



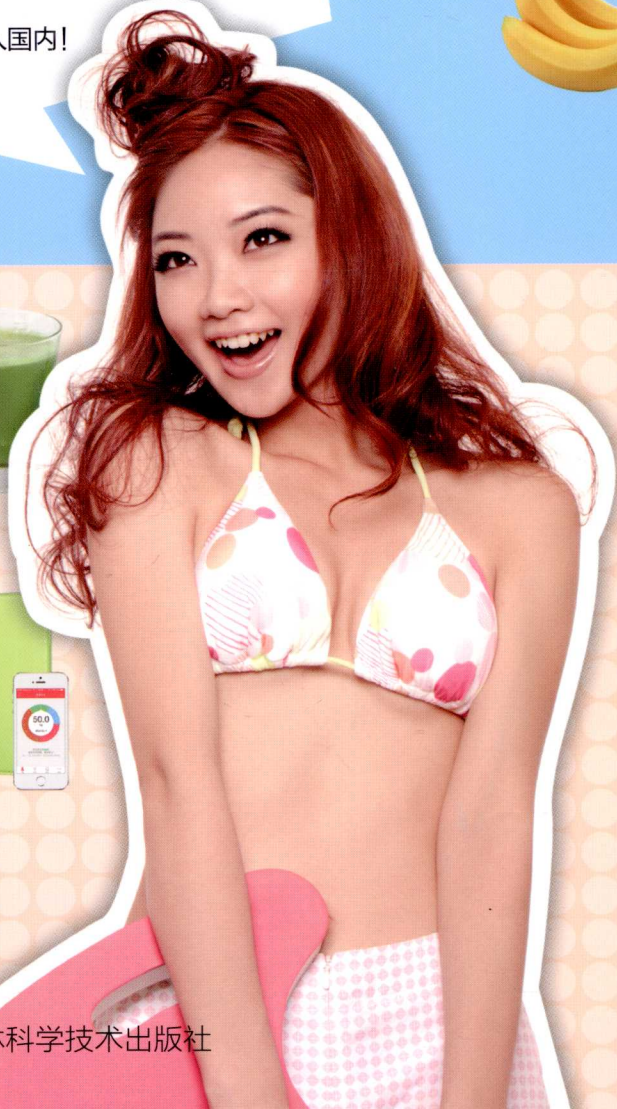
选对色彩

轻松减肥

运用最经典的色彩学理论，
从心理上遏制食欲、从视觉上塑身瘦体！
风靡日韩、造福千万人的色彩减肥理论首度引入国内！

摩天文传○编著

选对色彩，
不运动不节食
也能轻松瘦下来！





选对色彩轻松减肥

摩天文传 编著

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选对色彩轻松减肥/ 摩天文传编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5384-5625-7

I. ①选… II. ①摩… III. ①减肥-基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089573号

选对色彩轻松减肥



编 著	摩天文传
编 委	韦延海 王彦亮 曹 静 郭 慕 杨 柳 陈 静 赵 珏 李淑芳 简怡纹 陈春春 黄 琳 邓 琳 梁 莉 杨晓玮 胡婷婷 班虹琳 王慧莲 黄苏曼 宋 丹 顾哲贤 陈 晨 赵 杨 李 亚 陈奕伶 康璐颖 卢 璐 陆丽娜 胡心悦 张瑞真

出 版 人	李 梁
选题策划	摩天文传
策划责任编辑	端金香
执行责任编辑	赵 沫

封面设计	摩天文传
内文设计	摩天文传
开 本	780mm×1460mm 1/24
字 数	280千字
印 张	7
印 数	1-8000
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85652585

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5625-7

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539

目录 contents



第一章 察言观色 肌底颜色决定减肥成败

- 010 1 泛青肌肤 加强供血及血液循环才能减肥成功
- 014 2 黝黑肌肤 增强肌肤训练才能减肥成功
- 018 3 泛红肌肤 蔬果维生素是减肥的最佳选择
- 022 4 泛黄肌肤 健康作息搭配均衡营养安全瘦身
- 026 5 肌肤苍白 多从事有氧运动有助减肥

第二章 多彩食材 找到你的减肥决定色

- 032 1 绿色代表纤维 多吃纤维有助于体内循环
- 036 2 红色代表能量 补充能量才能减肥不伤身
- 040 3 黄色代表抗氧化剂 恢复年轻轻盈的体态
- 044 4 蓝色代表水分 什么样的水减肥不水肿
- 048 5 黑色代表微量元素 氨基酸、铁、锌、硒的来源
- 052 6 橙色代表胡萝卜素 瘦身的同时维护内脏健康
- 056 7 紫色代表花青素 美肤瘦身两不误健康减重
- 060 8 白色代表蛋白质 均衡营养的饱腹瘦身食物
- 064 9 米色代表膳食纤维 拒绝油腻脂肪的朴素瘦身餐

第三章 色彩妙搭 最有效的双色减肥餐

- 070 1 米色 + 红色 麦片 + 红豆 活化身体机能健体利水
- 072 2 绿色 + 黑色 黄瓜 + 木耳 血管清道夫吸附毒素
- 074 3 黑色 + 红色 黑豆 + 番茄 护血管助微循环
- 076 4 紫色 + 红色 蓝莓 + 草莓 抗自由基的瘦身搭配
- 078 5 蓝色 + 紫色 紫甘蓝 + 紫菜 丰富的抗氧化果蔬
- 080 6 橙色 + 白色 黄豆 + 冬瓜 朴实的有机营养餐
- 082 7 白色 + 黑色 牛奶 + 黑芝麻 丰富的蛋白质营养
- 084 8 黑色 + 绿色 黑荞麦 + 菠菜 有效清除体内垃圾
- 086 9 紫色 + 橙色 紫葡萄 + 橙子 营养的美肤瘦身餐
- 088 10 橙色 + 绿色 玉米 + 花椰菜 从味蕾开始瘦身
- 090 11 紫色 + 白色 紫薯 + 豆腐 低脂肪的扎实饱腹感
- 092 12 橙色 + 紫色 胡萝卜 + 紫甘蓝 高纤维正能量

第四章 冷门色彩 出其不意的纤体食材

- 096 1 棕色 咖啡减肥法
- 098 2 黑色 巧克力减肥法
- 100 3 红色 葡萄酒减肥法

目录 contents



- 102 4 白色 蛋白质减肥法
- 104 5 绿色 纤维减肥法
- 106 6 橙色 蜂蜜减肥法
- 108 7 青色 香草减肥法
- 110 8 黄色 醋减肥法
- 112 9 褐色 坚果减肥法
- 114 10 麦色 谷物减肥法

第五章 视觉色彩 色彩主宰食欲

- 118 1 蓝色 平和心情——选择蓝色餐具避免过量饮食
- 120 2 黑色 减少食量——混淆气味降低食欲的色彩
- 122 3 红色 加速吸收——选择红色增强饱足感
- 124 4 白色 简单贫乏——质朴食材降低食物吸引力
- 126 5 绿色 排出弃物——净化清爽身体绿色瘦身
- 128 6 橙色 温暖光线——避免过于柔和光线才能减少食欲
- 130 7 紫色 抗氧化力——美肤又瘦身的安全食物色
- 132 8 黄色 消化分解——饭后多喝黄色的茶消食
- 134 9 杏色 放大数量——稠状食物放大数量假象

- 136 10 灰色 低度情绪 - 降低情绪从而减少进食量
138 11 棕色 增加能量 - 摄取营养增加饱腹感又瘦身

第六章 色定身材 0 号身材的色彩穿搭

- 142 1 白色 增加轻盈年轻之态
144 2 蓝色 让体态更挺拔高挑
146 3 灰色 低调收敛的纤细感
148 4 红色 转移视觉注意的热情色彩
150 5 裸色 穿出质感大方的优雅身线
152 6 黄色 跳跃色彩展现曲线轮廓
154 7 橘色 让身段更显挺拔的明艳色彩
156 8 果绿 收缩体积并增加活泼感
158 9 桃红 冶艳桃红展示妖娆身段
160 10 薄荷绿 只要轻盈不要臃肿
162 11 碎花 色彩搭配混淆视听系列
164 12 波点 打造清新甜美的灵巧系女生
166 13 条纹 几何条纹拉长身高比例



选对色彩轻松减肥

摩天文传 编著

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选对色彩轻松减肥/ 摩天文传编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5384-5625-7

I. ①选… II. ①摩… III. ①减肥-基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089573号

选对色彩轻松减肥



编 著	摩天文传
编 委	韦延海 王彦亮 曹 静 郭 慕 杨 柳 陈 静 赵 珏 李淑芳 简怡纹 陈春春 黄 琳 邓 琳 梁 莉 杨晓玮 胡婷婷 班虹琳 王慧莲 黄苏曼 宋 丹 顾哲贤 陈 晨 赵 杨 李 亚 陈奕伶 康璐颖 卢 璐 陆丽娜 胡心悦 张瑞真

出 版 人	李 梁
选题策划	摩天文传
策划责任编辑	端金香
执行责任编辑	赵 沫

封面设计	摩天文传
内文设计	摩天文传
开 本	780mm×1460mm 1/24
字 数	280千字
印 张	7
印 数	1-8000
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85652585

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5625-7

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



到底还有什么方法可以减肥

世界上千千万万的女生，都有一个共同的事业——减肥，这似乎是女性世界里永远不会被丢弃的话题，尽管已经有众多纷繁的减肥方法，但是在追求美丽的道路上永远不会停止脚步的人们，当然不会放弃寻找更健康有效的方法。

你的色彩可以减肥吗

运动能够强健身体的同时，还能帮助减少身体的脂肪含量；而合理安排饮食更能够帮助身体健康有效地变瘦。你知道蓝色的食物能给身体补充更多的水分吗？你知道红色食物能够让身体更有能量吗？食物的色彩秘密里，藏有营养瘦身大秘方，色彩减肥让你进入全新的健康瘦身模式。

色彩减肥让身体更轻盈多姿

如果你还在为减肥期间吃什么而烦恼，那么就打开这本色彩减肥秘方吧！本书从食物色彩出发，全面洞悉各大营养素，以及最能够帮助清除体内垃圾的食物，向读者呈现出最全面的健康色彩饮食法。从食物色彩的搭配，到冷门食物的选择，以及色彩视觉对饮食的影响，色彩减肥帮助你挑选出最贴心的瘦身大餐。

本书由最好的女性美容时尚图书制作团队——摩天文传倾心打造，为读者精心挑选出最轻盈的瘦身大餐，将枯燥乏味的减肥饮食变得缤纷多姿，让你在享受多彩美食的同时，达到控制和减少体内脂肪的作用。这是一本每一个想要拥有姣好身材的女生都应该拥有的图书，《选对色彩轻松减肥》让瘦身也可以很美味。

目录 contents



第一章 察言观色 肌底颜色决定减肥成败

- 010 1 泛青肌肤 加强供血及血液循环才能减肥成功
- 014 2 黝黑肌肤 增强肌肤训练才能减肥成功
- 018 3 泛红肌肤 蔬果维生素是减肥的最佳选择
- 022 4 泛黄肌肤 健康作息搭配均衡营养安全瘦身
- 026 5 肌肤苍白 多从事有氧运动有助减肥

第二章 多彩食材 找到你的减肥决定色

- 032 1 绿色代表纤维 多吃纤维有助于体内循环
- 036 2 红色代表能量 补充能量才能减肥不伤身
- 040 3 黄色代表抗氧化剂 恢复年轻轻盈的体态
- 044 4 蓝色代表水分 什么样的水减肥不水肿
- 048 5 黑色代表微量元素 氨基酸、铁、锌、硒的来源
- 052 6 橙色代表胡萝卜素 瘦身的同时维护内脏健康
- 056 7 紫色代表花青素 美肤瘦身两不误健康减重
- 060 8 白色代表蛋白质 均衡营养的饱腹瘦身食物
- 064 9 米色代表膳食纤维 拒绝油腻脂肪的朴素瘦身餐

第三章 色彩妙搭 最有效的双色减肥餐

- 070 1 米色 + 红色 麦片 + 红豆 活化身体机能健体利水
- 072 2 绿色 + 黑色 黄瓜 + 木耳 血管清道夫吸附毒素
- 074 3 黑色 + 红色 黑豆 + 番茄 护血管助微循环
- 076 4 紫色 + 红色 蓝莓 + 草莓 抗自由基的瘦身搭配
- 078 5 蓝色 + 紫色 紫甘蓝 + 紫菜 丰富的抗氧化果蔬
- 080 6 橙色 + 白色 黄豆 + 冬瓜 朴实的有机营养餐
- 082 7 白色 + 黑色 牛奶 + 黑芝麻 丰富的蛋白质营养
- 084 8 黑色 + 绿色 黑荞麦 + 菠菜 有效清除体内垃圾
- 086 9 紫色 + 橙色 紫葡萄 + 橙子 营养的美肤瘦身餐
- 088 10 橙色 + 绿色 玉米 + 花椰菜 从味蕾开始瘦身
- 090 11 紫色 + 白色 紫薯 + 豆腐 低脂肪的扎实饱腹感
- 092 12 橙色 + 紫色 胡萝卜 + 紫甘蓝 高纤维正能量

第四章 冷门色彩 出其不意的纤体食材

- 096 1 棕色 咖啡减肥法
- 098 2 黑色 巧克力减肥法
- 100 3 红色 葡萄酒减肥法

目录 contents



- 102 4 白色 蛋白质减肥法
- 104 5 绿色 纤维减肥法
- 106 6 橙色 蜂蜜减肥法
- 108 7 青色 香草减肥法
- 110 8 黄色 醋减肥法
- 112 9 褐色 坚果减肥法
- 114 10 麦色 谷物减肥法

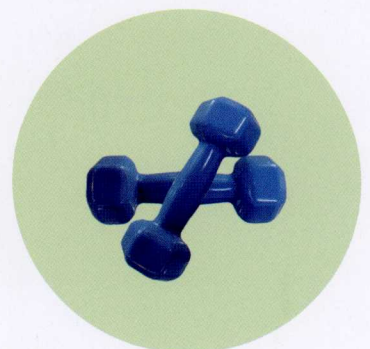
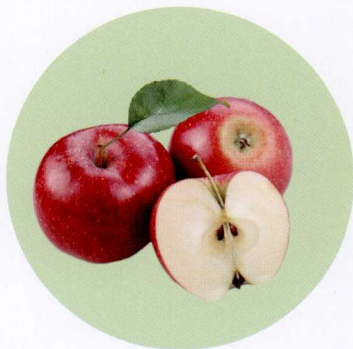
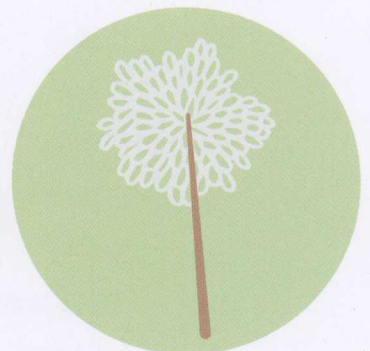
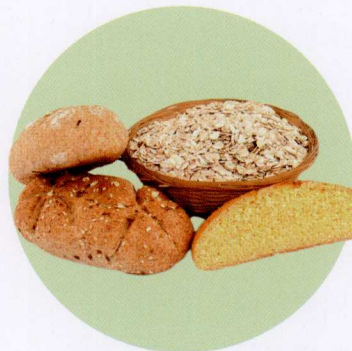
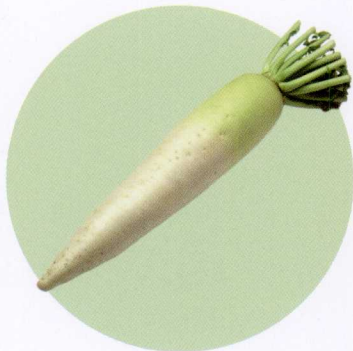
第五章 视觉色彩 色彩主宰食欲

- 118 1 蓝色 平和心情——选择蓝色餐具避免过量饮食
- 120 2 黑色 减少食量——混淆气味降低食欲的色彩
- 122 3 红色 加速吸收——选择红色增强饱足感
- 124 4 白色 简单贫乏——质朴食材降低食物吸引力
- 126 5 绿色 排出弃物——净化清爽身体绿色瘦身
- 128 6 橙色 温暖光线——避免过于柔和光线才能减少食欲
- 130 7 紫色 抗氧化力——美肤又瘦身的安全食物色
- 132 8 黄色 消化分解——饭后多喝黄色的茶消食
- 134 9 杏色 放大数量——稠状食物放大数量假象

- 136 10 灰色 低度情绪 - 降低情绪从而减少进食量
138 11 棕色 增加能量 - 摄取营养增加饱腹感又瘦身

第六章 色定身材 0 号身材的色彩穿搭

- 142 1 白色 增加轻盈年轻之态
144 2 蓝色 让体态更挺拔高挑
146 3 灰色 低调收敛的纤细感
148 4 红色 转移视觉注意的热情色彩
150 5 裸色 穿出质感大方的优雅身线
152 6 黄色 跳跃色彩展现曲线轮廓
154 7 橘色 让身段更显挺拔的明艳色彩
156 8 果绿 收缩体积并增加活泼感
158 9 桃红 冶艳桃红展示妖娆身段
160 10 薄荷绿 只要轻盈不要臃肿
162 11 碎花 色彩搭配混淆视听系列
164 12 波点 打造清新甜美的灵巧系女生
166 13 条纹 几何条纹拉长身高比例





第一章 察言观色

肌底颜色决定减肥成败

肤色不一样减肥方法也不一样？最健康的减肥方法当然要更加细致！泛青肌肤要加强供血增强血液循环，让身体更加充满活力；肌肉训练是黝黑肌肤的最佳减肥方法；苍白肌肤同样需要更多的有氧运动。



1

泛青肌肤 加强供血及血液循环才能减肥成功

肌肤泛青让人看起来气色不佳，这也是身体状况不良发出的警告，肌肤泛青需要及时调理身体再进行减肥，否则只会影响身体健康。

用绿色食物赶走泛青色



绿色的食物都含有纤维素，能清理肠胃防止便秘，另外，经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态。绿色食品的净化力很高，排除体内积存废弃物与毒素的同时，还能够补充维生素和矿物质，激发体内原有动力，促进消化、吸收、排出的规律化。对提高减肥速度很有效果，还兼具抗老化的功效。

营养分数第一——西蓝花



西蓝花的平均营养价值及防病作用远远超出其他蔬菜，名列第一。西蓝花中的营养成分，不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。据分析，每100克新鲜西蓝花的花球中，所含蛋白质是菜花的3倍，番茄的4倍。此外，西蓝花中矿物质成分比其他蔬菜更全面，钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富，比同属于十字花科的大白菜高出很多。

抗辐射圣品——绿茶



绿茶最大的特性是较多地保留了鲜叶内的天然物质，其中茶多酚、咖啡因保留鲜叶的85%以上，叶绿素保留50%左右，维生素损失也较少，从而形成了绿茶“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特点。绿茶含有机化合物450多种、无机矿物质15种以上，这些成分大部分都具有保健、防病的功效。绿茶中的这些天然物质成分，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊效果。

促进肠道蠕动——韭菜

韭菜中含有较多的营养物质，尤其是纤维素、胡萝卜素、维生素C等含量都较高。由于韭菜纤维素含量多，因此能促进肠道蠕动，使大便保持畅通。



此外，绿色食物还包括莴苣、卷心菜、韭菜、香菜、春菊、柿子椒、萝卜、白菜、豆苗、大葱等。