



完全健康系列

WAN QUAN JIAN KANG XI LIE

超级简单 高效瘦身

[日]永田孝行/著 肖燕/译 刘迪瑞/校

享瘦——新陈代谢减肥法



xiangshou
xinchendaixie
jianfeifa

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

完全健康——



ISBN 978-7-5391-3591-5



9 787539 135915 >

定价：15.80元



完全健康系列

享瘦——新陈代谢减肥法

[日]永田孝行/著
肖燕/译 刘迪瑞/校
范志红/特约审稿

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

享瘦——新陈代谢减肥法/(日)永田孝行著;肖燕译;刘迪瑞校
—南昌:二十一世纪出版社,2007.1

(完全健康)

ISBN 978-7-5391-3591-5

I.新... II.①永...②肖...③刘... III.减肥-方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第148053号

享瘦——新陈代谢减肥法/(日)永田孝行著 肖燕译 刘迪瑞校

责任编辑 葛勇(文字) 周士达(美术)

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经销 新华书店

印刷 深圳市福威智印刷有限公司

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 5

书号 ISBN 978-7-5391-3591-5/R·1

定价 15.80元

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换。服务热线:0791-6524997)



前言

“新陈代谢良好的身体是易瘦的身体。”“提高新陈代谢,塑造易瘦体质!”……我们经常听到的“新陈代谢”到底指的是什么呢?

很多人好像明白,实际上却不是很清楚。

减肥的方法可谓形形色色,但是,从今以后,终极减肥的关键词就是“提高新陈代谢”。为什么呢?在研究这个问题之前,我们不妨回顾一下迄今为止你采用过的减肥法。提到减肥,人们首先想到的就是严格的饮食限制。就算体重下降了,只要一恢复原来的饮食,就会很快反弹,回到以前的体重,而且,变得比减肥前更容易发胖了……

相信有不少的人都有这方面的经历。为了彻底改变这种恶性循环,就需要一定的运动,可是对于没有耐力的人来说,要每天坚持长时间的运动真是太难了!

“限制饮食”、“防止反弹”、“长时间运动”等等,这些看起来都是理所当然的减肥方式,如今可以被“提高新陈代谢减肥法”所取代了!

“提高新陈代谢减肥法”,是初习者也一定能坚持下去的超级



简单、高效的健身操。它配合不必改变饮食量的做法,避免了使新陈代谢下降的“低胰岛素饮食法”,再加上精心研究的进食方法、食物的选择方法以及运动的最佳时间,是最终能提高新陈代谢的减肥法。所谓“新陈代谢良好”,无非就是“不停地消耗吃下的东西”,所以,只要能形成新陈代谢良好的身体,也就使你再吃也胖不起来了,这就是“易瘦体质”。

那些靠控制饮食量来减肥的老方法,如果不能坚持长期和食欲做斗争,就不可能真正瘦下去。可是,谁也不想放弃吃的享受吧!而且,无论是怎样完美的健身计划,如果不能实行,也不过是纸上谈兵罢了。

让我们立即放弃那些不可能实现的减肥法,远离那些强迫自己的瘦身法,从现在开始,实行既能吃得开心,又能轻松进行,使我们成为易瘦体质的、可操作性很强的减肥法——“提高新陈代谢减肥法”吧!这个减肥法的秘诀就是——“千万别努力”!

永田孝行

目 录

前言	1
----------	---

Lesson 1



理论篇

新陈代谢是什么？

漫画	2
新陈代谢到底是什么？	8
基础新陈代谢良好的人不易发胖	10
新陈代谢为什么会下降呢？	12
新陈代谢下降带来的各种恶果	14
检查你的新陈代谢能力	16
新陈代谢良好的生活与不好的生活	18
季节不同, 新陈代谢量也会随之变化	22
提高新陈代谢, 成为“易瘦体质”	24
提高新陈代谢, 效果显著	26
提高新陈代谢减肥法的理论总结	28
多汗肥胖者的新陈代谢是好还是不好？	30

Lesson 2



运动篇

通过永田式健身操提高新陈代谢

漫画	32
“不努力主义”的运动	34
重要的是保持肌肉量	36
锻炼速肌,迅速提高新陈代谢	38
轻松提高新陈代谢运动的诀窍	40
提高新陈代谢有效运动方式的总结	44
检查自己的肌肉状态	46

step.1 适合“懒虫”的超初级操组合	50
抖动身体——身体摆动操	52
在厨房锻炼腿——厨房健身操	54
扫地时大幅度动作——清洁健身操	56
利用浮力和水压——泡澡健身操	58

Step.2 超级简单！一分钟健身操	60
有意识地保持平衡——敲击脚底	61
摆好青蛙姿势——触地运动	62
有节奏地进行练习——背后触脚	63
收紧侧腹——提膝扭动	64
肌肉力量弱的人也能简单进行——静止俯卧撑	65
塑造漂亮体形——静止单臂俯卧撑	66
有利于臂部肌肉的运动——俯卧抬臂	67

Step.3 效果超群！进阶健身操	68
简易高效的——盘腿仰卧起坐	69
收紧小腹——地面十字扭身操	70
收紧大腿肌肉——踏前一步屈伸	72
安全有效的下蹲运动——背向椅子下蹲	73
向上踢腿、提臀——伏地后踢	74
腰部轻松、效果明显——拍手撑臂	75
身体硬的人也能做的背肌运动——抬起上身	76
收紧颈部到肩部——撑臂肩部运动	77
收紧臂背部——交手撑臂	78
以稳定的姿势进行——肘部屈伸	79

特别练习 冰镇“哑铃”健身操	80
集中强化下腹肌肉——收紧下腹部	82
纠正股关节的歪斜——连续扭腰	83
锻炼腰部、臀部、腿部的肌肉力量——振臂屈伸	84
收紧下半身，矫正失衡——触地屈伸	86
消除胸部下垂——挺胸练习	87
有效锻炼肩胛骨周围——收紧背部	88
彰显肩部到胸部的曲线——收紧肩·胸	89
改善血液循环，消除肩酸——收紧肩·臂	90
活跃自律神经——拉紧颈、肩	91
美化颈部到腋下的曲线——收紧肩·臂	92
各种运动方式的要点	94
真实体验减肥效果的好办法——记日记	96

Lesson 3



食物篇

美食尽享, 提高新陈代谢

漫画	98
节食的减肥法只会降低新陈代谢	100
低胰岛素减肥法能够成功瘦身的理由	102
选择不使血糖值升高的食物	104
提高减肥效果的四个秘诀	106
低胰岛素减肥的绝招	108
提高新陈代谢的烹调诀窍	110
提高新陈代谢饮食方法的总结	114
提高新陈代谢的食品及成分	116
提高新陈代谢的特别菜谱	120
在外进餐提高新陈代谢的好方法	132
喝保健饮品也要有利于提高新陈代谢	134
推荐给你的一周菜谱	136
不吃也胖——肥胖者中常见的“蒙娜丽莎症候群”	138

Lesson 4



绝技篇

帮助提高新陈代谢的简便方法

纠正肌肉不均衡导致的身体偏斜	140
通过“浴池反复浸泡法”让新陈代谢活跃起来	142
通过呼吸调整自律神经,提高新陈代谢	144
用正确姿势走路,提高新陈代谢	146
最新版食物分类的 GI 值表	148

理论篇



Lesson 1

新陈代谢是什么？

首先来理解“提高新陈代谢减肥法”中的关键问题——“新陈代谢”。为什么新陈代谢良好的身体就会瘦？怎样才能提高新陈代谢呢？我们必须解决这些根本问题。



嘻！尝试了各种瘦身法却从来没有成功过。

人们把我叫做
流浪的瘦身吉普赛人。



①

尝试各种瘦身法十
几年——至今还在
减肥的迷宫里徘
徊——

高中时代

嗯、嗯
……

咕……

就吃
这点？



大学时代

气喘吁吁、大汗
淋漓地痛苦慢
跑——

嗨！

跑到大
学！

运动健将

③

白领时代

喝了减肥茶，
面露憔悴。

两眼无神

部长……
这个……

摇摇晃晃

挺得住
吗？

挺得
住。

④



拼命努力也瘦不下来的原因，原来就是『新陈代谢』！

即使达到目标……但是……



晃晃

！瘦了

每逢约会、游泳季节、周末大餐，都是靠当时最流行的瘦身法熬过来的……

哗啦哗啦

调查室

①



③

结果

换了个人似的

我要吃！



④

瘦身的吉普赛人有没有流浪的终点啊？

又狂吃了……

呃……

辛辛苦苦瘦下来又反弹，压力叠加，结果『暴饮暴食』……



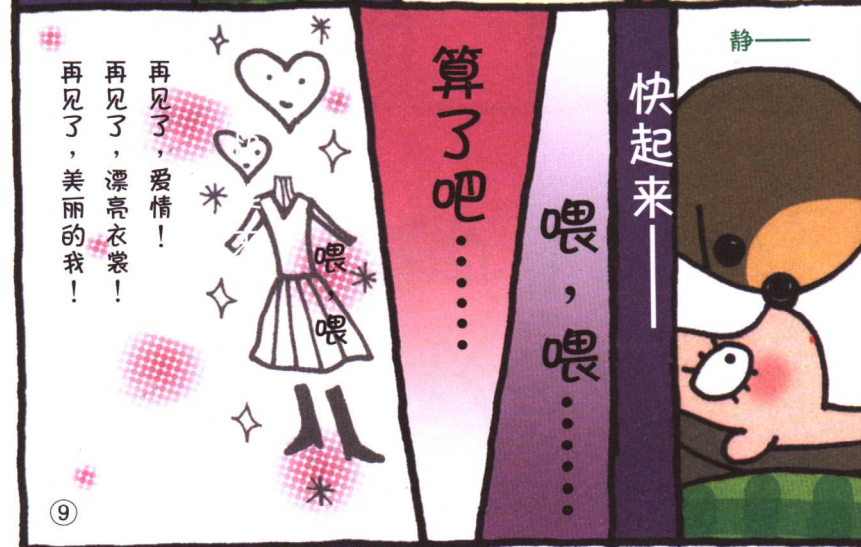
⑤



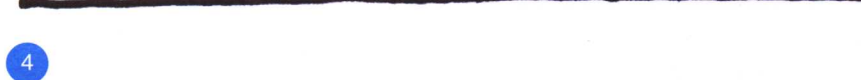
⑥



⑦



⑧



⑨



当唧唧唧

.....



新陈代谢小熊
(体育委员)

发呆中

10

题 没问



你是谁？
——小熊？

做梦？

11



小生不值一提，只觉惨不忍睹，故特意前来。



来助你一臂之力
.....

12

14

肌肉！

进行难以做到的不吃不喝的
限制饮食减肥法，实际上减少的不是身体中的脂肪，而是.....



也就是
说.....

13

变成「梅干」

瘦了——

不是

蔫了。



