

轻松瘦身 easy*diet

らく、
やせ。

[日]福田千晶 著 乐秀琳 译

享瘦生活 让你爱上体重秤



上海动画大王文化传媒有限公司
Shanghai Donghualawang Culture Media Co., Ltd.
上海人民美术出版社

輕鬆閱讀

NO. 57 001

らくやせ。

【原書名】らくやせ。 1000の法

【著者】 青木 新二 監修 日本健康文化研究所

【発行所】 日本健康文化研究所





轻松瘦身 easy * diet

[日] 福田千晶 著 乐秀琳 译



NLIC2970907420



上海动画大王文化传媒有限公司

Shanghai Donghuadawang Culture Media Co., Ltd.

上海人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松瘦身 / (日) 福田千晶 著; 乐秀琳 译. —上海:
上海人民美术出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5322-8380-4

I. ①轻… II. ①福… ②乐… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058964 号

RAKU, YASE. EASY DIET © Tatsumi Publishing Co., Ltd.
2005

Original Japanese edition published in 2005 by Tatsumi
Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Tatsumi
Publishing Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

Right Manager: Ruby Ji

本书简体中文版由上海动画大王文化传媒有限公司、上海
人民美术出版社出版。

版权所有, 侵权必究。

合同登记号: 图字: 09-2011-217 号

轻松瘦身

著者: [日] 福田千晶

译者: 乐秀琳

策划: 海派文化

责任编辑: 杜昀初 孙铭

助理编辑: 赵 甜

封面设计: 马思贇 白桦

版式设计: 张敏轩

技术编辑: 尹 尧

出版发行: 上海动画大王文化传媒有限公司

上海人民美术出版社

地址: 上海长乐路 672 弄 33 号 邮编: 200040

印刷: 上海丽佳制版印刷有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32 3 印张

版次: 2013 年 7 月第 1 版

印次: 2013 年 7 月第 1 次

书号: ISBN 978-7-5322-8380-4

定价: 25.00 元



轻松瘦身 easy * diet

[日] 福田千晶 著 乐秀琳 译



NLIC2970907420



上海动画大王文化传媒有限公司

Shanghai Donghuadawang Culture Media Co., Ltd.

上海人民美术出版社

『只要一点小改变』就能轻松瘦身

很多人都在说着“好想变瘦啊。”

也有很多人都在说着“我一定要瘦下来！”

但是，当你问这些人，为了变瘦，“有没有注意饮食”或“有没有做运动”的时候，很多人的回答总是“没有”。

这样的话，是不可能瘦下来的。

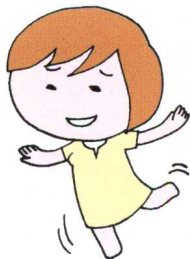
无论如何，不做出一些改变的话，体形是不会改善的哦。

话虽如此，但要下定决心减肥，周密地调理饮食、安排时间运动，有些人还是会觉得很麻烦，并且很难坚持下去。

在这里，就给大家介绍一种非常适合这类人的，只要对平日的生活习惯稍作改变，稍加注意就能够达到减肥效果的“轻松瘦身（easy diet）”方案。

我们按照一日三餐，一个月90餐来计算的话，如果每一顿都不加控制、随心所欲地吃就会渐渐变胖，最好的情况也只是保持现状。

然而，如果实行类似“将每餐后的加糖咖啡换成清咖啡”这样一个小改变的话，每月就能减少每次加入的砂糖量×90倍的卡路里摄入。



不用去做那些为难自己的事情，也能让身体变得容易瘦下来。
这样的“小改变”渗透于生活的方方面面。

“小改变”虽然不能让你马上瘦下来，但是1到2个月之后，你就一定会注意到你的体重、脂肪含量以及身体曲线的改变了。

与其费尽精力在一周内减了5公斤最后以反弹悲惨地收尾，
还不如稍微放慢步伐切实地减下2公斤来得有价值呢。

卡路里计算？不行不行，好难的，算不来。

运动？3分钟热度，坚持不下来。

甜食？哇，抗拒不了啊！

减肥、减肥，屡战屡败。

上面说的就是你？没有关系哦。这本书正是为你而准备的！

不用定目标

不用喊口号

不用下决心

这就是轻轻松松地开始，并可以长期坚持下去的“轻松瘦身”！

福田千晶



『轻松瘦身100招』

谁都能做到的、非常简单的

你是哪一类型呢？不同类型都能做到的『轻松瘦身』

稍作改变就能轻松瘦身。



呜喔喔喔喔喔喔

Part 1

利用体态减肥和局部瘦身，效果立刻展现！

『匀称瘦身』门诊

- 方案 001. 漫画：外形急剧改变！“重心”的秘密 12
- 方案 002. 矫正身姿，做个体态美人 14
- 方案 003. 通过收腹掩盖体重 15
- 方案 004. 瘦脸的法宝是肩胛骨 16
- 方案 005. 收紧臀部，成就完美下半身 17
- 方案 006. 镜子是你的挚友 18
- 方案 007. 一个月就去照一次相吧 18
- 方案 008. 漫画：塑腰！练成“冒牌腹肌” 19
- 方案 009. 轻松伸展身体和赘肉说拜拜 20
- 方案 010. 利用肌肉锻炼，消除双臂“摆摆肉” 20
- 方案 011. 提臀是『背影美人』的关键 21
- 方案 012. 美腿是这样练成的 21

专栏1

这样做是不行的！22



绰号就叫“量尺”吧。

Part 2

为总是繁忙的你而量身定做的招式

『同步瘦身』门诊

- 方案 013. 漫画：在上下班途中，每天换一种慢步方式 24
- 方案 014. 走路方法稍作改变就能做“有氧运动” 26
- 方案 015. 在自动扶梯里也能锻炼下半身的肌肉 26
- 方案 016. 上班的时候也能悄悄锻炼 27
- 方案 017. 利用电视广告的一分钟来做按摩 28
- 方案 018. 边做饭边锻炼 28
- 方案 019. 利用洗衣和熨烫衣服的机会消除双臂的赘肉 28
- 方案 020. 用抹布让房间和身体都倍感清爽 29
- 方案 021. 使用吸尘器的同时矫正身形 29
- 方案 022. 边擦窗户边做下蹲运动 29

专栏2

这样做是不行的！30

Part

3

只要一点小改变就能轻松瘦身!

『重新设定』门诊

- 方案 023. 漫画: 参考生理周期, 提升减肥效果 32
- 方案 024. 增加睡眠时间与就寝时间 34
- 方案 025. 体重秤是你的挚友 34
- 方案 026. 挑选合身的衣服 35
- 方案 027. 肠胃清爽, 腰身就会纤细 35
- 方案 028. 用左手拿筷子 36
- 方案 029. 吃上一口就放下筷子 36
- 方案 030. 一口食物嚼上30次的法则 36
- 方案 031. 魔法般的饮食顺序 37
- 方案 032. 边做事情边吃食物就是过度饮食的元凶 37
- 方案 033. 减少卡路里的摄入量——盛饭菜的小技巧 38
- 方案 034. 无论如何都想吃蛋糕的话, 请在上午食用 39
- 方案 035. 睡前三小时禁止饮食 39
- 方案 036. 抵不住甜食的诱惑时就去刷牙 40
- 方案 037. 不在餐厅以外的地方吃东西 40
- 方案 038. “剩下一口”的法则 40
- 方案 039. 肚子空空的时候严禁去超市 41
- 方案 040. 因为贪图便宜就买了2袋的可怕之处 41

专栏3

这样做是不行的! 42



快来吃点吧!

真……真的
可以吗?

咕嚕咕嚕……

迷食中……

Part

4

边吃边瘦身的理想方案

『饮食减肥』门诊

- 方案 041. 漫画: 在便利店购物时需注意的事 44
- 方案 042. 按时一日三餐, 不要总是让肚子空空的 46
- 方案 043. 禁止吃夜宵 46
- 方案 044. 食用无酒精饮料来减少卡路里的摄入 47
- 方案 045. “运动之后就可以大吃特吃”是不对的 48
- 方案 046. 聪明地搭配盒饭的食材 49
- 方案 047. 去了解蔬菜的美味吧 50
- 方案 048. 比起西点, 还是选择日式点心吧 51
- 方案 049. 食物纤维也能产生饱腹感 51
- 方案 050. 面包是蛋糕的“同党” 52
- 方案 051. 比起里脊肉, 还是食用瘦肉吧 52

- | 方案 052. 比起红肉鱼，还是食用白肉鱼吧 52
- | 方案 053. 比起动物性奶油，还是食用植物性的色拉油吧 53
- | 方案 054. 比起西餐，还是食用日式料理吧 53
- | 方案 055. 卡路里到底是什么？ 54
- | 方案 056. 漫画：调味料竟然如此恐怖 55
- | 方案 057. 凉拌青菜富含维生素和矿物质 56
- | 方案 058. 料理口味要清淡 56
- | 方案 059. 豆奶对减肥很有用 56
- | 方案 060. 在便利店就能轻松搞定“我的便当” 57
- | 方案 061. 不可思议的饮料 57
- | 方案 062. 碳酸饮料其实就是糖水？ 57
- | 方案 063. 快餐店里的那些套餐真的很可怕 58
- | 方案 064. 蛋黄酱和色拉使吃素完全没有意义 58
- | 方案 065. 用水果代替蔬菜是很危险的 59
- | 方案 066. 酒精+小吃的可怕之处 59

专栏4

这样做是不行的！60

Part

5

身心愉悦的减肥方案 『治愈疗法』门诊

我说那个谁，
这里可是公司啊！



方案 067. 漫画：泡澡减肥法，减肥又放松 62

● 沐浴减肥法

方案 068. 洗澡前先喝一杯水 64

方案 069. 洗澡的时候同时进行按摩 64

方案 070. 沐浴可以促进血液以及淋巴的循环 65

方案 071. 洗澡时的伸展运动 65

方案 072. 洗澡后的伸展运动 66

● 精油减肥法

方案 073. 局部泡澡时加入精油可促进代谢 66

方案 074. 香熏浴可促进身体脂肪的燃烧 67

方案 075. 精油按摩可消除浮肿 68

● 室内装饰减肥法

方案 076. 把食物都藏起来 69

方案 077. 推荐蓝色为主色调的房间 69

方案 078. 回想减肥过程中那些愉快的事情 69

方案 079. 多布置一些大海的照片 69

专栏5

这样做是不行的！70



不能半途而废……

Part 7

适合希望坐享其成的人！ 『借助外力』门诊

方案 088. 漫画：在美容院享受超快乐的减肥（紧肤疗程与超声波） 78

方案 090. 通过排毒调理重获新生 80

方案 091. 完美塑形 80

方案 092. 保健品是强力助手 81

方案 093. 通过“整体”防止过度进食 82

方案 094. 用辅助工具更有效果 83

专栏7 这样做是不行的！ 84

Part 8

如同环游世界般的减肥方案 『环游世界』门诊

方案 095. 漫画：这个就是异国风情(瑜伽及力量型瑜伽) 86

方案 097. 通过普拉提健身，塑造凹凸有致的身材 88

方案 098. 韩流超辣菜肴式减肥 89

方案 099. 饮用零卡路里的茶和咖啡，体验周游世界的气氛 91

方案 100. 在调味料的“辛辣”和“芳香”中，体验周游世界的气氛 91

专栏8 这样做是不行的！ 92

Part 6

不用努力的轻松减肥方案 『心灵疗法』门诊

方案 080. 漫画：用爱来治愈暴饮暴食 72

方案 081. 漫画：和优秀的男士一起用餐 73

方案 082. 成功减肥的秘诀是轻松的心情 74

方案 083. 成功减肥的要点是对任何人都保密 74

方案 084. 不用过度地努力 74

方案 085. 任何时候都要放轻松 75

方案 086. 穿着明亮的衣服运动 75

方案 087. 每天都宠爱自己一下 75

专栏6 这样做是不行的！ 76



斩钉截铁

才没有那么简单呢！

哎，外国人生来就瘦，真好啊……



卷末 总结表

依据场合不同来分类的瘦身守则100招 93

减肥方案100例

这样照做就能瘦下来！来寻找适合你的减肥方案吧！
看看适合你的是哪一种呢？

想变瘦却又偏偏瘦不下来，每个人都有这样或者那样的原因和借口。
在此我们把100种减肥方案分为八大类，
一起来寻找适合你的轻松减肥法吧！

八个不同的减肥类型

Type 1

想变瘦，
曲线美！
又不想破坏身体的

匀称瘦身 门诊

方案001~012

P11

体重首先取决于外形。只要身体有曼妙的曲线，就会使整体的身材显得很纤细，而铸就曼妙身材的关键就是“体态”以及“局部减肥”。这是从今天就开始奏效的速攻减肥方案。

Type 2

虽然想减肥，
但是人家总是很忙嘛。

同步瘦身 门诊

方案013~022

P23

想要减肥的话，运动是很必要的。虽然大家都明白这一点，但是对于本来就很忙，或者觉得麻烦而不能持之以恒的你来说，有很多方案，都能让你在忙碌的同时，也能够达到专心致志锻炼的效果哦。

Type 3

总是墨守陈规太麻烦了。



重新设定 门诊

方案023~040

P31



也没有吃很多食物，为什么就变胖了呢？也许每天就这样不知不觉地变胖了。如果能改变一成不变的生活习惯，稍作注意就能变瘦！在这里就向你介绍这样一种减肥方案。

Type 4

战胜不了食欲啊……



饮食减肥 门诊

方案041~066

P43



在变胖的各种原因中，最主要的一点还是“饮食”。但是，既不能绝食，也不想勉强自己。在这里介绍给你的这些方案，就是在平时饮食的时候，在食材和烹饪方式上下功夫，减少卡路里摄入量。

Type 5

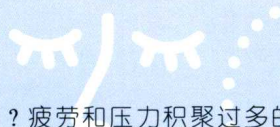
工作已经疲惫不堪了，哪还顾得上减肥呀！



治愈疗法 门诊

方案067~079

P61



你知道吗？疲劳和压力积聚过多的话，脂肪也会堆积起来哦。想要拥有纤细的身材，释放压力也是很重要的。这里将为你介绍通过视觉、嗅觉、触觉等所带来的身心愉悦的放松式减肥方案。

Type 6

迄今为止做事都没有长性……



心灵疗法 门诊

方案080~087

P71

立下目标，发出减肥宣言，在目标达成之前不懈地努力，这自然是很有成效的。但是“轻松瘦身”不用下决心，不用喊口号，也不用定目标。介绍给你没有条条框框、毫无压力的减肥方案。

Type 7

好想变瘦啊，但是好麻烦啊！



借助外力 门诊

方案088~094

P77

想要尽可能轻松地、快乐地瘦身！介绍给你利用美容院和一些瘦身用品来帮助你瘦身的好方法。如果能够妥善地利用资源，就会有塑形和调理身体的特殊功效哦。

Type 8

容易很快厌倦的人。



环游世界 门诊

方案095~100

P85

无论是多么轻松的瘦身方法，基本上都是一场“持久战”，中途难免会有使不上劲儿的时候。这个时候推荐能让你斗志重燃、以环游世界为目标的瘦身方案。

那么，你是以上哪一种类型呢？请根据你自己的类型来寻找属于你的减肥方案吧！



「匀称瘦身」门诊

Part 1

利用体态减肥和局部瘦身，
效果立刻展现！



绰号就叫“量尺”吧。

漫画：外形急剧改变！ “重心”的秘密

矫正身姿是“轻松瘦身”的第一步！重心是身体重量的中心点。如果体态不好就会导致重心下垂，这样就使下半身显得肥胖。如何才能避免这一点呢？



表情认真!



将肩胛骨拉伸呈Y字形，这样拉伸之后，背部就挺拔了。

咳
哼……

盯着看——

不好意思。

就像被天花板的线牵住，
视线是完全直线平视的。

这样也不会变瘦
吧？目不斜视地
快步走着……

啦啦 啦啦

觉得有种时尚模特
的感觉!

LOOK ME

不知怎么的，

不但能够简单地消耗掉卡路
里，而且还能局部塑形哦。

原来如此!

如果能有这样漂亮的
身体曲线，

大家早上好!

开门声

啊呀?
你好像变瘦了嘛!

讨厌啦。