

吃不胖
秘籍之

急速瘦身秘籍

NICO

美人会

瘦佳人丛书 ⑨



MM注意!

“无用功”大扫除

魔鬼瘦身 **18** 招任你选
UNUSUAL WAYS OF LOSING WEIGHT!
招招新奇的 **另类减肥法**
从头美到脚的花料理轻食餐

4 大激素

决定你的减肥成败



「找出你的按摩快行道」
急速瘦身 全不费功夫

10大瘦身女王颁奖典礼

迷你裙的召唤：7日塑腿

德宏民族出版社





在美工厂，只制造美丽！

美人会系列之《美时尚》、《美直播》、《时尚韩情》、《瘦佳人》……

与你分享！



NICO
美人会
瘦佳人丛书

吃不胖秘籍·急速瘦身先锋

●《美人会》编辑部 编

德宏民族出版社

总策划：匡吉
视觉装帧：美工厂

图书在版编目 (CIP) 数据

美人会瘦佳人丛书之八——吃不胖秘籍 / 美人会编辑部 编
—德宏：德宏民族出版社，2006.9

ISBN 7-80525-935-6

I.美… II.美… III.女性—减肥—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第137397号

书 名：美人会瘦佳人丛书之八——吃不胖秘籍

作 者：美人会编辑部

主 编：王璇子

出版·发行：德宏民族出版社

社 址：潞西市青年路1号

邮 编：678400

电 话：0692-2124877

网 址：www.dmpress.net

责任编辑：王稼祥

责任校对：多镜明

封面设计：蒋新华

创意统筹：提君 付琪

印 刷：西安翔云印刷厂

开 本：787×1092 1/16

印 张：66

字 数：1000千

版 次：2006年9月第1版

印 次：2006年9月第1次

印 数：1-60000

ISBN 7-80525-935-6 / T · 1

定价 (全12册)：70.80元

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂联系。电话：029-83687318

Contents

目录



序言	05
急速瘦身锦囊	06

瘦身小讲堂

10大瘦身女王颁奖典礼	08
12星座火力十足瘦身榜	11
字迹鉴定减肥趋势	12
瘦就是美吗?	14
瘦身秘诀之搞笑排行榜	16

瘦身小卖部

瘦身菇让你变身纤瘦美人	18
面包这样吃, 一定不会胖	21
就爱吃不胖低脂点心	22
变身豆腐前来报到!	24
“茶”出完美曲线 Just for you	26
从头美到脚的花料理轻食餐	28

瘦身大戏院

纤体海盐速来报到	32
穴位减肥, 点中你的瘦身核心	33
“精洗细搓”, 浴缸里的效率消脂	34
找出你的按摩快行道	35
塑骨减肥法 不运动也能瘦	36
消脂拍打法, 劲减你的松松肉	38

瘦身运动场

轻松呼拉圈 转走一身赘肉	40
急速瘦身 全不费功夫	42

Contents

目录



波姿操, 你的简易瘦身法	44
瘦身, 从局部运动开始	45
针对5大体型的运动塑身策略	46
床上运动瘦身课	47
迷你裙的召唤: 7日塑腿	48
腰部“轮胎”极速反击战	49
做OL桌椅美人	50

瘦身道具店

安全陪着你运动的慢跑鞋	52
诚实记录身体重量的体脂体重计	54
帮你数数的运动计量器	56
把你的家变成健身房——家居健身器材	58
秘密为身材把关的调整型内衣	60

瘦身研究所

生理期减肥事半功倍	63
五玩法减肥 你的燃脂逍遥术	64
4大激素决定你的减肥成败	66
魔鬼瘦身18招任你选	68
吸脂手术全接触	70
专业美体潮流指标	72
纤体产品助你“瘦”到成功	74
招招新奇的另类减肥法	76

瘦身加油站

6大惊喜+6大特别窍门	78
减重MM急救站	80
助你瘦身成功的行为疗法	84
MM注意! “无用功”大扫除	86
揭密瘦身疑惑的Q&A	88

瘦时代 瘦佳人

超级瘦佳人，就在《美人会》

对自己的身材不满意吗？相信许多女性都有这样的想法，都希望体重能更轻，腿更修长，腰更纤细，臀更小更翘，胸更挺更丰满。窈窕身材，是爱美女性永远不变的追求；窈窕身材，是这个时代永不停止的时尚风潮。而《美人会·瘦佳人》系列丛书将带领你掀起瘦时代的瘦身革命，资深编辑、专业美体师、知名美体机构通力合作，以最贴身最专业的实用方式助你雕塑出令人过目不忘的惹火曲线，做回自信、靓丽、苗条的瘦佳人！还在为你镜中的身材沮丧不已吗？现在开始，《美人会·瘦佳人》系列丛书就要完成你的窈窕梦。渴望成为瘦佳人的你，赶快加入《美人会·瘦佳人》的行列中来吧！

这是全新的塑美体验，现代女性的美不再拘泥于数字，而是纤瘦、柔嫩的外型曲线。《美人会·瘦佳人》系列丛书便是以此为宗旨，更新你的瘦身理念，针对你身体的每一部位全面打造你的瘦身计划。让身材曲线该凸便凸、该翘就翘、该小就小、该大就大，每一个细节都在展示你的美丽。

终生美丽是每一个女子的梦想，真正美丽的女人懂得爱自己的身体，更懂得呵护自己的身体。在寻梦的路上，《美人会·瘦佳人》将带给你无限惊喜，点点滴滴累积美、塑造美，让你的身体经历一次美的蜕变。繁华盛世，你将是那最诱人的那道风景线。流光飞转，树影摇晃，一切正美好，这世界要看你漂亮经过。瘦时代已经来临，瘦佳人便是这个时代的宠儿。

美丽人生，完美体态，《美人会·瘦佳人》与你美丽有约。

编者

急速瘦身锦囊

1 心态对于瘦身来说是极为重要的，在瘦身的过程中保持乐观积极的心情对你的减肥事业尤有帮助。

2 不规律的生活作息和饮食习惯是你减肥的大敌，为了苗条的身材，一定要养成良好的生活习惯，对你的体重和皮肤都有好处。

3 运动对瘦身绝对有好处，但是要合适且合理的运动，不正确的运动反而会让你食欲大开，体重不减反增。

4 很多人都喜欢节食减肥，其实节食真正的意思是合理的饮食，而不是盲目减食甚至绝食，一味的节食不仅不利于你瘦身，还会伤害你的身体。

5 美容院推出了各种各样的瘦身方式和疗程，效果因人而异，如果你决定了要依靠瘦身疗程来减肥，最好选择正规且信誉好的瘦身机构或医院。

6 没有时间去健身房锻炼的你，不妨选购家庭式的健身器材，即方便又节省了去俱乐部的开支。

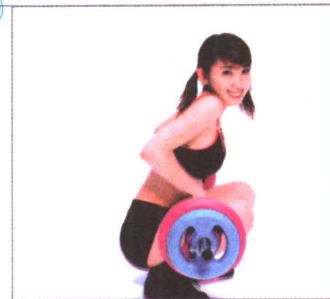
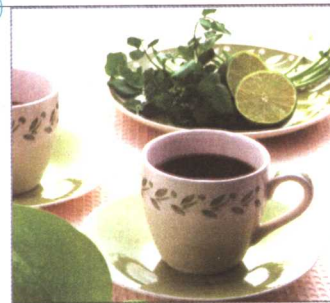
7 流传的那些减肥的私招、偏招没有科学依据，也不一定适合你，瘦身计划要根据自己的体质量身定做，如果你是那种怎么也瘦不下来的人，那就不要强迫自己的身体了，毕竟健康最重要，循序渐进才适合你。

8 吸脂手术是最快速最干脆的塑形方式，可是在期待完美身形的同时，也要承担一定的风险和痛苦。

9 束身内衣可以很好的调整你的身形，但是不建议长时间的穿着，过敏性肤质的你要谨慎选择。

10 纤体产品对于消除浮肿和橘皮纹很有帮助，辅之以按摩和指压，能促进产品的吸收，对于想保持窈窕的你值得一试。

11 泡澡是燃烧脂肪的好方式，加入一些纤体的浴盐能加速你脂肪的燃烧，沐浴的时候使用按摩刷按摩，不仅可以瘦身还有利于你的健康。





瘦身小讲堂

瘦身课里的小讲堂可是名流荟萃呢，这回可是你大开眼界的时候了！睁大眼睛看伸长耳朵听吧！“12星座火力十足瘦身榜”揭秘你不知道的瘦身秘笈；“10大瘦身女王颁奖典礼”带你见识大明星们的瘦身魔力；各式各样的“瘦身秘诀之搞笑排行榜”令你开怀一笑；“字迹鉴定减肥趋势”，你的字泄露了你的瘦身秘密哦！“瘦就是美吗？”端正你的减肥心态。这么丰富的课程你不会再打瞌睡！



10大瘦身女王 颁奖典礼

瘦身可是永远发烧的话题，有些已经很苗条的MM还是要不懈的追求瘦身方法，让自己越来越瘦，大有不减成骨头人不罢休之势呢！提到成果卓越的瘦身明星，你们是不是也磨刀霍霍了呢！年度10大瘦身女王颁奖典礼的锣声敲响啦！拿着你的入场券快来看看吧！



Boy's talk: 不论是脸蛋还是身材，Jolin都越来越正！

Girl's talk: 既然是减肥王，还跑去代言速食店，真是有够诡异啦！

Jolin—永远教主奖

【得奖理由】

Jolin是出了名的爱减肥，封她为教主，绝对是当之无愧！

虽然Jolin在广告里大喝可乐，不过现实生活里，为了维持好身材，她几乎是不会碰这类会发胖的东西！

大家应该都记得Jolin在刚出道时的baby fat，随着年纪及人气的增长，Jolin的身材越来越好。除了在一开始的阵痛期，Jolin严格实施减肥计划，只吃苏打饼干和水果，吃熟食时还要过热水、去油。

而长大的Jolin已经挥别baby fat，现在的她在吃的方面已经没有那么多的禁忌，还能代言素食店。平时也会靠中医针灸来调理身体，也难怪现在她的身材越来越魔鬼吧！



宋慧乔—效果惊人奖

【得奖理由】

为手机代言的她，瘦身前后的身材，差别果然很大！

韩国玉女宋慧乔早前为号称世界最薄手机“Ever No.7”拍摄广告，而为了配合手机的纤薄特色，她更特别进行地狱式减肥。出道时脸肥肥、全身看上去有些丰满的乔妹这次真的瘦了！曾经就减肥瘦下来过的乔妹现在的身材更加惹人垂涎了！

宋慧乔早在1月份拍摄“Ever”另一款型号手机时，已积极瘦身，这次代言的手机号称全球最薄，更令她倍添压力。制作人员更说宋慧乔看起来比今年1月更苗条，而她则坦言自己在拍广告前三天开始“绝食”，乔妹强调自己在南非拍摄期间饮食方面很控制，晚餐不吃淀粉、油炸食品，也有运动的习惯。

广告出来后，宋慧乔的瘦身效果有目共睹呢！乔妹笑称拍完广告后一定会去吃自助餐，不知道现在较好的身材会不会又打回原形呢？

Boy's talk: 她身体好像真的有变瘦，可是脸还是有点胖胖的，不过这样子也很可爱呀！

Girl's talk: 树大果然招风，大家都在等瘦下来的乔妹复胖呢，我只能祝福她了！

大S—持之以恒奖

【得奖理由】

大S在《美容大王》里说到她连续5年天天只吃1餐呢！

常以仙女自称的大S，在现实生活中也是不折不扣的神仙。为了爱美，她已经连续5年只吃1餐，而且还是吃素。所以，整个人都越来越清瘦。

爱美的大S，从初中就开始偷偷减肥，而且什么减肥方法都敢尝试，市面上所有的减肥药她几乎都吃过！不过这种减肥毕竟只靠药物，不运动的大S后来发现最有效的减肥方法还是少吃。

大S的少吃，是真的吃很少，每天只吃1餐。不过，这应该也和她的生活作息有关，起床时间比较晚，不过一般正常人无法也不应该靠一餐来维持1天的活动，而且长时间下来身体会搞垮的！

Boy's talk: 妈呀！怎么会有人一天只吃一餐？还能活到现在？

Girl's talk: 我只能说大S是不食人间烟火的仙女啦！原来，人瘦不是没有原因的！



王祖贤—还我清白奖

【得奖理由】

半年之内，被媒体拍到暴肥后又变瘦，小倩原来还是飘得起来。

传言为了拍戏而为戏增肥的王祖贤，被狗仔队拍到无数发福模样的照片曝光后，说是吓到全球华人，一点也不夸张！

3个月后，体重曾经高达78kg的摔跤手小倩，竟然速速减下约20kg，以美腿加短裙示人，又恢复到正常版的聂小倩。

原来为戏增肥的王祖贤，在新戏喊停之后，便迅速积极减肥，她靠着游泳与爬山，在短短两个多月内，又瘦下来了，胖瘦自如的功力简直可以媲美《BJ单身日记》的蕾妮·齐薇格。

不知道这些女明星真的有胖瘦自如的功力？还是有钱能使鬼推磨呢？不过一想到猛吃东西，还有人付钱给我，也真是一件乐事啊！



Boy's talk: 小时候的偶像怎么可以暴肥啊！幸好又瘦下来啦！
Girl's talk: 王祖贤暴肥的照片真是惊人，乍看之下，好像丽芙·泰勒囉！

范晓萱—判若两人奖

【得奖理由】

再度发片的范晓萱，消瘦10kg，是不折不扣的骨头人！

好久没出现在荧幕前的范晓萱，果然带给大家不一样的新感觉，就是瘦得剩下一堆皮包骨，活脱脱的现代版排骨精。

沉寂几年再复出的范晓萱，因为拍戏、做唱片的压力过大，近半年消瘦10kg，剩下不到40kg。甚至还传出左耳暂时失聪的消息，范晓萱表示这全部是因为工作压力过大所造成的，但是她的健康状况良好，请大家不用担心。

本来范晓萱就是一个小巧女生，因为，她的身高只有146cm，不过她就是以唱可爱腔的“娃娃歌”出道的啦！现在瘦成这样，是不是又想回归清纯路线呢！



Boy's talk: 我心目中的萱萱不是这样啊！怎么连长相都变了呢？
Girl's talk: 我只能说，范晓萱你真的太瘦了！

张柏芝—减过了头奖

【得奖理由】

很爱减肥的张柏芝，最近越来越瘦，似乎连脑袋也跟着减掉了！

素有小林青霞之称的张柏芝，行径越来越诡异，除了时常脱序的行为，她的身材也是只剩下一把骨头。

传言，刚出道的芝芝，嫌弃自己圆圆的大脸，四处寻求减肥方，而利尿剂则是她最爱的法宝，据说拍照前一天，她就会服用利尿剂，把身体的水分都排出，如此一来，上镜头就变得很好看。

后期的张柏芝则是为爱消瘦，一段复杂的“锋菲之恋”，更是让她为情所苦，整个人憔悴不少。这一点是人的天性，感情有过创伤的人一定都有经验也有体会。不过服用利尿剂，虽然具有短暂的瘦身效果，但是对身体很不好，千万不要学习哦！



Boy's talk: 张柏芝原本是个身材很标准的美女，现在这样是被谢霆锋给害的吧！
Girl's talk: 我觉得张柏芝瘦得蛮美的，不过，她真的有点疯狂的，应该是吃太多减肥药啦！

郑欣宜—意志坚定奖

【得奖理由】

从大肉球到窈窕淑女的神话，郑欣宜演给你看哦！

大家最近对郑欣宜一定超有印象吧！身为知名艺人沈殿霞和郑少秋的女儿，郑欣宜从小的一举一动就被关注。16岁的欣宜终于作了一个更受人瞩目的决定，进行漫长的减肥计划，从110kg开始，到现在已减了差不多45kg，减肥计划仍在进行中。

成功减肥后的欣宜可以说是由丑小鸭摇身变天鹅，不仅越来越淑女，而且还为瘦身机构代言呢！

郑欣宜为了减肥，可谓下了一番苦功夫，完全戒吃高热量的零食，她的每一餐都由营养师量身定制，严格监控食品热量，而且运动、按摩一样都不能少。而大家都大赞郑欣宜的毅力和忍耐力惊人，加上妈咪沈殿霞的大力支持，效果不好也难啦！



Boy's talk: 哇！原来肥姐的女儿瘦下来也很不错嘛！只是不要反弹就好了！
Girl's talk: 瘦下来后，人都显得可爱了！男生缘比以前也越来越好了吧！

蕾妮·齐微格—肥瘦自如奖

【得奖理由】

为了2000万美金的黄金片酬，两度为《BJ单身日记》第1部和第2部增肥十多公斤又成功减肥的蕾妮·齐微格，似乎已经到了肥瘦自如的境界了！



不过，她不像戏里的BJ有烟瘾，喝酒也很节制，又有营养师在旁协助，减起肥来并不困难。她表示每天至少要健身90分钟，项目有举重、跳绳、瑜伽、慢跑5km。至于饮食则以高蛋白、低热量的食物为主，而她最爱吃鲑鱼搭配菠菜，好吃又营养。蕾妮觉得，让人困扰的并不是体质有问题，而是对自己缺乏信心，只要有自信，是胖是瘦，都一样好看。

Boy's talk: 谁说男生一定喜欢瘦美眉，肥肥软软的也很可爱啊！
Girl's talk: 为了漂亮衣服和交男朋友，好肥不如烂瘦，谁想肥请自便！

滨崎步—最佳创意奖

【得奖理由】

大家一定知道，小步为了瘦身，大胆吃猫食减肥哦！

日本流行教主滨崎步，也是一个标准爱美不要美的典型代表。除了传言她剪开眼角，让眼睛变得更大，她更坦诚自己吃猫食减肥，让体脂肪硬生生变成不到15%，瘦到不行！原来，小步是吃猫饲料中的仙女，既补充体力，又当作减肥食品。

不过，小步从头到尾就是一个瘦子，竟然还要想尽办法减肥，我们只能说，她们是另一个境界，我们凡人是不能理解的！不知道爱搞怪的日本人，下一次又会出什么奇招呢？



Boy's talk: 小步整个就像一个假人，她光呼吸也能活下去吧！
Girl's talk: 滨崎步的减肥方法，听起来真惊人，我还是继续发胖好了！

凯瑟琳·泽塔琼斯—最性感游泳圈奖

【得奖理由】

年过35岁的凯瑟琳，非常担心体重增加，更怕脸上的皱纹越来越多，因此她绝对保持运动，更注重脸部的保养。

以《芝加哥》赢得奥斯卡最佳女配角的凯瑟琳·泽塔琼斯已经是两个孩子的妈妈，当年怀孕仍然挺着大肚子上戏的凯瑟琳，勇气让人佩服不已。不过，生过宝宝后纤腰似乎一直也瘦不下来，日前又遭到女影迷的骚扰，差点把她逼疯……凯瑟琳表示平常狂练瑜伽与普拉提，而且据国外媒体报道，凯瑟琳爱打消脂针，又是美容手术爱好者，连老公道格拉斯都快受不了了！



Boy's talk: Oh, yeah! 艳光四射的凯瑟琳·泽塔琼斯，生过宝宝后，性感妩媚加三级！
Girl's talk: 既然嫌腰粗，干嘛要生小孩呢？看你怎么瘦回来哟！

2007—趋势大预测

多一点肉：胸部+臀部
少一点肉：腹部+腿部

瘦身已经成为一个越来越发烧的趋势。虽然说模特界已经不再流行骨头人，转向有一点点肉的身材，像是林志玲、洪晓蕾这样匀称的身材。不过，整体上还是要该有肉的地方要有肉，不该有肉的地方呢，一点点肉都不能有哦！

所以，2007年的流行身材趋势仍然是以林志玲为范本哦，有一点点肉的天使脸孔，加上丰胸、纤腰、长腿、翘臀，这就是完美的身材比例啦！

12星座火力十足瘦身榜

如今我们已没有谁能否认“12星座”的神奇，星座物语已经渗透到我们的各个生活细节中，减肥大计也能在星座特质中找到参考！个性分明的星座MM，怎样才能找到最恰当的极速减肥方式？下面专门为星座MM选择了不同风格的瘦身必杀绝技，自己成功瘦身以后，一定要记得告诉你的姐妹们哦！马上为你揭开星座瘦身的秘密！



白羊座：生菜断食疗法

每天两餐，并且只吃生的蔬菜和糙米糊，连续7天。

如果你能坚持下来，通常在第4天时就会排出大量的宿便，效果非常明显。

每天饮用2L水，或者绿茶。白羊MM很适合用这种方法改善健康状况，其主要功效就能够很快将人体内的毒素排出，净化身心，达到减肥成功的目的。

送给星座的快速瘦身法固然风靡一时，可是MM一定要针对自己的体质量力而行哦！要不然把身体搞坏了可是得不偿失的呀！

狮子座：糙米咖啡瘦身法

糙米咖啡可以在市面上买到，亦可自己动手制作，方法是将等量的糙米与咖啡豆置于磨豆器中一同磨碎，再以蒸馏咖啡壶冲泡便可。

糙米本身含有丰富的矿物质及纤维，对人体非常有益，而且能够帮助排除体内积存的酸性毒素，解决狮子座爱吃肉留下的问题。

每天喝糙米咖啡可消除便秘、水肿，长远来说可令体重下降。

射手座：可可瘦身法

可可，是制造巧克力的主要原料。所含的咖啡因类似物质被称为可可豆碱，能促动神经系统，具有安定自律神经的作用，并且有扩张毛细血管，改善血流及安定血压的功能。

你可以把可可当作是营养辅助食品，1天中适时地喝上4杯可可饮料，让你摄取到适量的营养，并且精力充沛的轻松减肥。



Tips:

送给星座的快速瘦身法固然风靡一时，可是MM一定要针对自己的体质量力而行哦！要不然把身体搞坏了可是得不偿失的呀！

金牛座：每天少吃一点

首先，金牛座的人应该给自己换一套小一点的餐具，并且坚持每顿饭到最后剩下一口在碗里，即使看着再难受也一定要忍住。

对于嫁为人妇的金牛座MM，要更加注意，千万不要吃掉盘子中剩下的最后一点饭菜，虽然浪费了一点，但是和保持一个曼妙的身材相比哪个会更划得来，计算一下吧！

其次，一定要提醒爱吃甜食的金牛座，每天少吃1块巧克力，可以让你每个月足足瘦上1kg。

处女座：补钙瘦身法

如果你是一个正在为身上脂肪烦恼的处女座人，不妨试用补钙法，说不定会步入“柳暗花明”的新天地呢！

科学家的解释：

人体血钙升高后可增加一种称为降钙素的激素分泌。而降钙素这种激素可降低人的食欲，减少进餐量。另外，足量的钙特别是离子钙，在肠道中能与食物中的脂肪酸、胆固醇结合，阻断肠道对脂肪的吸收，使其随粪便排出。

摩羯座：喝水瘦身法

多喝水，让摩羯座瘦身效果加倍。

你知道吗？没有卡路里的水，可以改变摩羯座因为太过专注工作而忽略的饮食习惯，让你的胃在吃饭前先让水盛装出饱足感，并稀释胃液，不再让你那么饿，这是饭前喝水能让你瘦身成功的原因。

一天喝足1800ml的水，除了能够清洗你体内的毒素，亦能抑制食欲中枢，如此即可降低对卡路里的摄取。

双子座：一周时机瘦身法

第一天：

你要注意糖类方面千万不要过于摄取，糕饼零食万万不能碰！饭、面包与面食食物不要两餐连续吃。

第二天：

恢复平日进食，但仍不宜过量，每天要做瘦身操。

第三天：

正常进食。

第四到第七天：

若体重未降则需再做主食调整，就是饭、面包与面食食物不要两餐连续吃，以蔬果代替。

天秤座：红酒奶酪瘦身大法

芝士和红酒可产热，能有效提高天秤座MM的代谢率及燃烧脂肪，抚平橘皮组织。另外红酒还有助于入眠，二者配在一起吃，自然减重效果佳。



水瓶座：喝蜂蜜减肥法

建议水瓶座可以选择在星期天强化瘦身意念。

在星期一到星期五的工作时间里，选择一两日来实行蜂蜜瘦身法，请记得实行的当天，无论走到哪里，都要随身携带蜂蜜在公文包里，只要能够将蜂蜜溶解在茶水或白开水里就可以喝了。蜂蜜营养丰富，香甜又好喝，建议你选择最忙的1日来实行蜂蜜瘦身法。

巨蟹座：卡路里计算法

卡路里减肥法对于细心的巨蟹MM再适合不过啦！

卡路里计算法：就是严格计算每餐所摄入的热量，每天摄入量以低于1500卡为准。

执行原则：

将一天的食物分为30个单位：以蛋与奶制品，肉品、鱼类及豆制品，蔬菜、水果及根茎类以及谷类，油脂类及糖类这4大类的目，即为1单位，其中，黄绿色蔬菜要摄取4~6单位，淡色蔬菜要摄取6~8单位才足够。

天蝎座：黑醋瘦身法

天蝎座的你每天早上喝1杯黑醋，可提高人体的新陈代谢，达到容易瘦身的目的，帮助爱美的天蝎座保持美丽的身材，但是需要注意的是黑醋味道很酸，所以要用开水稀释后饮用。



双鱼座：蔬果减肥法

双鱼座比较纤弱的身体只能用温和一些的方法进行减肥，多吃一些天然含有瘦身成分的水果和蔬菜是最好的办法，又瘦又健康！

水果中比如：苹果、葡萄柚、猕猴桃、香蕉。蔬菜中如：冬瓜、芹菜、苦瓜、黄瓜等。把手边的零食扔掉，努力地吃这些又健康又有营养的蔬果水果，是双鱼座最好的减肥秘方。

字迹鉴定减肥趋势



MM1号

早餐吃起司蛋三明治
+ 大杯不温奶茶

字体分析:

字体十分工整，线条清晰，一笔一划丝毫不马虎，每个字都属于正方形。

个性洞悉:

非常注重原则，自我要求很严格，做事喜欢按部就班、条理分明，是个很有责任感的人。但是对于自己认知范围之外的事物，积极度就略显不足，好奇心不强，容易局限在自我所设定的小框框之中。

减肥类型: 百忍成精型

不会纵容自己的身材任意发展，一旦发现曲线开始走样时，就会向专家寻求协助，非常相信专家的权威性，只要制定了减肥计划，绝对要求自己彻底、严格的执行，誓不达目的绝不善罢甘休！

诊断处方:

是个能够严格遵守减肥计划的资优生。但有时太过严谨的态度容易带给自己太大的压力，不要把减肥当作是一项任务，而是将它融入到生活作息当中，才不至于走火入魔。

MM2号

原来只要心是自由的
到哪里都能海阔天空

字体分析:

文字中没有明显的折、弯、勾部分，多半都以流线型的线条所替代，虽然看得出整个字的字型，但有些笔划会被省略。

个性洞悉:

容易受到外界的影响，较不用心分析事情，属于凡事都大而化之的个性，耐心有限，所以如果经过一段时间的尝试仍未成功，就有可能选择半途而废。

减肥类型: 道听途说型

这种类型的人很容易轻易相信别人，因此不管是从哪里听来的瘦身小偏方，都很乐意去尝试，可是却因为耐心、毅力不够，所以只要经过一段时间没有看到效果，就会失去信心，轻易放弃。

诊断处方:

要加强自己的判断能力，同时尝试不同的减肥方式不但不容易成功，有时反而会产生负面效果。建议你可别把自己当成实验室中的小白鼠，选择一种正确而健康的瘦身方式，并且持之以恒的努力执行，终究会看到成果的。

了解自己，就能解决肥胖问题！

你的笔迹 中 也透露出

战胜肥胖 的 玄机吗？

MM3号

满足
不是知道自己想要什么
而是知道自己拥有什么

字体分析:

字体稍有斜度,笔划相连但不算潦草。

个性洞悉:

个性较为固执,一旦决定的事情,通常很难改变。喜欢听取别人的想法作为参考,但是本身非常具有主见,很有自己的想法,认为玩乐应该与工作并重,凡事讲求公平性与协调性。

减肥类型:择善固执型

做任何事情都由自己的一套方式,就连减肥也不例外,只要决定了一个适合自己的减肥方法,就会坚持信念努力达到目的,深信自己的判断力,不会轻易相信一些未经证实的瘦身偏方。

诊断处方:

定力十足的性格固然很好,但有时太坚持己见也不见得是件好事,还是建议你多以客观的心态,听取减肥医师专业的分析,这样才能帮助你找到最适合自己的瘦身方式。

听说过从一个人的笔迹中就能了解一个人的性格吗?是不是很神奇呢!为了证实这个传说的真实性,这里特意悄悄地弄到几位MM的留言便条,对她们来一个彻底的了解与分析,嘿嘿!顺便看看是不是还能挖出一些不可告人的秘密!哪里知道……竟然真的有发现到一些惊人的真相!原来胖不胖,笔迹中就透露出了悬机……

MM4号

請問可以下班了嗎?
我明天一定交稿!

字体分析:

属于艺术字体,但又不会太过花哨,字体非常具有女性化特质。

个性洞悉:

具有创意性,但不喜欢受到约束,喜欢尝试新鲜的食物,对于创新大胆的挑战永远不落人后。非常在意他人对自己的肯定,没有什么金钱概念。

减肥类型:花招百出型

能不能真正的减肥,对你来说恐怕并不重要吧!只要是有兴趣的、新鲜的减肥方式,就能勾起你的减肥欲望,因此要你规规矩矩的遵守一成不变的减肥计划,很快就会让你感到厌烦。

诊断处方:

如果你乖乖遵守减肥计划,就得制定出一套根据不同阶段采用不同方式的瘦身计划,精致的减肥餐、有趣新鲜的运动方式,让瘦身成为一种乐趣,就能顺利让你快乐的瘦下来。



笔迹与减肥性格分析!

笔迹鉴定团出击了!

字体工整方正>>

减肥成功指数: 95分

喜欢讲求正统的减肥方式,并且会严格督促自己遵守减肥计划,非常有原则和决心,是最成功的减肥一族。

龙飞凤舞型>>

减肥成功指数: 80分

如果有了想要减肥的念头,就会非常积极,判断和分析能力也很强,一旦听说了新的减肥方式,就会立刻作出分析,如果觉得可信度很高,便会迫不及待立刻去尝试。

字体横斜>>

减肥成功指数: 75分

如果字体斜度越大,就表示这个人越固执,喜欢由自己设定一套减肥方式,别人的意见仅供参考,很难被他人所说服。不过虽然固执,但是由于有一定的决心,因此也会持之以恒。

艺术字体>>

减肥成功指数: 60分

艺术家脾气,不喜欢受到约束,本身对于减肥不是非常在意,但是如果新鲜有趣的减肥方式,倒是很愿意值得一试。

漏笔划/字体不完整>>

减肥成功指数: 50分

缺乏判断力容易跟风,却又没有耐心,所以尝尽了各种减肥方式,但因为无法持之以恒,所以总是宣告无效失败。



瘦就是美吗？

减到何时该罢休，瘦身底线再探讨！

现在很多女生本身已经很苗条了，但还是坚持盲目无限制的减肥瘦身，疯狂的节食，对健康已经造成了极大的伤害。其实，如果体重已经在健康标准的女性，强制减下7.5kg，就会出现月经失调的问题，减掉10kg则会严重的威胁健康，最明显的就是停经。如果停经超过1年，很可能导致终身不孕。这类因不当减重而产生的经期不调，并不容易完全治愈，痊愈率大约只有30%。

虽然有这些严重的后果，但是还是有不少人偏向虎山行，瘦了还要更瘦，**减重……究竟有没有底线呢？**

节食的真正含义

节食的真正意思是“节制饮食”。正确的节食是必要的。但是人们对“节食”这一概念有明显的误解，通常认为是少进食，甚至什么都不吃。正确认识“节食”需要了解食物营养与身体机能的关系，需要了解食物的热量多少和营养成分，要知道什么该吃、该吃多少。

基本的节食法，必须把不利的食品排除在你的餐单之外，例如油炸食品、巧克力、大量的猪肉和蛋糕。由于食物的品种和人们的胃口都十分复杂，所以只有结合每个人自身的需要，将吃的兴趣和习惯组合起来。才能真正达到节制饮食、苗条身材的目的。盲目的少食、断食并不是明智之举。

瘦到还想再瘦的理由

随便翻开一本杂志，里面尽是一些瘦得不能再瘦的模特儿，对着镜头搔首弄姿，长期接受这种讯息的现代人，价值观都改变了，读到这里，请先问问自己“瘦就是美吗？”，无论你的回答是什么，请先建立正确的瘦身观念，千万别赔上你的健康，说什么最划不来的都是你自己。

尊重先天的体重变化因素

一般来说，遗传与年龄对正常的体重变化影响很大。就像有人天生骨架比较大，体重自然就会较重，可是并不代表就一定较胖。

而在过了30岁之后，新陈代谢下降的速率会增加，尤其是女性到了育龄阶段，由于生物转机，臀部及小腹会自动累积脂肪，用来保护胎儿，在这两个阶段中，很自然的体脂肪的比例就会增加。

你真的胖吗？

我们一般见到的测量标准体重的公式，是针对普通体型而言，并不适合于大骨架与小骨架的人，因此，最好是对自己的体型，选择合适的检测方式。你可以参考下面的几种算法：