馒头 素炒冬瓜 荷叶茶	鸡肉洋葱饭 凉拌海带丝 酸奶
星期五	全麦面包 花生红豆粥 芒果橙汁	西红柿鸡蛋汤面 凉拌娃娃菜 生姜红茶	木耳炒鸡蛋 海带瘦肉粥
星期六	苦瓜鸡蛋饼 西柚菠萝汁 猕猴桃	五香鲤鱼 凉拌豆腐 木瓜牛奶 	鸭肉冬瓜汤 糖醋藕片
星期日	香蕉酸奶汁 蒸红薯 草莓	清蒸鲈鱼 蛋花紫菜汤 胡萝卜汁	荷叶莲子粥 西红柿炒西葫芦 坚果适量

目录

瘦身减肥的 13 个误区



误区 1: 饿肚子, 坚持到底就是胜利	22
误区 2: 一日三餐只吃苹果	22
误区 3: 不吃肥肉, 只吃瘦肉就能瘦	23
误区 4: 吃辛辣食物可瘦身	23
误区 5: 多吃蔬菜, 想瘦多少瘦多少	24
误区 6: 不吃早餐就能瘦身	24
误区 7: 吃减肥药, 喝减肥茶	25
误区 8: 一听说减肥偏方、秘方就马上试用	25
误区 9: 大强度运动能快速瘦身	26
误区 10: 流汗越多瘦得越快	26
误区 11: 减肚腩只需腹肌运动	26
误区 12: 熬夜就能瘦一圈	27
误区 13: 穿弹力袜睡觉就能瘦腿	27

瘦脸, 瘦下巴

不同的脸型, 不同的瘦脸方法

测测自己的脸部比例	30
你属于哪种脸型	30

脂肪型脸

箍条发带, 瘦脸又美颜	32
洗脸水中加点醋	32
DIY 大蒜瘦脸面膜	32
神奇的胶带瘦脸法	33
巧吃芹菜摆脱“婴儿肥”	33
精油 + 按摩, 最放松的瘦脸法	34
经常咬牙, 小动作解决大问题	36
轻拍脸部, 塑造柔美线条	36
拉伸颊部, 告别松弛	36
左右移动下颌骨	36
双手捧脸轻搓两腮	37
撇嘴斜眼做鬼脸	37
吹吹口哨来瘦脸	37
瘦脸就说“啊咿呜耶喔”	37

肌肉型脸

嚼口香糖, 小心越嚼越胖	38
保持心情愉快	38
多食坚果巧瘦脸	38
不背过重的单肩背包	38

梨 + 酸奶, “敷” 出精致小俏脸	39
不可思议的闻“香” 瘦脸术	39
高温沐浴法, 轻松塑小脸	40
精致小脸“揉” 出来	42
有氧按摩, 蜕变小“V” 脸	43

水肿型脸

夜间照明避免过度光亮	44
良好生活习惯让脸越来越小	44
可可, 晨起的第一杯饮品	45
冷热水交替洗脸	45
碳酸洁面, 肌肤的有氧排水操	45
多吃含钾高的食物	45
面部瑜伽, 排毒消肿速瘦脸	46
绿茶化妆棉敷脸	48
巧用豌豆告别“包子脸”	48
盐水敷眼, 减轻眼部水肿	48
给双眸享用“黄瓜卷”	48
穴点按摩, 紧急回归小脸蛋	49
像兔子那样俯首翘臀	49
用冰块快速消肿	49

大脸庞

摩擦双耳, 改善脸部轮廓	50
既瘦身又瘦脸的小秘方	50

像猫那样弓弓背	50
噘着嘴唇张开嘴	51
双手拉出宽额头	51
改变妆容,立现巴掌脸	51
用黑咖啡按摩脸部	51
伸长人中压颧骨	52
长久揉搓显奇效	52
高颧骨也能按下去	52
反复推拿,击退“大饼脸”	53
让脸部左右对称的魔法	53
做做小脸操,国字脸不用削	54
张嘴就能瘦的塑脸瑜伽	55
刮痧,瘦脸新偏方	56
按摩三部曲,小脸最当道	57

消除双下巴

仰头赶走双下巴	58
3分钟清瘦下巴小体操	59
雕琢鲜明的下巴曲线	60
口腔 SPA,零成本消除双下巴	60
拍打按摩法,打造尖尖下颌	61
上提下按消除耳下赘肉	62
前后左右动动头	62
像天鹅那样伸颈	62
对突下颌的矫正	63
蛋清+蜂蜜,一招见效	63
学学眼镜蛇抬仰上身	63



瘦腿美腿

动一动瘦大腿

大脚趾套皮筋	66
小指缠绕铝箔环	66
坐着“空椅”高抬腿	66
沙袋系腿高抬腿	66
双手叉腰跨步跳	67
坐“空椅”看书,告别大象腿	67
敲胆经,敲出性感美腿	67

上楼时一次上两阶	68
站立屈膝可拉伸大腿肌肉	68
踮起脚尖上台阶	68
保鲜膜裹腿跳跳舞	68
刷刷牙,瘦瘦腿	69
侧躺后提脚,打造美腿	69
扶着椅子后踢腿	69
3分钟消除大腿赘肉和水肿	70