

这样瘦身



最有效

100%
的惊喜

戴斯瘦身研究中心 编著

Happy



中国致公出版社

这样瘦身



最有效

——瘦身塑形——

瘦身塑形



瘦身塑形

瘦身塑形

瘦身塑形

这样瘦身最有效

戴斯瘦身研究中心 编著

中国致公出版社

这样瘦身最有效

100%
的惊喜

戴斯瘦身研究中心 编著



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样瘦身最有效/戴斯瘦身研究中心编著. - 北京: 中国致公出版社, 2002.11

ISBN 7-80179-073-1

I. 这… II. 戴… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 063254 号

这样瘦身最有效

编 著: 戴斯瘦身研究中心

责任编辑: 于建平

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国纺织出版社印刷厂印刷

印 数: 001-10 000 册

开 本: 880×1230 1/32

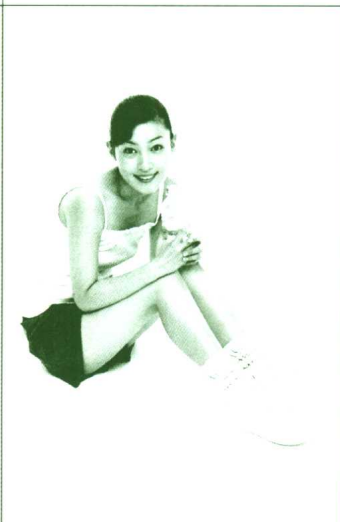
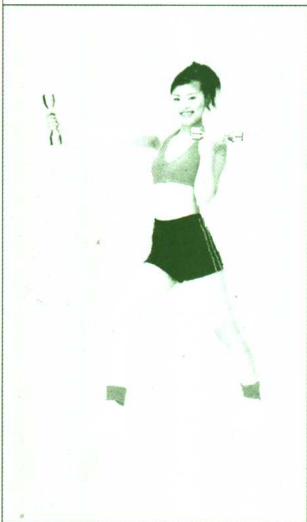
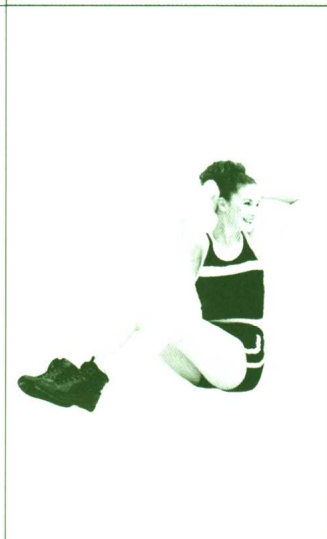
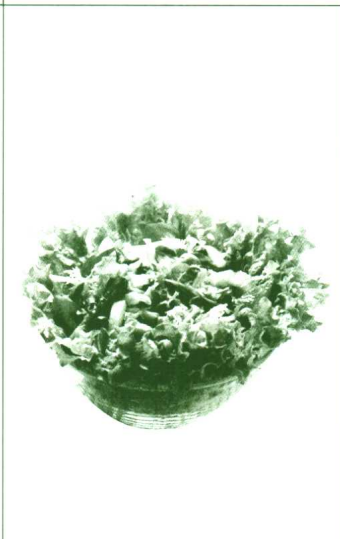
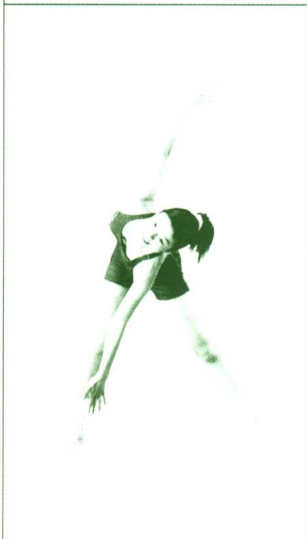
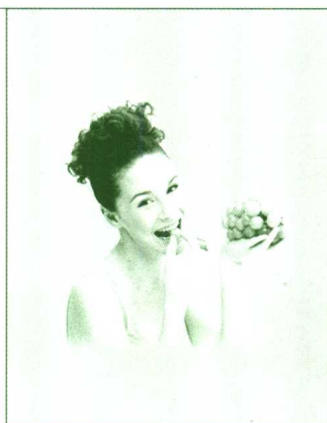
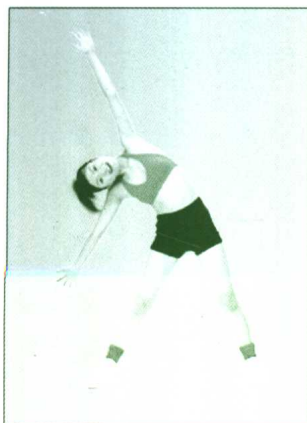
印 张: 10.5

字 数: 200 千字

版 次: 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-073-1/Z·010 定价: 19.80 元

版权所有 翻印必究



序 言



我瘦身，我快乐

古人云：爱美之心人皆有之。

现代，更是一个崇尚美和健康快乐的时代。人人都希望美丽，人人都渴望健康。漂亮的面孔几乎是与生俱来，而健康的体魄却需要自己去塑造。

时下，肥胖却成了不少人一个新的烦恼。肥胖不是病，却是疾病的温床，不仅使人体态发生异常变化，失去异日的风采，甚至显得臃肿，影响行动，还会诱发不少疾病：在医学上已确知肥胖者容易发生高血压、动脉硬化、冠心病、胆石症、糖尿病等。所以，如今瘦身已经像爱情一样成为众多女性追求的永恒话题，成为时

下流行的代名词，瘦身也一直吸引着人们去追求与探索……

然而在瘦身的同时，“太麻烦了”、“没时间”、“太痛苦、不快乐”、“没精力”、“没有效果”等是瘦身失败者的共同心声。

为什么就是瘦不下来呢？拥有苗条的身材，难道真是一个要花很大力气才能实现的遥远的梦吗？

其实，肥胖的原因很简单。要胖只有一条路，就是吸收的热量比消耗的热量多，多余的热量一点一滴地积存起来，身体就会逐渐地发胖，而要瘦就是吃进去的热量比消耗的热量少即可。但是在热量的进出之间，却有诸多因素在控制着：身体内在方面，如遗传、心理、内分泌、新陈代谢……；外在因素包括环境、行为、社会等。

所以要想瘦身成功，除了有强烈的欲望和坚定的意志外，更重要的是要有一套行之有效的瘦身方法。另外还要认识到：体验瘦身，不仅仅是体验一种瘦的成果，更重要的是在瘦身的过程中感受身心逐步走向完善的那份喜悦，让瘦身成为一件快乐的事情。

本书以轻松诙谐的笔调引领你走入一

个全新的健康天地，不仅使您真正了解到什么是肥胖，还可以自己计量膳食热量与营养，制定出适当的运动消耗量，使您成为一个健康的瘦身者。书中不只是医生、营养师、专家们的宝贵建议，还汇集了众多明星瘦身成功者的经验实例。书中的瘦身要诀，不仅能帮你减少减肥的痛苦，还能给你带来意想不到的快乐。让您的身材变得苗条轻盈的同时，对自己更有信心，更能享受美好的人生。

朋友，瘦身是达到自我感觉美好的重要一环，是您迈向美好人生中的一步。瘦身，其实很简单；瘦身，同样也是一件快乐的事。我们衷心地希望你能在追求真实、内在完美的人生道路上幸福快乐地生活。

编者

2002年9月

目

录

第一章 你的体重标准吗?



- 什么是肥胖? /3
- 肥胖的原因 /6
- 人胖好? 还是瘦好? /18
- 女人为何比男人胖? /20
- 发胖不是女性的特权 /20
- 完美体态新主张 /22
- 向浮肉说 Bye—bye /24
- 稍稍减肥, 亦利健康 /25



第二章 边吃边瘦

- 减肥, 先建立良好的饮食习惯 /29
- 如何才能越吃越苗条 /31
- 控制体重怎么吃? /32
- 减肥食谱 /34
- 从减少甜食与主食入手 /37
- 巧吃食物远离肥胖 /38
- 要想酷多食醋 /40
- 牛奶轻松瘦你身 /41
- 土豆是减肥的好帮手 /42
- 助你减肥的几种食物 /43



低脂、无脂饮食减肥法	/45
食冻豆腐能减肥	/46
香浓美味又减肥	/47
枇杷减肥妙用	/49
猕猴桃轻身妙法	/50
劝你少吃零食	/51
减肥时能吃巧克力吗?	/51
吃 Pizza 却不长肉的技巧	/52
我是辣妹我怕谁?!	/53
日本菜—清淡外表下的高脂陷阱	/54
生菜沙拉是减肥良方	/57
不吃主食是否能够减肥	/59
减肥与吃肉	/61
吃肉减肥? YES!	/63
想吃多少就吃多少!	/65
减重, 如何把住进口关?	/66
算一算你每天吃下多少热量?	/67
7 天瘦 3 公斤轻轻松松	/68
行气减肥的汤谱	/74
血型 & 饮食减肥	/78
减肥饮料 DIY	/80



目 录

- 合理饮水是成功减肥的关键 /81
- 减肥茶，可让减肥出岔儿！ /82
- 节食，从饮食习惯开始 /83
- 改变进餐方式让你“吃得瘦” /85
- 带着食欲离开餐桌 /87
- 胖从口入要“计”住 /89
- 节食减肥要注意哪些问题？ /90
- 1天吃几餐结果大不一样 /92
- 1日两餐减肥法 /93
- 为你的减肥增添“加速度” /94
- 过节减肥吃法 13种 /95
- 哇，我吃多了吗？ /97
- 1周瘦身食谱 /98
- 健康减肥新概念 /100



第三章 亲近运动远离肥胖！

- 亲近运动远离肥胖 /105
- 减肥：改变运动和饮食习惯 /108
- 几种简单的室内减肥运动 /110
- 今年最流行的运动 /112
- HipHop 让你动起来 /112
- 散步可减肥 /115





走跑交替：燃烧脂肪的绝妙组合 /116
1 天走多少步效果最佳？ /119
步行瘦身法 /120
慢跑瘦身法 /120
跳绳瘦身法 /121
游泳瘦身法 /122
干浴功可健美减肥 /122
漂亮女性早晚活动操 /123
肥胖者的医疗体操 /125
每周选定一天做操 6 分钟 /126
大众健身操入门 ABC /127
五种另类瘦身运动 /130
海外流行减肥仪 /131
器械减肥好处多 /133
旋转器减肥法 /135
旋转健身法 /137
新型跑步机告诉你：窈窕不再是梦 /138
哑铃，哑铃，我爱你！ /139
运动减肥者一天应该喝多少水？ /140
不利于减肥的 3 种运动 /140
运动减肥的五大误区 /141



目

拥有自己的专属健身房 /144

健身房的警告 /146

健身车减肥的技巧 /147

干刷等于瘦身操 /148

坐如悬钟减肥二斤 /149

减肥在于日常保持 /150



第四章 我要瘦，我更要完美的曲线

录

我要瘦，我更要完美曲线 /157

修理你的臀部？ /158

你可以培养的生活好习惯 /160

“打”退多余臀脂 /161

健臀小技 /162

臀部减肥的妙法 /163

臀部三分钟锻炼方法 /164

收紧赘肉 /165

大肚腩：一寸一惊心 /166

女性腹部如何健美 /168

平坦腹部秘诀 /169

动动手指，减去小腹！ /171

运动？还是臃肿？ /172

为了美而平坦的腹 /173

目

录

- 注意你的细腰方法 /176
- 超级简单的腰部减肥法 /177
- 扣上最后一粒扣 /177
- 腿部如何健美? /179
- 教你美腿妙方 /180
- 14种让腿变瘦变美的食物 /181
- 重塑下半身曲线 /186
- 解救双下巴 /189



第五章 办公瘦身两相宜

- 办公瘦身两相宜 /193
- 先决定好要吃的食物 /194
- 提早一个站下车 /195
- OL 瘦腹速成法 /196
- OL 的窈窕食谱 /197
- 生活作息不固定的人的减肥方式 /198
- 上班族把卧室变健身房 /199
- 白领健身“秘笈” /200
- “嗇”女郎的平价减肥计划 /203
- 电脑前的保健操 /206
- 苗条女性的奥秘 /206
- 剪个“清秀”发型 /210

目

录

- 增肌减脂九秘诀 /211
- 消耗脂肪的九妙招 /214
- 瘦身纤体的基本要诀 /215
- 躲开天凉发胖的 10 个陷阱 /216
- 45 个好建议——每周减肥 1 斤 /222
- 轻盈体态 12 招 /226
- 减肥成功的秘诀：“健忘” /229
- 怎样在二十五岁以后保持苗条身材 /231
- 瘦者变胖的四个注重 /233
- 坚持 7 天瘦下来 /235
- 减肥的心理训练 /237



第六章 最新瘦身方法

- 涂指甲油减肥 /241
- 空气减肥法 /242
- 减肥新法——香味减肥膏 /242
- 温差减肥 /244
- 风靡世界的自然减肥法 /245
- 要有别人督促的减肥方式 /246
- 身体强壮的人怎么减肥？ /247
- 血型不同减肥有别 /248
- 对减肥有疑问的人怎么瘦下来？ /250

目

录

- 看好星座再减肥 /251
- 懒人减肥秘笈 /255
- 梦幻睡眠减肥法 /256
- 限制睡眠时间的减肥妙法 /257
- 吹气球减肥法 /258
- 气球减肚法 /259
- 舍宾(SHAPING)——形体重雕塑 /260
- 时尚减肥——水中慢跑 /261
- 流行于美国的 TRD 家庭健身法 /262
- 戴耳环也能减肥 /264
- 束头发可瘦身 /265
- 新型减肥：劲爆热舞 3rdMIX /266
- 去唱歌？去减肥！ /267
- 安全快速减肥有妙方 /268
- 燃烧能量的呼吸法 /271
- SPA：瘦身美丽一齐来 /272
- 奇形怪状的减肥法 /274
- 日式瘦身 30 法则 /275
- 各国减肥有高招 /278
- 让脂肪逃之夭夭 /279