

女刊
BOOK



这样 减肥最有效

瘦美人秘方使用手册

瘦美人实验室

《女刊·瘦美人》编辑部 编



羊城晚报出版社



这样减肥最有效

瘦美人秘方使用手册

瘦美人实验室

《女刊·瘦美人》编辑部 编

 羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

这样减肥最有效: 瘦美人秘方使用手册 / 《女刊·瘦美人》编辑部编. —广州: 羊城晚报出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-80651-697-3

I. 这… II. 女… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第065950号

这样减肥最有效·瘦美人秘方使用手册

ZHEYANG JIANFEI ZUI YOUXIAO · SHOU MEIREN MIFANG SHIYONG SHOUCHE

责任编辑 / 赫子仪 黄初镇

封面设计 / 曾骏

装帧设计 / 刘翔宇

责任校对 / 雷小留

出版发行 / 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

出 版 人 / 罗贻乐

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 四川华龙印务有限公司 (成都市马家花园路4号)

规 格 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张8 字数160千

版 次 / 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80651-697-3/R·177

定 价 / 18.80元

版权所有 违者必究 (如发现因印刷质量问题而影响阅读, 请于印刷厂联系调换)

热烈祝贺

《这样减肥最有效》 闪耀上市!



2008

《城市》

鄭林芝



目录

CONTENTS



chapter 1

明星这样减肥最有效 /1

● 明星的美瘦秘方 /1

她们变美变瘦的秘密
独家出版

chapter²

瘦美人秘方使用手册 /5

● 你为什么瘦不下来 /6

- 瘦美人独家发布
完全体质鉴定表 /8

● 热底VS寒底我该怎么瘦? /12

● 酸碱性体质自救手册 /14

● 歼灭胃凸 /19

● 踢走4大假肥胖 /22

● 减肥不减胸 /26

● 吃不停 /32

吃不停! 你真的饿吗?

● 拯救暴食族 /37

● 乱食族大改造 /39

● 夏天冰凉瘦 /45

● 饮气泡水 吃冰瘦 /46

● 冷食减肥 全国消暑 /50

● 花草茶缤纷减掉11kg /52

chapter 3

瘦美人粉粉使用说明书 /57

- 这样减肥“粉”有效! /58
- 这样美容“粉”有效! /64
- 这样丰胸“粉”有效! /69
- “茶”走脂肪最有效! /71



chapter 4

我真的瘦了! /76

- 史上削脂效果最强的美瘦秘方
热力排行TOP30 /77
- 当公主!
Mica甩肉28kg完美蜕变 /94
- 甩肉27kg
小美猪猪疯狂减肥全记录 /96
- 猛甩26kg肥
小胖变身瘦美男 /98

chapter 5

减肥品红黑排行榜 /101



- 瘦美人实验室专家谈减肥药并教你挑选减肥药 /102
- 减肥药市场的中西PK /108
- 减肥药红黑榜之红榜 /110
- 减肥药红黑榜之黑名单——8种减肥药 批号不实 /113
- 我与减肥药的故事! /116

CHAPTER 1

明星这样减肥最有效

明星的

美瘦秘方

她们

变美变瘦的

秘密

独家出版!



徐若萱

身高：161cm
体重：45kg
三围：B32/W22/H32



良好的先天因素，加上后天的自我保持，塑造了徐若萱性感与纯洁和谐融于一身的完美情人形象。

美瘦秘方

1 空跳瘦身法

明星口号：运动瘦身，瘦掉多余脂肪，健美苗条身材！

徐若萱说：“闲暇时，坚持空跳，因为这个运动不仅可以放松心情，还可以起到锻炼腿部的效果。”

动作讲解：跳时要双脚并起来弹跳，一上一下跳，并且注意身体的整体向上延伸，要注意跳的时候必须脚尖着地，不能脚跟着地，否则会受伤，跳后可配合做腿部拉伸运动。

1 补钙瘦身

徐若萱喜欢补钙，尤其高钙，这是她在饮食上保持好身材的秘方。

专业讲解：田纳西大学的研究人员在研究中发现，钙和脂肪代谢存在因果关系，饮食中钙帮助决定是以脂肪形式储存还是燃烧释放。实验证明，高水平的钙具有抑制储存脂肪激素的作用，由此推断出人在进食高钙饮食时，尽管摄入的热量与原来相同，体内的脂肪也会显著减少，这就是补钙瘦身的结果。

吴佩慈

身高：170cm
体重：48kg
三围：D34/W24/H32



标准“九头身长腿美女”的称号绝不是空穴来风，吴佩慈那让女人都羡慕的好身材，可是她坚持下苦功的结果。

美瘦秘方

1 美腿正当时

她认为一双美丽的腿必须符合腿的黄金三比例：一是膝盖没有赘肉；二是脚踝的紧致度；三是小腿肚要高。她厉害的美腿秘密是每天必涂薰衣草乳液，松弛小腿肌肉。

独家美腿按摩方法

乳液在手中搓揉，产生温度更易吸收；小腿按摩一定要由下往上，这样按摩可以使淋巴不会阻塞，不易造成浮肿；大腿按摩则由中间往两侧外面按。

1 美胸塑成秘方

花生鸡爪汤，融合了花生的高蛋白和鸡爪丰富的胶原质，丰胸塑成很简单。

材料：鸡爪10只、花生米50g、绍酒20ml、葱花10g、姜片5g、精盐3g、味精1g、鸡油适量。

做法：鸡爪斩去爪尖，洗净，加绍酒、姜片及清水，中火煮15分钟后加入花生米，下盐调味并中火煮40分钟，撒上葱花、味精，淋上鸡油，大火煮2分钟即可。



蔡依林

身高: 158cm
体重: 40kg
三围: B36/W22/H32



从出道时的“少男杀手”到现在极具歌坛影响力的“台湾天后”，蔡依林的成长有目共睹，她的身材也是越变越完美。

美瘦秘方

1 唱自己的歌，开心又变瘦

蔡依林很喜欢K歌瘦身，K歌（注：一般指唱KARA OK，下同）不仅会让自己情绪释放，减少工作压力，也可以保持自己的好身材，是她的开心瘦秘方。

唱瘦卡路里歌曲排行榜

- 1.《舞娘》消耗77焦耳。
- 2.《看我七十二变》消耗70焦耳。
- 3.《假面的告白》消耗56焦耳。
- 4.《我知道你很难过》消耗55焦耳。
- 5.《你是谁》消耗53焦耳。

1 在饮食营养方面

蔡依林有着一套适合自己的减肥食谱，包括水煮青菜、低卡饼干，绝不吃甜食等，最让人佩服的是，当工作人员在大鱼大肉时，蔡依林即使面对满桌美食，仍然吃着她的白饭青菜和维生素丸，减肥的毅力教人不得不佩服。除此之外，她还坚持晚上6点过后就不吃任何东西，同时坚持每天早上吃维生素（A、B、C）和钙片，用来补足营养。



张柏芝

身高: 165cm
体重: 44kg
三围: B34/W22/H32

娱乐圈名副其实的骨感美女张柏芝，从57kg到44kg，依靠的不仅仅是自己的毅力，也全靠独家瘦身秘方的帮忙。

美瘦秘方

1 跑步、跳舞、80个伸蹲

张柏芝说：“减肥一定要配合运动，所以我都会用跑步机跑步1小时，如果出港工作，我都会游泳。两个月前，我开始跟排舞老师学跳舞，每次都跳1个小时，最初觉得好辛苦，后来发觉跳舞对结实身体线条好有帮助，大家都可以考虑这种减肥方法。并且每天做80个伸蹲，是我保持匀称修长双腿的秘诀，这个运动对重塑腿形很有帮助。”

1 大蒜面膜瘦脸

从出道的婴儿嘟嘟脸到现在小小的瓜子脸，看柏芝的瘦脸秘方。

材料：大蒜、绿豆

粉及面膜布。

- 作法**
- step 1:把大蒜剥皮,用微波中小火烤2分钟(以去味)。
 - step 2:放入果汁机里再加上100ml的水,搅碎之后要过滤。
 - step 3:将面膜布放在大蒜液中浸泡。
 - step 4:拿出一个小碗放入一些绿豆粉加入大蒜水。
 - step 5:把调好的糊糊涂在面膜布上,然后敷在脸上。
 - step 6:约10~15分钟,即可以清水洗净。



莫文蔚

身高：167cm
体重：45kg
三围：B36/W22/H32

洒脱、特立独行是她的作风；体态轻盈、现代骨感是她的气质；火辣演出表现她自内而外的性感，她的好身材，谁不想要？

美瘦秘方

从初中开始，莫文蔚就养成了每天睡前仰卧起坐的习惯，这是她多年来能一直维持腹部平坦结实的秘诀。

步骤一 平躺在垫子上，膝盖弯曲，双腿张开与肩同宽，双手抱在胸前。

步骤二 运用腹部的力量将上半身提起。

红米糙米白米饮

材料：红米、糙米及白米各19g、蜂蜜适量、清水15碗。

做法：将各种米洗净。将清水煮沸，加入各种米用大火煮15分钟，再改用小火熬煮20分钟，下蜂蜜调味，即可饮用。

功效：这三种米含有多种氨基酸和维生素，此水加蜂蜜调味，日喝一杯，对美容健体有显著的功效，剩余的饮料须冷藏防馊，喝时再加热饮用。



林志玲

身高：174cm
体重：53kg
三围：C34/W24/H36

已进入成熟女人年龄的林志玲，不仅依然保持少女般的良好心态，并且身材也一直火爆而不受年龄影响，她的秘方在哪呢？

美瘦秘方

从小学习舞蹈的林志玲，节奏感跟平衡感超棒，就算平常不出去运动，也会在家里踩登山机。

她说：“在家里做简单运动，很舒服，又有哥哥陪，感觉更棒。”为了让身体整体线条更美，林志玲还试着练抬腿：“别看这动作好像很简单，持之以恒真不容易，刚开始练的几天腿好酸，抬都抬不起呢。”林志玲从小最擅长的运动就是舞蹈，因为练舞让她懂得如何让自己拥有最优美的曲线。

林志玲完美酥胸食疗秘方

鲜奶炖燕窝

材料：鲜奶1大碗，燕窝190克，红枣5颗，糖适量。

做法：1.把燕窝以清水泡上两小时后，拣去绒毛，再洗净备用，红枣去核。

2.把所有材料放入炖盅，加入鲜奶，然后隔水炖2个小时即可饮用。

功效：燕窝自古以来都是高级滋补品，具养颜润肤、红润脸色的功效，是极佳的滋补圣品，搭配鲜奶，丰胸美容效果一流。



CHAPTER 2

瘦美人秘方使用手册

瘦美人秘方使用手册

你为什么瘦不下来

瘦美人独家发布 完全体质鉴定书

体质瘦身

热底VS寒底我该怎么瘦？

酸碱性质体质自救手册

歼灭胃凸

踢走4大假肥胖

减肥不减胸

暴食乱食大改造

吃不停！你真的饿吗？

拯救暴食族

乱食族大改造

季节减肥

饮气泡水 吃冰瘦

冷食减肥 全国消暑

花草茶缤纷减掉11kg

你为什么不瘦下来

Why?

明明已经很努力减肥了，却怎么也瘦不下来！

如果血液流通不顺，代谢也会跟着变慢，这时就算节食或运动，也很难瘦下来！

Because

How

从习惯着手，养成“清血生活”！基本上，只要多吃能清血食物，并养成固定运动的习惯，1个月后就能清净血液，达成减脂生活！

血液畅通了，减肥就会变得很容易，整个人的精神也会变好！

So

Do

1 排水消肿。

喝水的确能稀释血液浓度，但过多的水分却是造成水肿型肥胖的原因。因此，多吃些利尿食物，如白萝卜、小黄瓜、西瓜及梨，可帮身体排水，将囤积体内的毒素一并扫除。

2 消除便秘。

肠胃就像根一样，负责吸收身体需要的养分，如果肠胃不顺，就无法顺利吸收营养，过剩的养分就会流入血液，阻碍血流。多吃蔬菜水果，充分摄取膳食纤维，可帮助消除便秘。

4 适度运动。

运动时，身体的血液流动会加快，帮助代谢掉血液中的废物与杂质。其中游泳及有氧运动的效果最好，如果没时间，简单的伸展操也可以。

3 细嚼慢咽。

细嚼慢咽不只能产生饱足感，也让食物更容易消化，营养可以充分被吸收，产生的废物杂质也比较容易排出，使血流顺畅。

5 消除压力。

当你感受到压力时，血管会收缩，血压因此升高，如果再加上本身血液混浊，就会严重减缓血液循环，长期下来想不生病也难！



最强清血食材

青花鱼：含丰富不饱和脂肪酸，可降低胆固醇。

青花鱼、沙丁鱼、秋刀鱼及鲭鱼都含有丰富的DHA、EPA等不饱和脂肪酸，可有效降低血液中的胆固醇及中性脂肪，减少动脉硬化的危险。

洋葱 & 大蒜：抗血栓，让血液流通更顺畅。

洋葱、青葱及大蒜等蔬菜，特殊的气味及辛辣味来自硫化物，据研究可防止血小板凝聚，避免血栓，同时也有减少胆固醇及中性脂肪的效果。

橄榄油：增强抗氧化能力，促进血液循环。

橄榄油及葵花油属于植物油，含丰富不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，且因为两者都含VE，又能增强身体的抗氧化力及促进血液循环。

香菇 & 海带 & 胡萝卜：丰富的膳食纤维，帮助排泄。

膳食纤维能刺激肠胃蠕动并促进排便，缩短食物停留在肠胃的时间，因此能有效减少血液中的恶性胆固醇(LDL)。同时纤维也能吸附过多的糖分及脂肪，对预防高血压及糖尿病也很有帮助。

豆腐 & 豆奶等大豆制品：预防血液凝固。

大豆制品皆含有纳豆益菌，可以溶解血栓并防止血液凝固，让血液流通更顺畅。而且大豆中的成分能有效降低血压、溶解附着在血管壁的恶性胆固醇，并能将多余的胆固醇排出体外。

酸梅 & 醋：柠檬酸可以净化血液。

含柠檬酸的食物，如醋、酸梅或柑桔类水果，能促进血液排出废物，净化血液，让血流更顺畅！柠檬酸也能抑制血小板附着在血管壁上，减少堵塞，并促进体内的糖分燃烧，因此也能降低血糖。

绿黄色蔬菜： β 胡萝卜素可抑制自由基。

绿黄色蔬菜如胡萝卜、菠菜、青椒及南瓜等都含有 β 胡萝卜素，除能在体内合成维他命A，更能抑制自由基的活化，防止恶性胆固醇氧化，堵塞血管。而油脂可促进绿黄色蔬菜释出养分，因此建议与植物油烹调，让营养加分！

Vc食材：降血压，防动脉硬化。

因为Vc能防止恶性胆固醇氧化，降低血液中的胆固醇及中性脂肪。含Vc的食材包括菠菜、青椒、草莓及柑桔类水果等。

洛神花：降血脂，抑制心血管病变。

最新研究发现，食用植物洛神花中的花青素、黄酮素和多酚等成分可防癌、护肝、降血脂和抑制心血管病变，常泡洛神花茶对健康有益。

专家小语：肥胖有很多类型，你只有了解自己的类型后，才能顺利减肥，另，大多数人肥胖都和血液有关，建议按照以上饮食和运动方法，一起根除肥胖。



瘦美人独家发布 完全体质鉴定表

