

2006年度瘦身计划书

NICE

美人会

瘦佳人丛书 ②

宋慧乔

纤体瑜伽5式扫冬膘

春季 自然周期瘦身法

夏季 清爽彩虹冰瘦身法

秋季 食欲大作战

冬季 精致小脸5单元

防反弹处方为你量身订做

长假瘦身生活馆

——谁“动”了我的赘肉？

瘦出大效果

以卡路里的名义进行热量计数瘦身法

德宏民族出版社





在美工,只制造美丽!《美人会》《瘦佳人》……与你分享!



碳水化合物与控制体重
瘦出大效果

美自全年无休

戏 吃不胖menu

要排忧,先排油

美人会系列丛书

美人会系列丛书

美人会系列丛书

美人会系列丛书

美工厂
美丽精品

自

瘦身节食

活力肠道



**超值套装
超级大礼**

《美人会》超级巨献
瘦佳人系列丛书
全套震撼超低价 70.8 元，折合每册

5.9 元

邮购方法

- 1、请将购书款汇至本丛书特约邮购信箱：长沙市第 306 号邮政信箱 郑欢 邮编：410008
- 2、请在汇款单附言内写明所购书的书名和订购册数。
- 3、务请在汇款单上写明你的详细地址、邮编、姓名，字迹工整，清楚无误。
- 4、邮购图书一律挂号发送，可以通过邮局查询，绝无遗失。
- 5、本丛书每册邮购价 9.9 元（含挂号费及邮资），全套 12 册一次性邮购特惠价 100 元整。
- 6、欢迎大家光临美人会馆：www.meirenhui.com 查询。24 小时美丽特约热线：13755110911

NICE^{美人会} 2006年度瘦身计划书

瘦佳人丛书

●《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二——2006 年度瘦身计划书 / 美人会编辑部 编
—德宏: 德宏民族出版社, 2005.11

ISBN 7-80525-935-6

I. 美 … II. 美 … III. 女性—减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 138282 号

书 名: 美人会瘦佳人丛书之二——2006 年度瘦身计划书
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

印 刷: 西安翔云印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 66

字 数 1000 千

版 次 2005 年 11 月第 1 版

印 次 2005 年 11 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.....	5
---------	---

2006 年度瘦身 10 大格言.....	6
-----------------------	---

四季瘦身强效主打.....	7
---------------	---

春季——自然周期运动瘦身法	8
---------------------	---

夏季——清爽彩虹冰瘦身法	12
--------------------	----

秋季——食欲大作战	16
-----------------	----

冬季——宋慧乔纤体瑜珈 5 式扫冬膘	20
--------------------------	----

四季瘦得快食物推荐.....	24
----------------	----

春季:香蕉、番茄、黄瓜	25
-------------------	----

夏季:西瓜、苦瓜、菠菜	27
-------------------	----

秋季:柳橙、玉米、菠萝	29
-------------------	----

冬季:苹果、魔芋、山药	31
-------------------	----

春季瘦身计划——瘦身大计始于动 ...	33
---------------------	----

开春塑型前奏曲:瘦身计划自定义	34
-----------------------	----

刷新你的春季饮食菜单	35
------------------	----

减肥之计始于足下	36
----------------	----

跑步瘦身自白书 燃烧脂肪没商量	37
-----------------------	----

春季专业瘦身课:姐姐妹妹来跳操	38
-----------------------	----

Vivian 纤体运动课堂	40
---------------------	----

春季星座的减肥大法	42
-----------------	----

夏季瘦身计划——无汗排毒瘦不停 ...	44
---------------------	----

夏季瘦身宣言:清食代·轻女生	45
----------------------	----

夏日的芳香指尖瘦身魔法	46
-------------------	----

清凉“一夏”的薄荷瘦身法	47
--------------------	----

无汗瘦身“怪招”.....	48
---------------	----

夏日吃冰大翻身	49
---------------	----

Contents

目录



赖在空调房里做套“原地瘦腿操”	50
夏季游泳的瘦身告白	52
夏季星座的减肥大法	54

秋季瘦身计划——轻松控制不反弹 --- 56

高品质低热量的秋季食谱	57
秋季减腹不打折	58
打造通畅的秋天	60
长假瘦身生活馆——谁“动”了我的赘肉?	62
防反弹处方为你量身订做	64
新鲜蔬果“汁”要瘦	65
秋季“浴足”加入减肥行列	66
秋季星座的减肥大法	67

冬季瘦身计划——内外兼修瘦到底 --- 69

冬季花茶演绎瘦身篇	70
生理减肥 冬季里的通行证	71
泡个窈窕澡 驱寒又瘦身	72
冬季饮食无规则	73
中医冬季养生兼瘦身	74
精致小脸 5 单元	76
冬季星座的减肥大法	78

瘦出大效果

以卡路里的名义进行热量计数瘦身法	80
卡路里瘦身法	81
9 类常见食物热量明细表	82

序

言

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，以最贴身最专业最实用的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，你将是那道最诱人的风景线。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

2006 年度瘦身十大格言

1 坐姿端正挺背,站立行走时抬头挺胸收腹。这是维持好身材的基本秘诀,同时也将提升你的气质。

2 能坐就不躺,能站就不坐,在日常生活中消耗掉更多的卡路里。

3 走路能到的地方就不搭车,养成多走路的好习惯除了消耗卡路里之外,对体能的增加及身体的健康来说也是有益而无害。

4 饭后刷牙,保持口腔的清洁与清爽,可以减低吃其他东西的欲望。

5 每天量体重是必备的生活习惯。确实掌握自己的体重变化,美体维持更 easy。

6 和朋友分享瘦身经验,共同进行瘦身计划,互相监督。这样更有效率也更能扩充你的瘦身知识。

7 为了美丽细致的肌肤及健康窈窕的身材,早睡早起是绝对必要的。如此一来,你的身体代谢才会正常。

8 保持三餐正常的饮食,杜绝吃消夜及暴饮暴食现象。

9 摄取充足的水分。除补充身体必要的水分外,更有提高新陈代谢有助于身体燃烧更多的脂肪和卡路里的效果。

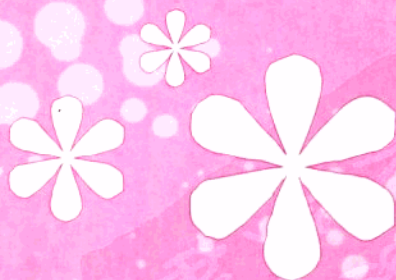
10 保持良好积极的心态,以正确健康的瘦身观念开展你的美体计划。由内而散发出的美才是我们的终极目标。





四季瘦身强效主打

有的放矢才能有所收获,瘦身也是这样。一年四季的气温、环境乃至人体内部循环都不尽相同,瘦身方法当然也要据此分别计划才能达到最佳效果。在本章节中,我们将每个季度最适宜最高效的瘦身方法分别列出,你可以依据本章节将其当作你一年中瘦身的每季主要计划进行。在此基础上,再参照由第三章到第六章的每季详细瘦身安排,选择最适宜你操作的方法相结合。只要你能切实地进行,相信这一整年你都能维持窈窕纤瘦的身段!



春季瘦身运动高效率

减重 原理

新陈代谢的速度在春季处于上升期，“易瘦日”的瘦身效果则更佳。因此，利用这天进行饮食控制与运动，隔天清晨进行7天1个循环的饮食控制与运动。

第1个月减1kg

>>> 如何寻找“易瘦日”

连续一周，每天在同一时间（最好是早晨起床时）空腹量体重，一周中最轻的那天，就是你的“易瘦日”！范例中体重最轻的是星期四的49.8kg，就从下一周的星期四开始进行这个月的一周瘦身计划。

SAMPLE

星期/体重	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
第一周	50kg	50.1kg	50kg	49.8kg	50kg	50kg	50kg
				易瘦日			
第二周				饮食控制	饮食控制	饮食控制	饮食控制
					早晨伸展操		早晨伸展操
第三周	饮食控制	饮食控制	饮食控制				
		早晨伸展操					

饮食控制 Menu

在下一周的易瘦日开始进行低卡减肥菜单，但是，要注意除了易瘦日后一周要做饮食控制外，平时的饮食也要做改变哦！

1000 卡参考菜单

早餐	午餐	晚餐
低脂牛奶 1 杯	糙米饭半碗	细面条 1 碗
全麦吐司 2 片	烤鸡肉拌香芹 150g	烫青菜 150g
木瓜 150g	苹果 150g	柳橙 150g

>>> 瘦 1kg 饮食控制小原则

瘦 1kg 饮食小原则

1. 三餐 7 分饱：7 分饱就是每餐都留下 1/3 的食物，主菜肉的皮不要吃，饭面留下 1/3，青菜把油沥干再吃。
2. 烹调原则：凉拌 > 蒸 > 煮 > 卤
3. 口味清淡：炒的、炸的、咸的、辣的，都是一层又一层的热量哦！
4. 慎选食物：越粗糙、越新鲜、越没有经过加工的食物越好，像：糙米比精米好，米又比面好，肉类则是白肉比红肉好。

自然周期运动瘦身法

3 个月的晋级瘦身班

好便利！好有效！



新年来临了，在万物复苏的春季，你的身体也跟着苏醒了哦！春季的运动瘦身效果可是位居全年之最呢！在这个新陈代谢旺盛的季节，你当然要抓住这个大好时机利用运动迅速地将脂肪燃烧掉啦！

根据你一周的体重变化，然后找出你的“易瘦日”。分为3个月的周期运动减重法，结合我们为你特别设计的饮食菜单，恰好让你瘦上整个春季！



超有效>伸展运动

提高新陈代谢! 动一动, 赘肉全消失!

找到了“易瘦日”, 就要赶快利用 15 分钟的全身伸展操, 在一年之初展开运动大计! 从手臂到腿部, 在最佳运动时机将所有赘肉一网打尽!

手臂伸展

弯向侧边时, 注意不要驼背!
左右各做 3 回

1. 双脚打开与肩同宽, 双手交叉十指交握, 手掌朝上, 放在头顶, 保持姿势 5~10 秒。

2. 保持 1 的姿势, 将上半身慢慢的向左侧弯, 感觉右侧肌肉被伸展, 维持姿势 12~15 秒后, 再左右替换。



腿部伸展

在下腰时, 身体不要往前推!
左右脚各做 3 回

1. 身体朝向正面, 双脚前后打开, 双手置于前脚大腿上。



2. 保持这个姿势, 身体慢慢往下蹲, 直到后脚整个伸直, 维持动作 12~15 秒后, 左右交替。

腰部伸展

扭腰时双脚不能移动!
左右各做 3 回

1. 双脚张开与肩同宽站立, 双手交握, 手掌朝外, 将手慢慢往前伸直。



2. 慢慢将上半身往右扭转到不能转动, 然后维持姿势 12~15 秒, 慢慢回到 1 的动作, 再转向另一边。

运动守则

1. 多喝水: 多喝水可以提高代谢, 让运动效果更好。
2. 用餐前后一小时不要做运动, 会引起消化不良的现象。
3. 运动地点要平稳。
4. 身体要持续运动 15 分钟以上, 才会开始燃烧脂肪达到效果。
5. 运动时学着用鼻子吸气、嘴巴吐气, 吸气时感觉腹部隆起。



第2个月

晋级 减3~4kg!

> 进行了第一个月的运动计划后，相信你
应该尝到减轻1千克的小甜头了吧？想再瘦
一点、尺寸再小一点吗？那就开始第二个月的
晋级运动吧！★重复4个易瘦日为一周期★

SAMPLE

星期/体重	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
第一周	50kg	50.1kg	50kg	49.8kg	50kg	50kg	50kg
第二周				易瘦日			
第三周	饮食控制	饮食控制		饮食控制	伸展操 肌力运动	饮食控制	饮食控制
第四周	饮食控制	饮食控制		饮食控制	伸展操 肌力运动	饮食控制	饮食控制
第五周	饮食控制	饮食控制		饮食控制	伸展操 肌力运动	饮食控制	饮食控制

饮食控制 Menu

1200 卡参考菜单

	A	B	C	D
早餐	脱脂牛奶 240cc 白馒头 1个(小) 猕猴桃 2个	优酪乳 200cc 白土司 2片 小番茄 22个	豆奶 250cc 蛋皮饺 4个	茶叶蛋 2个(蛋白) 青苹果 1个
午餐	脱脂优酪乳 200cc 水煮花菜 1份 红烧豆腐 1份	脱脂优酪乳 200cc 蔬菜沙拉 1份 水饺 6个	脱脂牛奶 240cc 凉面 1份(清淡口味) 大番茄 1个	优酪乳 200cc 鲜虾烧卖 2个 香菇汤 1碗
晚餐	脱脂优酪乳 200cc 烫青菜 1份 鸡肉三明治 1个	青苹果 2个 烫青菜 1份 豆腐拌饭半碗	脱脂优酪乳 200cc 烫青菜 1份 瘦肉米粉 1碗	大番茄 1个 皮蛋瘦肉粥 1碗 日本豆腐 1份

STEP1:

利用测量体重找出你的易瘦日

STEP2:

在易瘦日进行饮食控制

STEP3:

在易瘦日的隔天开始进行伸展操与肌力运动

STEP4:

接下来一周再循环至STEP2

STEP5:

反复做4次循环为一减肥周期



哑铃运动 > 锻炼肌肉

提高新陈代谢!

当体内的肌肉比例比较高时,身体即使不动也会自己消耗热量!要锻炼肌肉,当然就要从肌力训练开始啦!晋级瘦身的运动时间比较长,除了之前的伸展操,还要加做肌力操,为一个循环,起码要做 30 分钟!

腹部肌力操

做仰卧起坐时,注意膝盖一定要弯曲,才不会压迫到脊椎!

1. 仰躺于地板上,双脚贴合,双膝略为弯曲,双手合握着一个哑铃,摆放在腹部上面。

2. 慢慢将上半身往上抬,双手慢慢往前伸直,将哑铃往膝盖靠到后,再回复到 1 的姿势,反复做 12~15 次。



手臂 + 背部肌力操

注意,腿弯曲时,重心要放在大腿与臀部间,蹲下时膝盖不能超过脚趾,腰部也不要用力!



1. 双手握哑铃,双脚打开与肩同宽,双膝弯曲,臀部略往外翘起,但不要做推腰的动作。

2. 双手手臂伸直,慢慢朝两侧抬高到与肩同高位置,再回到 1 的姿势,反复做 12~15 次。

腿部 + 臀部肌力操

注意,往下蹲时要想自己是坐在椅子上,膝盖不要往前推,腰部不要往后推,以免脊椎受伤。

1. 双手握住哑铃,双脚打开与肩同宽站立,臀部略往外翘起,背部要挺直,不要推腰。

2. 脚跟后面紧贴地面,慢慢将身体往下蹲低到极限,再恢复到 1 的姿势。



第 3 个月

减掉最后 1kg 肥肉

> 坚持到底“窈窕美女”就是你

第一个季节春季已经快过去了,执行我们为你制定的自然周期瘦身法后有没有变成窈窕 MM 呢?展现美好身线的夏季就要来临了,千万不可松懈哦,最后一个月也要坚持下去!

最后一个月很简单,只要将没有饮食与运动安排的星期三加上伸展操的运动内容就可以了,很容易做到吧?

要提醒各位美人的是,除了易瘦日要做饮食控制以外,平时的饮食也要做改变哦!

夏季瘦身冰凉又消脂

七色彩虹瘦身冰,

一周天天吃,

让你纤瘦一整个夏天

清爽彩虹冰 瘦身法

炎热的夏天,只想呆在房间里吹着空调,美美地睡上一觉,哪里还想动动自己的手脚呢?可是,这样可是会让脂肪与日俱增哦~其实在夏天最好的瘦身方法莫过于吃冰啦!不要以为又冰又甜的冰品统统是瘦身杀手,我们教给你的清爽彩虹冰就能让你边吃边瘦!顺便动动手,真是一举两得的瘦身好方法呢!

健康
挑选
创意
冰料

健康

吃出
真凉

爽



紫 紫色清心冻 葡萄椰果椰汁冰

材料

葡萄椰果 1盒
椰汁 300cc
冰块 2~3块

制作方法

- 1.将葡萄椰果取出,切成丁块
- 2.椰果丁块与椰汁倒入杯中,搅拌均匀
- 3.最后加入冰块,增加冰凉感觉

冰凉瘦身功效

葡萄可是“大长今”李英爱最推崇的瘦身水果!每次她感觉自己胖起来时,就会赶快用“葡萄减肥法”来瘦身。就是在一周中,每天只吃葡萄以及喝水,另外食用冲泡式的葡萄糖来恢复疲劳、补充体力。葡萄还可有效延缓衰老,滋润皮肤。此外,更有静心的功能。在心情烦躁的酷夏,来杯葡萄椰果椰汁冰吧!

热量 110 卡

蛋白质 0g

脂肪 0g

糖类 27.5g

赤 粉红纤体水 玫瑰柑橘汽水汁

材料

玫瑰干花	3朵
柑橘汁	100cc
雪碧汽水	200cc

热量 126 卡

蛋白质	0g
脂肪	0g
糖类	31.5g

制作方法

1. 玫瑰干花入水煮沸、待凉。
2. 玫瑰花水沥去玫瑰花籽,加入柑橘汁搅拌均匀。
3. 倒入冰块盒中,撒上少许小玫瑰花瓣,冷藏。
4. 饮用前取出,取 2~3 块放入杯中,加入汽水,即可饮用。



冰凉瘦身功效

玫瑰花能除疲劳、改善内分泌失调并调理血气,它的瘦身功效大家肯定早有所闻,而柑橘也是助消化去油脂的好帮手。有了这两样瘦身法宝,喝汽水也不怕胖了。



橙 橙色果风情 什锦水果冰

材料

芒果	1/3 个	菠萝	1/4 个
橙子	1/2 个	冰块	数颗
果糖或炼乳	少许		

热量 276 卡

蛋白质	0g
脂肪	0g
糖类	69g

制作方法

1. 所有水果洗净,去皮切丁。
2. 冰块敲碎,放入盘子里。
3. 水果丁块摆上,依据个人喜好淋上少许果糖或炼乳。

冰凉瘦身功效

这三种水果卡路里低、有饱食感、含丰富的维生素、甜味低,符合瘦身水果的全部要求。用这道冰品来代替主食也是不错的选择!



冰品疑难解答站

“冰品”，总让MM们又爱又恨，喜欢它能消暑气、解烦躁，却又担心对身体所造成的种种影响。面对这些说法，你究竟是该吃还是不该吃？别紧张，营养师、中医师将在疑难解答站中为你解除疑惑。

1. 身体影响有多少？

冰凉食物进入身体，除了给予清凉感觉、纾解暑气外，温度偏低的它，还会降低身体循环与代谢功能，对肥胖族来说，不但增加了热量来源，还降低了身体基本代谢力，吃过量当然不好。

但对于瘦弱者来说，常吃倒是无妨，不过还是要斟酌个人体质状况，适量吃冰。

2. 是减重呢？还是增重？

有人吃冰减了体重，也有人因为吃冰而变胖，如此两极分化的结果，大部分决定于吃冰的分量与选择。一般来说，以下两种天壤之别的吃法，才会造成如此不同的结果。

变瘦

以冰品代替一餐。吃冰后食欲大减，一餐食用量大为减少。常选用水果冰、龟苓膏之类较清淡的冰品。

变重

偏好食用西式较具甜味的冰品。平常三餐之余，总会再吃个冰品解暑气。吃刨冰时，总会加上一堆淀粉类配料，如红豆、花生，还会多加椰果、果酱搭配。吃冰机会多，一天可吃个2、3次。

3. 女性恼人的生理期症状

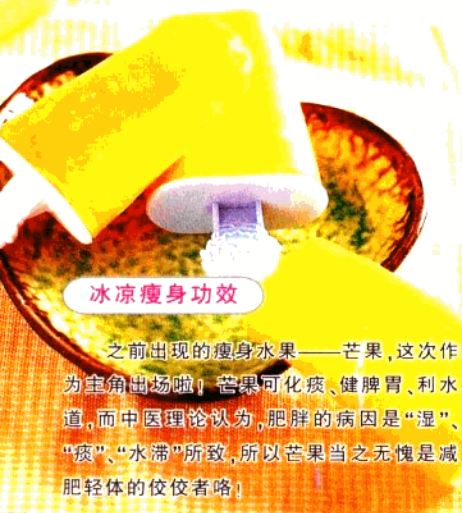
中医认为过于寒凉的冰品，易降低子宫与卵巢的温度，使经血凝结阻碍其顺利排出，引发一连串腹痛、筋骨酸痛与头痛等。

医师建议如下

吃冰时，速度放慢，食物留在嘴里久一点。减少吃冰频率。生理期避免吃冰、喝冰水。月经结束时，可多喝些中医煲汤补品，多做腹部按摩动作。

4. 吃了过多的冰，还会有其他后遗症吗？

口感佳的冰品食物，其中糖分含量亦较高。无论是刨冰还是雪糕，只要吃多了，都会造成身体负担。像糖尿病、高血脂与体重增加等身体症状，都可能是你长期过量吃冰所导致的结果。



冰凉瘦身功效

之前出现的瘦身水果——芒果，这次作为主角出场啦！芒果可化痰、健脾胃、利水道，而中医理论认为，肥胖的病因是“湿”、“痰”、“水滞”所致，所以芒果当之无愧是减肥轻体的佼佼者咯！

橙 橙色果风情 什锦水果冰

热量	216 卡
蛋白质	0g
脂肪	0g
糖类	54g

材料

芒果	1 个	冰水	100cc
太白粉	2 小勺	果糖	1 小勺

制作方法

1. 芒果去皮、去籽，切成碎丁。
2. 芒果丁与冰水 100cc，一同入果汁机中搅打，酌量加入果糖。
3. 太白粉拌水勾芡，与果汁一同入锅中用小火煮滚。
4. 待果汁冷却后，倒入冰棒盒中，入冷冻室冷藏，食用前取出即可。



热量	103 卡
蛋白质	0g
脂肪	0g
糖类	25g

冰凉瘦身功效

青瓜就是我们俗称的黄瓜啦！它的美容瘦身效果早已美名远扬。青瓜能促进人体的新陈代谢，排出毒素，而混合进低卡水果——苹果后，口感清爽甘甜，非常好喝！

青 纤体美颜果 青瓜苹果混合饮

材料

青瓜	1/4 个	苹果	1/2 个
蜂蜜	1 小勺	冰块	2~3 块

制作方法

1. 将青瓜与苹果洗净，放入榨汁机中榨成汁。
2. 加入蜂蜜与冰块搅匀即可。

