

EAT CLEANER

LIVE SIMPLER

LOVE YOUR BODY

维密超模何穗
明星热依扎
联袂作序力荐
一起倡导减法生活

轻食·悦体 ·减法生活

7
天成就瘦身计划

国际超模何穗的
专属健身教练Jessica
精心打磨67个动作指导
超高人气美食作家Nicole
打造31道营养健康餐
坚持“轻运动+低卡料理”

Jessica / Nicole 著

中国工信出版集团

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

轻食 · 悦体 · 减法生活

Jessica / Nicole 著



EAT CLEANER

LIVE SIMPLER

LOVE YOUR BODY

Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

轻食·悦体·减法生活 / Jessica, Nicole 著. -- 北京: 电子工业出版社, 2017.11

ISBN 978-7-121-32242-6

I. ①轻… II. ①J… ②N… III. ①减肥 - 通俗读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169094 号

策划编辑: 于军琴

责任编辑: 裴 杰

整体设计: 周周设计局

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12 字数: 269 千字

版 次: 2017 年 11 月第 1 版

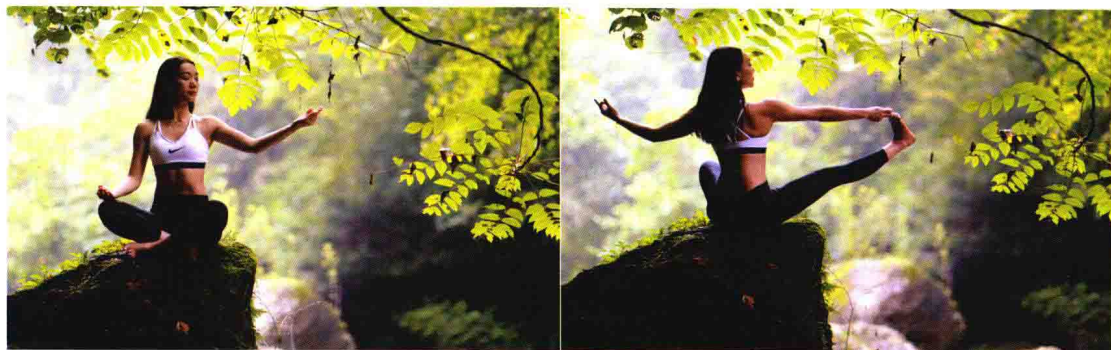
印 次: 2017 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 59.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询方式: yujunqin@phei.com.cn。



PART 1

第一章 活力四射的周一 萌芽日

- 第一节 运动主题 / 塑造优雅体态，对抗久坐不动 / 012
- 第二节 营养密码 / 哪些是健康好食物 / 020
- 第三节 一日三餐营养搭配 028
- 第四节 心灵分享 / 事情不到最后一刻，不要放弃 / 036

PART 2

第二章 打破常规的周二 向阳日

- 第一节 运动主题 / 极速燃脂，加强心肺训练 / 040
- 第二节 营养密码 / 减重和减脂的差别 / 050
- 第三节 一日三餐营养搭配 / 054
- 第四节 心灵分享 / 保持好奇心，不断去尝试 / 062

PART 3

第三章 忙碌充实的周三 承接日

- 第一节 运动主题 / 炫腹挑战 / 066
- 第二节 营养密码 / 一日三餐和少食多餐该如何选择 / 076
- 第三节 一日三餐营养搭配 / 078
- 第四节 心灵分享 / 寻找自己的核心力量源泉 / 086

PART 4

第四章

激发状态的周四 发现日

- 第一节 运动主题 / 美臀雕塑 / 090
- 第二节 营养密码 / 如何看懂食物标签 / 102
- 第三节 一日三餐营养搭配 / 106
- 第四节 心灵分享 / 不忘初心, 让生活和工作充满温度 / 114

PART 5

第五章

轻松活跃的周五 狂欢日

- 第一节 运动主题 / 打造美背, 与岁月做斗争 / 118
- 第二节 营养密码 / 运动前、中、后的饮食补充 / 128
- 第三节 一日三餐营养搭配 / 132
- 第四节 心灵分享 / 少即是多, 过好自己的减法生活 / 140

PART 6

第六章

休闲快乐的周六 能量日

- 第一节 运动主题 / 美胸秘籍 / 144
- 第二节 营养密码 / 如何补充水分 / 152
- 第三节 一日三餐营养搭配 / 154
- 第四节 心灵分享 / 创造好氛围, 和“美好”在一起 / 162

PART 7

第七章

充满希望的周日 期待日

- 第一节 运动主题 / 每日瑜伽 / 166
- 第二节 营养密码 / 素食也可以很健康 / 176
- 第三节 一日三餐营养搭配 / 180
- 第四节 心灵分享 / 素食心境 / 188

轻食 · 悦体 · 减法生活

Jessica / Nicole 著

EAT CLEANER

LIVE SIMPLER

LOVE YOUR BODY

Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

推 荐 序

认识 Jessica 已经四年了。她是我的第一个健身教练。之前我与好多人一样，对健身有许多错误的认识。譬如，我从小就是个瘦子，认为瘦就不需要健身。其实，身材好代表的不仅仅是瘦，更需要的是线条的紧致与流畅。再比如，我以为健身的动作越复杂，难度越高，效果会越好，其实只要动作到位，简单基础的动作更能收到好的效果。

经常会有人问，你可不可以推荐几个健身动作。其实我是不怎么“情愿”去推荐的。因为即使是一个简单的动作，虽然按照照片示范动作去做，动作看似标准，但肌肉发力是否正确却完全不知道，而这却是健身动作最关键的所在，我担心初学者因此而养成错误的健身习惯。

又如，大家总认为我们模特是不需要吃饭的，认为健身就要严格控制饮食，甚至什么都控制，从而牺牲掉很多品尝美食的乐趣。曾经就有人问我：“你爸妈是不是很难过很伤心呀？因为你都不能吃饭。”其实，正确的饮食方法，不仅能够让我们吃得有营养，还可以吃得爽。Jessica 是非常专业的教练，这本书是她十几年的经验总结，对有关健身的理念、基本方法和饮食要求都做了很好的讲解，是健身初学者的好指南。

Jessica 很敬业，我特别信赖她。我会为了上她的一节课，从北京东四环开车两小时到西四环。她对动作要领讲解非常细致，并且能够耐心回答我一大堆有关动作的提问，比如这个动作为什么是锻炼这个部位，比如为什么要注意这方面的细节，如果不注意会有什么风险，等等。在健身的过程中，我对她没有抵抗力，往往会在坚持不住的时候，耳边就响起“我们还有最后三个，再坚持五秒好不好？你已经很棒了……”这样温柔的要求，每每在这个时候你是完全没有办法拒绝的。因为你知道，这是为了自己而做，她是在与你一起完成一件使你变得更好的事情。

我一直觉得 Jessica 是一个正能量供给器。我平时工作很忙，去找她健身的次数实在不多，但是每一次都非常珍惜。因为与她一起健身不仅身体能够得到锻炼，心灵也能够得到放松。健身让我收获一位挚友，我们会一起去吃饭，一起买花，一起聊天，一起看电影，甚至一起旅游，因为和她在一起，总能感受到轻松愉悦和正能量。

自律得自由，习惯定人生。让我们从现在开始，人人自律，形成健身好习惯。

何穗（国际超模，维密超模）



推 荐 序

我是演员热依扎，同时也是 Jessica 教练的学员。在与教练相识的三年多里，我也积攒了一些个人觉得不错的健身经验，如果你愿意花两分钟看看这些经验，也许能帮到你。

因为从事演员这个职业，几年前我就意识到了身材与状态对于自己所从事职业的重要性。但我不喜欢节食，也不想尝试利用一些医美的方式让自己看上去“永远年轻”，起码在我本就年轻的这个年纪还不想。所以，我最终选择的方式是自己和外人看来都很痛苦的一种，那就是健身。

说实话，做这个决定，我是鼓足了很大勇气的，因为我也很喜欢赖在沙发上，吃着薯片看美剧，虽然原本我看上去也并不胖。但在与 Jessica 教练接触后，我改变了很多之前对健身的刻板印象。

在与教练相识之前的几年里，我热衷于跑步和器械塑形，运动的确让我看上去更有活力、身材更好，但在没有专业指导下，运动伤害也在所难免。久而久之，我的右膝盖外侧韧带拉伤、右脚外侧习惯性扭伤。突然有一天我觉得，“啊，为什么会这样？说好的健身使人快乐呢？”在结识 Jessica 之后，我真的想告诉你们，一个好的健身教练是多么的重要。

首先，我停止了跑步和器械运动，改成做垫上运动。在慢慢修复自己身体损伤的同时，也在用自身重量来达到健身效果。而这并不像我之前认为的成效缓慢，反而保证了燃脂塑身的需要，还把运动的伤害降到最低。教练教会我感受自己的身体，从而针对性地锻炼到自己想要锻炼的身体部位。而每次训练课前和课后，教练也会很详细地教我做肌肉拉伸，让我的肌肉线条看起来更加修长。这样的系统性训练，让我意识到了自己身体的不足。可以说她是在对我“对症下药”，慢慢地改变我的身材。

我的每次健身过程有一个半小时，现在的我平衡力越来越稳，气色也越来越好，走路更加轻盈，站姿更加挺拔，不久的将来，我还会用更正确的方式去跑步和使用器械。每一次健身结束，Jessica 都会在第二天或者下一次课耐心询问我训练完的身体感受，再根据我自身的状态量身定制我每个阶段要去锻炼的内容。现在的我，非常庆幸遇到了一位专业的教练，也很庆幸自己当初下定的决心。

我了解的 Jessica，是一个百分百投入健身事业的阳光女性，她会为了更好地丰富与提升自我，随身带着讲述运动医学的专业书籍，也会飞往世界各地去进修、交流与学习。她为我带来的不单单是身材上的改变，还有同为女性而具有的专业素养和不断进取的精神力量。



之前提到过，我不喜欢用节食的方法来达到瘦身的效果，虽然我只是单纯觉得饿着肚子实在难受，哈哈。事实上，真正健康有效的瘦身方式也不提倡节食，Jessica 就定制了一些符合中国人饮食方式又融合了西方健身理念的食谱，让我们在塑身的同时吃得习惯、瘦得健康。

健身的确能给人带来快乐，起码对我而言，每一次挥汗如雨的运动锻炼后，换来的都是嘴角上扬的轻松喜悦。看到自己身体变得紧实，睡眠质量变得更好，做事变得更积极放松，让我再一次肯定自己最初的那个决定，健身选择一个好的教练，是多么正确且重要的事情。

热依扎（影视剧演员）



前 言

这是一本经验书，写给爱美、爱生活，对自己有更高要求的你！

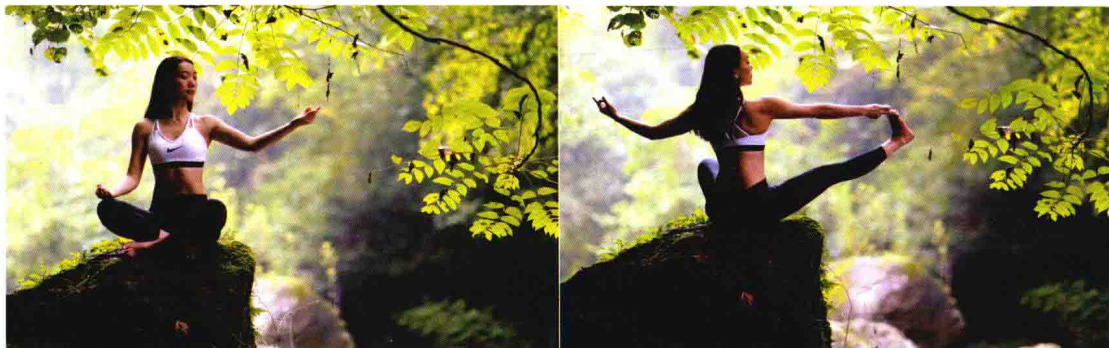
我把从事健身 14 年，授课超过 10 000 小时的经验与你分享，希望能够让你在追求美丽和健康的路上节省探索的时间，也希望你能遇见更好的自己。

7 天是非常好的一个循环，在为学员制订运动计划时，我们通常会用一周几次的标准来安排。7 天的作息循环往复，从上班到休息，每一天的状态都有规律可循。大家熟知的“21 天计划”，意思就是若我们一直坚持 21 天做一件事情，就有助于将这件事培养成自己的一个习惯。21 天由 3 个 7 天组成，因此管理好 7 天，就能管理好 21 天，也就可以让自己有一个很好的运动习惯和饮食习惯。本书根据一周 7 天内每天特定的生理状态和心理状态，安排相契合的运动计划和饮食方案，以此管理好每天的运动和饮食平衡，从而管理好工作和生活的平衡。

我和 Nicole 因为互相吸引而认识。在我的世界里只有运动和营养的结合，而有了 Nicole，就让运动和快手美食有了结合。Nicole 一直专注于如何做出各式营养美食，漂亮而易于上手的餐食是她的拿手好戏。对于现如今各式西式健康餐大热却有个中国胃的女生来说，可能更喜爱的是中国式的健康餐。Nicole 从热量摄入、如何更好保持身材又健康的角度来改良中式家常菜，同时推荐了她拿手的烘焙早餐，让我们能够经过小小的改变就轻松享“瘦”。

在“无纸化”和“电子阅读”大行其道的时代，相信很多人如我一样，依然钟情于纸质阅读，希望通过这本可以随身携带的书，分享我们一路走来的心得，分享我们的健身方法和营养知识。

带上这随身小卷，探寻曼妙生活的出口，邂逅美丽的人生，面对美好的自己。



PART1

第一章 活力四射的周一 萌芽日

- 第一节 运动主题 / 塑造优雅体态，对抗久坐不动 / 012
- 第二节 营养密码 / 哪些是健康好食物 / 020
- 第三节 一日三餐营养搭配 028
- 第四节 心灵分享 / 事情不到最后一刻，不要放弃 / 036

PART2

第二章 打破常规的周二 向阳日

- 第一节 运动主题 / 极速燃脂，加强心肺训练 / 040
- 第二节 营养密码 / 减重和减脂的差别 / 050
- 第三节 一日三餐营养搭配 / 054
- 第四节 心灵分享 / 保持好奇心，不断去尝试 / 062

PART3

第三章 忙碌充实的周三 承接日

- 第一节 运动主题 / 炫腹挑战 / 066
- 第二节 营养密码 / 一日三餐和少食多餐该如何选择 / 076
- 第三节 一日三餐营养搭配 / 078
- 第四节 心灵分享 / 寻找自己的核心力量源泉 / 086

PART 4

第四章

激发状态的周四 发现日

- 第一节 运动主题 / 美臀雕塑 / 090
第二节 营养密码 / 如何看懂食物标签 / 102
第三节 一日三餐营养搭配 / 106
第四节 心灵分享 / 不忘初心, 让生活和工作充满温度 / 114

PART 5

第五章

轻松活跃的周五 狂欢日

- 第一节 运动主题 / 打造美背, 与岁月做斗争 / 118
第二节 营养密码 / 运动前、中、后的饮食补充 / 128
第三节 一日三餐营养搭配 / 132
第四节 心灵分享 / 少即是多, 过好自己的减法生活 / 140

PART 6

第六章

休闲快乐的周六 能量日

- 第一节 运动主题 / 美胸秘籍 / 144
第二节 营养密码 / 如何补充水分 / 152
第三节 一日三餐营养搭配 / 154
第四节 心灵分享 / 创造好氛围, 和“美好”在一起 / 162

PART 7

第七章

充满希望的周日 期待日

- 第一节 运动主题 / 每日瑜伽 / 166
第二节 营养密码 / 素食也可以很健康 / 176
第三节 一日三餐营养搭配 / 180
第四节 心灵分享 / 素食心境 / 188



第一章

活力四射的周一 萌芽日

周一通常会议多、工作多，容易造成压力大、感到焦虑，但因为周末休息了两天，周一应该是精力充沛的日子，属于萌芽日。

很多人会理所当然地认为，周一那么忙，是不是没有时间锻炼了，然而从健身房和瑜伽馆的出勤预约记录看得出来，周一是一是预约参加运动较多的一天。在两天的周末休息后，精力恢复不少，周一全天忙碌而富有激情，让更多的人想投入到运动中。不管你是已经形成了固有的运动习惯，还是刚刚有兴趣进行运动，周一都是约上同事、闺蜜一起开始运动的好时候。

SECTION 1

第一节 运动主题

塑造优雅体态，对抗久坐不动

我们可以想象一个科幻电影场景：人类的脑部越来越发达，但功能却越来越低下，身体也越来越弱，最后只能用机器帮助我们生活，因为长期不运动而肥胖虚弱的身体只能坐在椅子上，通过屏幕和外界对话。这就是我们久坐不动可能会出现的样子，若看到这一幕，你还会一直这样“坐”下去吗？对于上班族来说，周一普遍比较忙碌，经常是从坐到工位上的那一刻开始就各种事情接踵而至，很难有时间站起来走走，但是久坐不动直接导致的后果就是体态不良，而体态不良会带来很多影响。

第一 / 影响美感

体态不良会影响身高的视觉效果，明明和别人一样高，可看起来就是不舒展、不挺拔；还会影响气质，再好的设计师设计出来的衣服，穿在身上都不起“范”，这真不是换衣服能解决的问题。

第二 / 引发疼痛

体态不良会使原来的身体力学结构发生变化，让原本不该发力的地方发力，而本来该起作用的肌肉却使不上力，这种现象被称为“代偿”。身体代偿久了，会错误地认为，习惯的代偿模式是正确的姿势，从而造成假性平衡，出现腰部、颈部、下背疼痛的现象，进而导致更多疾病。