

时尚美人馆

王楠 编著

28天

燃脂瘦身计划

试了无数种减肥方法，还是不管用？
找对主题——脂肪燃烧才会瘦，严格计划——28天不能松懈
坚持一个周期，窈窕美丽好身材轻松属于你！



化学工业出版社



超值赠送
小美女瘦身操
DVD光盘

美肌美体同步进行

时尚美人馆

王楠编著

28天

燃脂瘦身计划

28TIA SHOROHOUHOU

YIHUA



化学工业出版社

·北京·

28天是女性新陈代谢的一个周期,也是获得减肥效果所需要的生理时间。如何在短短的28天中精心雕琢你的身体曲线,完成一次美体革命,从此拥有美丽健康的好身材?在本书中,你将找到答案。

本书从塑造燃脂体质、饮食、运动、淋巴按摩、沐浴洗澡等若干美体瘦身细节开始,帮你揭开美丽好身材的养成密码,还配有实用的美体燃脂计划方案以及各类问题身体护理Q&A。有了它的帮助,窈窕美丽好身材再也不只是梦想!

图书在版编目(CIP)数据

28天燃脂瘦身计划 / 王楠编著. —北京: 化学工业出版社,
2009.1

(时尚美人馆)

ISBN 978-7-122-04166-1

I. 28… II. 王… III. 女性-减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182583号

责任编辑: 李 娜

文字编辑: 马 骄

责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张4½ 字数108千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00 元(附光盘)

版权所有 违者必究



目录

CONTENTS

PART

1

28天， 打造健康美丽好身材

为什么28天便能打造健康美丽好身材？ / 002

想要健康美丽好身材吗？ / 003

健康美体计划需要控制饮食吗？ / 004

照张照片，每天对比自己的身材 / 005

制定自己的健康美体计划 / 007

做个美体日记 / 009



PART

2

纤体从燃脂开始，塑造燃脂体质

各年龄段的美体特点 / 016

塑造体脂肪易燃烧的体质 / 020

提高基础代谢，就会成为易瘦体质 / 021

塑造不会反弹的体质 / 022

控制激素分泌 / 023

关于减肥的5个经典问题 / 024



PART

3

饮食开始的燃脂计划

认识我们平时的饮食内容 / 026

摄取蛋白质可以增加肌肉，燃烧脂肪 / 028

创造不会分泌胰岛素的环境 / 029

肉是我们进行美体革命的重要伙伴 / 030

纤维质是所有食物最好的伙伴 / 031

水也是非常重要的 / 032

加工食品的陷阱 / 034

食品一览表 / 036



PART 4

运动开始的美体计划

5个姿势的美体细节 / 040

美背5细节 / 044

丰胸8细节 / 048

美臂7细节 / 054

提臀7细节 / 060

靓腿6细节 / 065

魅足3细节 / 068

纤颈3细节 / 069

瘦腰6细节 / 070



PART 5

淋巴按摩开始的美体计划

自己要进行淋巴按摩吗? / 074

小腹 / 076

腰部 / 078

上臂 / 082

腿 / 086

臀部 / 093

背部 / 096



PART 6

洗澡开始的瘦身计划

洗澡前观察自己的身体 / 98

半身浴 / 99

全身浴 / 100

有效针对特殊部位, 做个淋浴美体 / 101

用沐浴来瘦身 / 102

事半功倍的香薰泡澡DIY / 104



CONTENTS



PART

1

28天， 打造健康美丽好身材

为什么28天便能打造健康美丽好身材？

想要健康美丽好身材吗？

健康美体计划需要控制饮食吗？

照张照片，每天对比自己的身材

制定自己的健康美体计划

做个美体日记



为什么28天便能打造健康美丽好身材？

为什么28天便能打造健康美丽好身材呢？

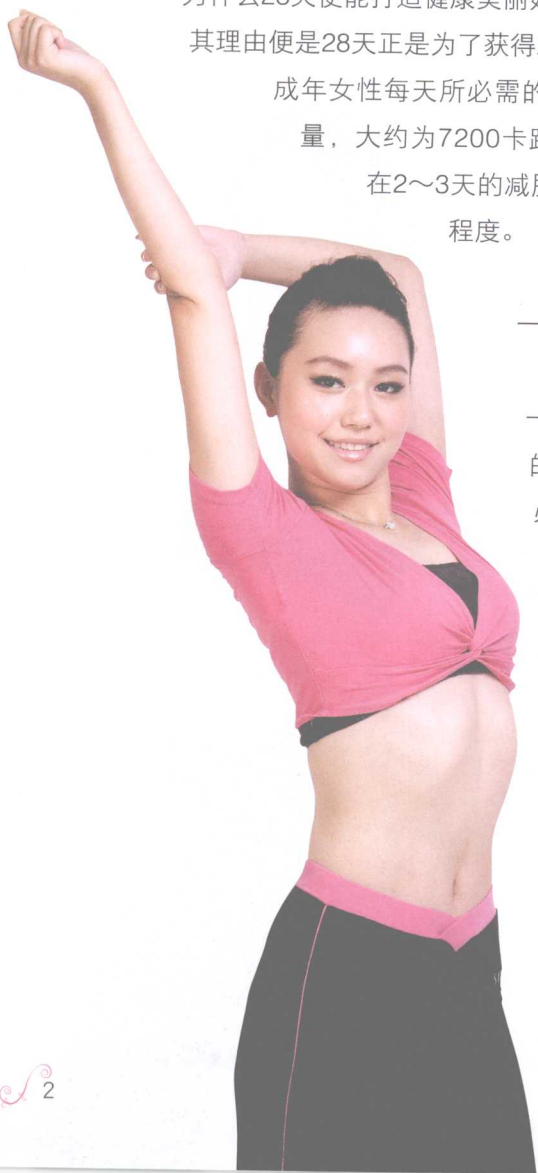
其理由便是28天正是为了获得减肥效果所需要的最少天数。

成年女性每天所必需的热量是1800卡路里，而消耗1千克的脂肪所需要的热量，大约为7200卡路里，这样算来，就是4天所必需的热量。所以，虽然在2~3天的减肥中能够减掉几公斤，但是想来也不会达到脂肪燃烧的程度。

正因为如此，为了让多余的脂肪能够充分燃烧，坚持一定的天数是非常必要的。而这个最低值就是28天。

另外，饮食和自己的身体息息相关，想要改变那些一直持续到今日的不良饮食习惯（食用大量的油、浓重的调味品），重新调整你的味觉，28天的时间也是非常必要的。

最重要的是女性的生理周期基本上也是28天，选择在生理期刚结束的1~2星期来进行健康美体计划，效果更容易显现出来。



想要健康美丽好身材吗？

我们都想要让自己变得更美丽！

在开始之前，问一问自己是不是应该先确定以下目的。

Merit 1 可以穿自己想穿的衣服

可以不用考虑尺寸，尽情地选择自己喜欢的、想穿的衣服！这在身材不好的时候是无法想象的。可以自由地享受任何品牌的产品，这种喜悦是无法用语言来表达的。

Merit 2 可以搭配任意的发型和彩妆

身材不好的时候总是要搭配“可以显得瘦一些的造型”“没有膨胀感的彩妆”……这很容易使你的整体造型单一、死板。但是身体变得美丽之后增加的自信感就会萌发挑战精神，试图改变自己的形象，选择流行的发型和彩妆。

Merit 3 焕发健康的美丽

肥胖容易引发各种各样的疾病，这是健康方面的大问题。所以保持标准体重就是孕育健康美的捷径。

Merit 4 行动变得敏捷轻快

一旦肥胖，就如同身上背负着重物，动作迟缓，移动一下也觉得非常麻烦。糟糕的是这样会导致更加肥胖，造成恶性循环。可是，减轻体重后，行动就会自然地变得敏捷而轻快。移动身体的痛苦也会大大减轻。

Merit 5 心情舒畅，变得积极乐观

身材变好之后，自己的行动能力、挑战精神都大幅度提高。服装、恋爱、娱乐、工作……在各个方面都变得更加积极，心情也会变得更加舒畅，笑容也会经常挂在脸上！



健康美体计划需要控制饮食吗？



除了对食物有所限制之外，可以尽情地享受美食！

而且不需要计算卡路里，也不需要高强度的运动。

这就是我们“28天美体革命”的魅力。

进行这项为期28天的计划所必需的仅仅是你对美丽的执着向往和一点点的坚持。

对于饮食减重来说，每天最重要的是饮食的具体内容。菜谱的结构是要从5大营养素——碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质中，将容易转化为脂肪的碳水化合物和脂肪去掉。

减少摄取碳水化合物

减少碳水化合物是为了更快减掉体重和身体脂肪。碳水化合物在体内会转化为糖分、容易转化为脂肪的营养元素。所以平时尽量养成多吃去掉肥肉的肉类或者蔬菜，尽量少摄入米饭、面包等。



拒绝高脂肪

避免食用五花肉，含脂肪量高的鸡皮要完全去除。



远离糖分

糖果、口香糖、巧克力、零食、蛋糕等所有点心类食品全部NG。



想吃多少吃多少，但是不能来双份

1道作为主菜的富含蛋白质的菜（肉或鱼）+2~3道蔬菜，只要遵守这个午餐&晚餐的搭配规则，就可以想吃多少吃多少。但是来双份是绝对禁止的。为了避免我们有吃不饱的感觉，我们可以一开始就把盘子盛得满满的，即使吃不完剩下也没关系！



做好坚持28天的准备

我们的健康美体革命计划只需要28天！“在这28天内绝对不会中途放弃！”用这种坚强的意志鼓励自己坚持下来吧！将任何可以让自己懈怠的想法彻底丢弃，一个星期后你就能看到令人欣喜的效果。



照张照片，每天对比自己的身材

感觉每天的坚持都是在做无用功，无论怎么样都看不出自己的身体有什么变化？

手臂变细了吗？大腿的赘肉减下去了吗？自己的状态是不是变得更好了？每一天都对着镜子中变化的自己，可是一点点的感觉都没有呢。而且美体长期毫无成效，都想要放弃了呢。

会出现这样的烦恼，也是正常的。就像是每天一点点加重的体重，自己却毫无觉察一样，身体也是每一天都在慢慢地变化，并不会突然有一天变得好了。有一句话不是说得好嘛，“革命尚未成功，同志仍须努力。”

不过若是真的感觉对自己的身材绝望了，任何情况都觉得自己看不到希望，那么不如就按照我说的办法来做吧！每天都给自己照一张全身的正面、侧面、背面像。

注意哦！不要有任何的掩盖，最好是穿着泳装，让自己身材所有的缺点全部暴露出来。这样才能更加全面地了解自己。

再用卷尺来进行每天的测量。

为了不丧失自己的积极性，我们可以等到坚持一阶段之后再进行对比，就会发现有惊人的效果啦！



TIPS

减肥的3种利器

卷尺：最好选择塑料材质的比较柔软的卷尺。

镜子：请选择能够照到全身的镜子。

体重秤。

建议大家一定要准备这3样东西，而且所摆放的位置也要非常注意，这3样东西一定要放得较近。这样洗澡前，就可以通过称量脱衣后的重量以及观察镜中自己的方式，来了解自己体重和体形的变化。



为了更好地观察自己，可以把照片上的自己单独剪下来，贴在上面，这样可以完全排除视觉上的干涉。

制定自己的健康美体计划

我们的“28天美体革命”不是一蹴而就的，更不是我们想一想便OK的！需要我们在做之前制定详细的计划！

从正确的开始日开始减肥

所谓“正确的开始日”，首先要健康状态良好的时候。为了治疗疾病而正在服药的时候是绝对不适合的。而且女性应有效利用容易变瘦的时期。那就是月经刚结束的1~2个星期的排卵期。这个时期被称为雌性激素的女性荷尔蒙的分泌旺盛，减肥的效果更容易显现出来。

复位减肥成功的关键是选择正确的开始时间。如果无论怎么努力都无法感觉到效果的话，要继续减肥的热情就会慢慢减退。为了不降低你减肥的热情，应该把开始的时间安排在月经刚结束后的1~2个星期。



排卵期（低温期）
易瘦身的原因

被称为雌性激素的排卵荷尔蒙具有将多余水分排除体外的功能。所以上厕所的次数会增加，容易感觉出减肥的效果。

黄体期（高温期）
难瘦身的原因

被称为孕酮的黄体荷尔蒙具有将水分储存在体内的功能，所以在这个时期，上厕所的次数会减少，身体浮肿体重增加，很难感觉出减肥的效果。



健康美体计划

“我要减下10公斤！”

定下这样的目标固然可喜可贺，但是如果是第一次尝试，把目标值定得切合实际和细致一些是不是能够更加激励自己呢？

美体后实现大变身的你，将有越来越多的机会听到如“你变漂亮了啊”这样来自周围的称赞。这些称赞的话语会进一步增添你的美丽，使你变得更加美丽。

我们这个计划只是让自己确定明确的目标，根据每个人的努力和体质不同，可能有的人不到1周的时候便达到了这周的目标，但是也有的人没有达到自己预期的目标。如果是这样，不妨根据实际情况再重新制定自己的美体计划！

日期	第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周
体重 (公斤)							
上臂 (厘米)							
胸围 (厘米)							
腰围 (厘米)							
大腿根部 (厘米)							

做个美体日记

记录这个日记，可以通过测量每周的体重和自己的身材状况把握身体的规律，即使28天的减肥计划结束了，你也可以继续坚持一个月。



第一周

日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
体重 (公斤)							
上臂 (厘米)							
胸围 (厘米)							
腰围 (厘米)							
大腿根部 (厘米)							

这周的身体状况和上周有什么不一样的地方吗？

写下来吧！

第二周

日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
体重 (公斤)							
上臂 (厘米)							
胸围 (厘米)							
腰围 (厘米)							
大腿根部 (厘米)							



这周的身体状况和上周有什么不一样的地方吗？
写下来吧！

这周的身体状况和上周有什么不一样的地方吗？

写下来吧！



第三周

日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
体重 (公斤)							
上臂 (厘米)							
胸围 (厘米)							
腰围 (厘米)							
大腿根部 (厘米)							

第四周

日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
体重 (公斤)							
上臂 (厘米)							
胸围 (厘米)							
腰围 (厘米)							
大腿根部 (厘米)							

这周的身体状况和上周有什么不一样的地方吗？

写下来吧！

