

要排忧,先排油

NICO 美人会

瘦佳人丛书 ⑪

窈窕MM

瘦身排油五大铁律

血型与你的排油计划

动静皆宜——瑜伽排油

点燃你体内脂肪的 5 种燃料

排油致胜点 ● 管住你的嘴

警惕抽出的美丽

体内垃圾大清扫

精打细算——逼近卡路里

夜猫的排油作战守则

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 美丽瘦佳人，就在《美人会》NICO



**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 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

NICO
美人会
瘦佳人丛书

要排忧,先排油

●《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十二——要排忧，先排油 / 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138277号

书 名：美人会瘦佳人丛书之十二——要排忧，先排油

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 文笛

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6月第1版

印 次 2006年6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
要排忧,先排油的十大格言	06

排油MM齐步走	07
---------------	----

精打细算——逼近卡路里	08
排油去脂的星光大道	13
血型不同 排油有差异	16

排油大战征兵令	17
---------------	----

瘦身研究院——你的排油去脂准备工作做好了吗?	18
排油小辞典	20
窈窕MM瘦身排油五大铁律	22
少时代宣言,善待自己吃不腻	24

区域排油大激战——体外篇	26
--------------------	----

有氧运动排油去脂	27
漂亮女生 走得流油	30
排油新兵火热集训——焦点下半身	33
排油新兵火热集训——焦点上半身	34
动静皆宜——瑜伽排油	37
排油大侠女:点穴让你瘦	41
古法瘦身——针灸	46

Contents

目录



区域排油大激战——体内篇..... 48

5种来自自然界的“减肥力”.....	49
体内垃圾大清扫.....	50
把脂肪喝下去.....	52
把脂肪吃下去.....	56
分食法去脂.....	59
警惕抽出的美丽.....	60
爱花一族排油.....	62

排油新焦点..... 65

扫清阻碍, 排毒小分队行动!.....	66
肌肤无油面光光.....	72
就爱泡澡——洗刷刷.....	76
就爱泡澡——香喷喷.....	78

排油去脂安全指南..... 79

白领健康大作战.....	80
日本菜清淡外表下的高脂陷阱.....	82
夜猫的作战守则.....	83
碎脂机——终结脂肪?.....	84
排油致胜点——管住你的嘴.....	85
爱上咸甜的味女孩.....	86
零食不可怕.....	88

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，你将是诱人那道风景线。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

要排忧,先排油十大格言

- ① 首先记住你最大的敌人就是油脂。
- ② 无论何时都要把排油去脂当作一场考验自己的战争。
- ③ 张嘴吃任何东西的时候都要考虑一下它的脂肪含量、热量等。
- ④ 病从口入,肥肉脂肪也一样。
- ⑤ 正确的饮食需要有一个好的计划。
- ⑥ 运动是帮助你获得胜利的最好帮手。
- ⑦ 减肥与生活没有区别,它每分每秒都和你的生活在一起进行。
- ⑧ 减肥的成功属于自己而不是其他任何人。
- ⑨ 戒骄戒躁,不要因为小小的胜利就放纵自己的胃口。
- ⑩ 虽然油脂不一定是你胖的全部原因,但没有了它,你一定能减少更多忧愁。





排油MM齐步走

油脂的积聚是很多MM肥胖的根本原因，无论你体重有多轻，松垮垮的脂肪总能带给你无限的烦恼。了解热量和脂肪的来源，从根本上掌握自己的肥胖小秘密，MM们一定能够摆脱“大油桶”的形象，昂首挺胸的踏上美丽星途。



精打细算 ——逼近卡路里



最有名也是最常用的体重 控制方法就是计算卡路里

卡路里就是热量的计算单位，1卡就是我们所吃的食物燃烧之后，使1克的水，温度上升摄氏1度时所需的热量。千卡就是使1公升的水温度上升摄氏1度所需的热量，千卡又叫做大卡。一般女性一天所需要的卡路里在2000~3000卡之间，如果我们所摄入的卡路里少于这个数目的话，我们的身体就会动用脂肪细胞中贮藏的能量，一旦储藏的脂肪减少了，我们的体重也就逐渐减轻了。而体重的减轻速度视每日摄入的卡路里多少而定。它的理论很简单，当消耗的能量超过摄入的能量时，脂肪就减少了。

如何利用计算卡路里减肥

这个很容易计算，贮藏的脂肪每一克可以提供大约90卡路里的能量。如果你一天需要2300卡，但是只摄入了1800卡，那么，你的卡路里差额就是500卡，这就表示你一个星期可以减少3500卡，也就是0.4公斤，如果你想多减一些脂肪，那就再减少每天的卡路里或者增加热量的消耗就可以了。

节食但是不绝食

绝食挨饿来减轻体重是没有用的，如果你依靠不吃东西而每天有1500卡的差额，但是过了几天以后，你饿得受不了无法再继续绝食下去，你就会看到什么东西都想吃，于是就破坏了整个节食计划，减肥排油的同时也必须考虑到营养。你必须将维生素、矿物质、蛋白质、碳水化合物、脂肪等必需品列入菜单。否则即使你获得了苗条的身材，也会变得营养不良，皮肤粗糙，或者还会患上其它严重的身体疾病。“病来如山倒，病去如抽丝”，损害了健康和身体内分泌的正常平衡，想要恢复过来又要付出很大的代价，那不是很划不来吗？

不论你选择的是哪种减肥排油计划，每天都必须摄入不同的蔬菜，胡萝卜、西红柿、莴苣、青菜、蘑菇类、黄瓜、芹菜、青椒或者红辣椒，一个或者两个水果，一些富含蛋白质的食物，如鸡肉、鱼肉。这些对高能量的节食者来说是十分重要的。还有就是

动物的肝脏，肝脏富含维生素B群，也是节食的绝佳

食物。最好是一个星期可以吃一两次。

如果在食物上加上一茶匙的麦麸那么就更加完美了。这

确定你的减重目标

决定理想的卡路里限量之前，你必须知道你想要减轻的体重是多少，其次是你的身体活动量有多少，最后是你自己吃饭的习惯如何，如果你的食量很大，活动量也很大，而且你想要减轻的体重是11公斤以上，那么你最好是每天减少1500卡以上，如果你吃的不多，要减轻的重量也少，身体活动量也不大，就只需要每天减少1000卡了。

卡路里宽限法

你如果能够自律，也不消耗太多的热量，那么就计划星期一到星期五的摄入量为800卡，星期六和星期日为1300卡。这样你的节食减肥就可以更加的配合家庭生活了。还有就是以少量多餐来代替一日三餐是比较好的进食方法。可以加速食物通过消化系统。以上的方法我们就称之为卡路里宽限法。关键就在于持之以恒，坚持得越久就越有效果。

控制卡路里的基本原则

为自己定一个每日的卡路里限量，并且坚决遵守。在记录本上记录下你一天之内所有吃喝的东西，并且把它们的卡路里数加起来。

坚持规律的饮食模式，一天吃3~5次，如果可能，正餐就尽量吃得清淡一些。多喝一些清淡的菜汤，可以补充流失的水分。但是在喝汤的时候应该注意一下，尽量喝热汤。因为温热的食物可以使身体发热，提升体内新陈代谢的速度。

在每天的卡路里宽限量中，必须包括一份高蛋白食物。比如牛肉，鸡鸭肉，鱼类和蛋类。一般来说，鱼类的热量会少于肉类，它们都含有动物蛋白，但是也有一些鱼类，它们的热量大大的超过了同等重量的肉类，因此在选择的时候也要特别的留意一下。

多吃绿色蔬菜。在两餐之间的饥饿时间,可以嚼一些生脆的黄瓜或者胡萝卜等等以减轻饥饿的感觉。一天吃两片全麦面包或者一小碗米饭。面包上面不要涂上任何的果酱,最好就是以烘烤或者水煮的方式来代替面食的油炸。一定要注意。除了不甜的豆浆和绿茶红酒以外,应该尽量避免饮料这类东西,但是白开水可以不限量的多喝,真正可以非常帮助你减肥排油的饮料,其实就是这些看起来普通的白开水。不吃高卡路里的淀粉质的食物,比如饼干,蛋糕,面食,甜品和甜点。这些食物不仅热量高,而且没有什么营养价值,可以用卡路里较低的食物来取代。



记录你的体重

每星期都量体重,并作一个详细的记录。最好是在早上起床之后,穿衣服之前量。这个环节是必不可少的,当你快要失去信心的时候,也许你称了体重,发现轻了一公斤,你就会又恢复信心,重新开始新一轮的减肥排油计划。如果你称体重的时候发现自己胖了一公斤,那么,那天早上开始你就应该努力的严格的遵守计划,达到最后的目标。



超HOT热量表【实用】

一年四季,我们总免不了会为自己的体重多多少少担忧着。有的想保持,有的想再减掉一些肉肉好穿漂亮的衣服。让自己总是保持或者达到一种最佳的状态哦,那下面的一些常见运动消耗热量的数量,还有食物的热量表,对你来说会是十分具有参考价值的。

◎运动消耗热量的数量◎

爬楼梯1500级(不计吋)	250卡
快走(一小时8公里)	555卡
快跑(一小时12公里)	700卡
单车(一小时9公里)	245卡
单车(一小时21公里)	655卡
有氧运动(轻度)	275卡
舞蹈跳舞	300卡
健身操	300卡
骑马	350卡
网球	425卡
爬梯机	680卡
手球	600卡
桌球	300卡
慢走(一小时4公里)	255卡
慢跑(一小时9公里)	655卡
游泳(一小时3公里)	550卡
锯木	400卡
单车(一小时16公里)	415卡
高尔夫球(走路自各球杆)	270卡
有氧运动(中度)	350卡
体能训练	300卡
走步机(一小时6公里)	345卡
轮式溜冰	350卡
跳绳	660卡
郊外滑雪(一小时8公里)	600卡
练武术	790卡

上面是以体重68公斤,运动一小时为例计,其它体重依比例增减,比如为50公斤,若打网球一个小时则用425除以68再乘上50就可以了。

※还有一个小建议:

运动时间最好是下午4点~傍晚7点,运动前后1小时不要进食。如果担心体力问题,可以在运动前喝一勺蜂蜜。运动后不要大量喝水,应该小口小口补充水分。运动量要均衡,不能一次拼命运动好几个小时,然后再休息好几天。

◎食物的热量大致如下:

种 类	单位	重量	热量
芦笋	1杯	145g	30卡
豆芽菜	1杯	125g	35卡
芥蓝	1棵	180g	45卡
包心菜芽	1杯	155g	65卡
包心菜	1杯	145g	30卡
胡萝卜	1条	72g	30卡
花菜	1杯	125g	30卡
芹菜	1条	40g	5卡
玉米	1穗	140g	70卡
黄瓜	6片	28g	5卡
香菇	1杯	70g	20卡
芥菜	1杯	140g	30卡
洋葱	1杯	210g	60卡
青豆	1杯	170g	150卡
青椒	1个	74g	15卡
马铃薯	1个	156g	145卡
菠菜	1杯	180g	40卡
番薯	1个	114g	160卡
蕃茄	1个	135g	25卡
青豆		100g	60卡
竹笋		100g	40卡
笋心		100g	40卡
白菜		100g	40卡
豆腐		100g	40卡
丝瓜		100g	40卡
大蒜		100g	40卡
生菜		100g	40卡
南瓜		100g	40卡
苋菜		100g	40卡
冬瓜		100g	40卡
派(无糖或者加入奶精)	1杯		1卡
黑咖啡	1罐		1卡
啤酒	1罐		150卡
烈酒(40%)	45ml		95卡
餐后酒	105ml		140卡
可乐	1罐		145卡
巧克力饮料	1杯		100卡
蕃茄汁	1罐		45卡
苹果汁	1杯		120卡
葡萄柚汁	1杯		100卡
葡萄原汁	1杯		395卡
柠檬原汁	1杯		80卡
柳橙原汁	1杯		110卡
菠萝原汁	1杯		140卡
生蛋白	1个	33g	15卡
生蛋黄	1个	17g	65卡
全蛋	1个	50g	80卡
油煎	1个	46g	85卡
水煮	1个	50g	80卡
荷包蛋	1个	50g	80卡
炒蛋	1个	64g	95卡
全脂牛奶	1杯	244g	150卡
白米饭	1碗	205g	225卡
意大利肉酱面	1份	248g	330卡
白面包	1片	25g	75卡
全麦面包	1片	25g	65卡
花生酱	1汤匙	16g	95卡
果酱	1汤匙	18g	50卡
面线	1碗	100g	330卡
玉米	1碗	100g	346卡
燕麦	1碗	100g	389卡
方便面	1包	100g	470卡
奶油	15ml	14g	100卡
猪油	15ml	13g	115卡
人造奶油	15ml	14g	100卡
玉米油	15ml	14g	120卡
橄榄油	15ml	14g	120卡
花生油	15ml	14g	120卡
大豆油	15ml	14g	120卡
葵花油	15ml	14g	120卡
巴西豆	100g		660卡
花生	100g		583卡
向日葵仁	100g		558卡
胡桃种仁	100g		650卡
杏仁	100g		596卡
腰果	100g		533卡
黑豆	100g		367卡
胡桃仁	100g		686卡
松子仁	100g		583卡
青豆	100g		118卡
黄豆	100g		325卡
红豆	100g		310卡
绿豆	100g		320卡
豆腐	100g		70卡

100g的以下食物所含热量:

米饭	115	面条	280
番茄	26	青菜	20
方便面	472	蛋糕	350
西红柿	20	饼干	450
麦片	367	萝卜	90
苹果	68	麦油	899
馒头	208	黄瓜	16
茄子	20	豇豆	322
黄豆	359	菠菜	24
草莓	30	甘薯	92
马铃薯	76	芥菜	31
芹菜	21	韭菜	27
炸薯条	612	茭白	31
鲜枣	140	枣干	330
炸薯干	340	牛肉	98
葡萄	50	奶油	720
炒花生	829	牛奶	70
花生	536	黄油	892
西红柿酱	80	酸奶	72
荔枝	96	鱼类	150
草莓酱	269	橙	64
羊肉	220	猪肉	400
苹果酱	277	柿	82
鸡肉	253	巧克力	586
冰淇淋	150	柑	66
鸭肉	353	鸡蛋	80
猪肉肠	220		

注:本量表计量单位是:千卡/100克

1杯牛奶	250ml	163	芝士	30g	122
1杯脱脂	250ml	83	脱脂芝士	250g	95
全脂奶粉	30g	147	芝士片	2片	160
脱脂奶粉	20g	71	雪糕	100g	165
淡奶半杯	120ml	190	酸奶酪	1杯	20

肯德基家乡鸡食品

鸡翼	181
鸡胸	276
鸡胸(中)	257
鸡下腿	147
鸡上腿	278
鸡翼	281
鸡胸	354
鸡胸(中)	353
鸡下腿	173
鸡上腿	371
炸薯条	268
土豆泥	60
薯仔沙律	141
茄汁豆	105
什菜沙律	103
玉米	176

五谷类

饭1碗(150g) 5汤匙满	220
米粉1碗(熟)	132
通心粉1碗(熟)	132
消化饼1块	70
力架2块	64
马利饼2块(大)/3块(小)	55
麦皮1碗 不加糖	90
甜饼干 2片(夹心、忌廉)	185
甜饼干 2片 如牛油饼干	180
朱古力消化饼1块	109
烟肉蛋汉堡	290
热香饼	410
炒蛋	140
脆薯饼	130
猪柳蛋汉堡	440
猪柳汉堡	370
汉堡饱	260
芝士汉堡	310
双层堡	410
双层芝士汉堡	520
巨无霸	560
鱼柳堡	440
麦香鸡	490
麦乐鸡	290
烧烤汁	50
甜酸汁	60
细薯条	220
中薯条	320
大薯条	400
苹果派	260
香草奶昔	350
朱古力奶昔	390
草莓奶昔	380
草莓新地	280
热朱古力新地	310
热焦糖新地	340
麦当劳曲奇	290
碎朱古力曲奇	330
鲜橙汁	80
可口可乐	140
橙汁汽水	130
雪碧	140



◎肉类 热量(卡路里)

鸡蛋1个	80
煎蛋1个	136
2片烟肉片(烤)半肥瘦(30g)	125
猪扒1件(大)烤连肥(90g)	300
猪扒1件(中)烤去肥(60g)	135
煎猪扒(2件)中(100g)	450
烧牛肉(瘦)3片薄(90g)	175
牛扒1件(小)瘦烤	155
午餐肉1罐(每罐400g)	350
羊扒2件(小)半肥瘦烧(90g)	335
羊扒1件(大)瘦烧(60g)	135
鸡1只(连皮)烧(100g)	215
白切鸡1只(100g)	200
烧鸭3两(120g)1份	356
鱼柳1份(120g)	110
白灼虾(中)10只	200
罐头沙丁鱼(100g)	335
龙虾肉(半碗)100g	120
Tuna鱼(吞拿鱼)中罐110g	320

◎蔬果类 热量(卡路里)

苹果1个(中)	55
橙1个(中)	50
香蕉1只	80
芭蕉一只	40
提子10粒(大)	120
罐头水果(大半杯)	125
芒果1个(中)	100
荔枝8粒(中)	85
樱桃20粒	50
西柚1个(大)	40
杨桃1个(中)	55
牛油果(小)1个	380
雪梨1个(小)	45
新鲜菠萝1片(120g)	50
西瓜1片(240g)	40
哈密瓜1片(240g)	60
布林1个(中)	30
猕猴桃1个	30
杏莓1个(中)	45
红萝卜160g(4两)	60
薯仔1个(中)100g	80
罐头豆/青豆/粟米半杯(100g)	60
雪什菜100g	60
桃1个(大)	45

◎汉堡食品

汉堡	275
芝士汉堡	317
炸薯条(普通装)	227
苹果批	305
奶昔	320
奶昔+糖浆	374
鸡三文治	688



◎点心食品 热量(卡路里)

烧卖	1个	42
排骨	1个	37
虾饺	1个	37
春卷	1个	136
芋头糕	1个	113
牛肉肠粉	1个	79
米果	1个	44
叉烧包	1个	160



竹笋、椰菜、西芹、菜心、白菜、青椒、芥菜、椰菜花、青瓜、蒜、生菜、西生菜、豆芽、黄瓜、菠菜、苋菜、冬瓜、番茄都是很好的有助于排油的食物。



其他食品

样式	单位	卡路里
腰果15粒	30g	160
花生40粒	30g	170
核桃7.5粒	30g	160
杏仁30粒	30g	170
松子果仁1.5汤匙	30g	175
椰丝半杯	25g	150
蛋糕片	60g	230
红豆沙	1碗	180
芝士布丁1件	120g	505
意大利薄饼·普通装	1个	1195
汽水	1罐	140
减肥汽水	1罐	103
薯片1包(细)	25g	130
芝士圈1包(细)	25g	125
百力滋1包(细)	25g	190
朱古力1包细	50g	265
牛油糖	5粒	105
果汁糖	5粒	81
棉花糖	5粒(大)	80
朱古力1包(小)	50g	225
茄汁	1汤匙	20
蜜糖果酱	1汤匙	85
花生酱	1汤匙	125
啤酒	1罐	140
葡萄酒1杯	120ml	95
茶·黑咖啡·咖啡伴侣	2满茶匙	45
糖	1满茶匙	30
鲜橙汁1杯	(150毫升)不加糖	55
鲜橙汁1杯	(150毫升)加糖	65
提子干·1汤匙	15g	40
龙眼干·1汤匙	15g	42
凤梨干	50g	100
芒果干	50g	120
小羊羹	2个	65
冬瓜糖	75g	170
维生素C	1片	125
口香糖	1片	5
全麦饼干	1片	61
硬糖果	15g	50
龙眼干	100g	220
葡萄干	100g	284
花生	100g	225
翠果子	100g	575
瓜子	100g	564
葵瓜子	100g	545
开心果	100g	517
杏仁果	100g	643
什锦豆果子	100g	400



参照以上的热量表,你尽量选择用热量少的食物来满足你的食欲。并且你一定要记住,热量高的上午和中午可以吃,到了晚上就千万不要吃,否则就会前功尽弃。

排油去脂的星光大道

在娱乐圈里除了极少数人，每个明星最怕的是发胖身材走样，都千方百计的想要保持自己身段，或者希望自己更加苗条纤瘦，所以排油去脂是每个明星的身材头号革命目标。

港台明星瘦之有道



张柏芝推荐的独门七日瘦身食谱

大家对她应该不会陌生吧，因为身在娱乐圈，经常要面对镜头，所以保持身材的苗条是十分重要的。她最开始拍摄《喜剧之王》时候还有点baby fat，现在可是大家公认的骨感美人，她瘦下来也是有秘诀的，现在我们就详细的推荐给你。

- 周一**
早餐：芭乐（或西红柿）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯
午餐：水果拼盘、不限量，但也不能太多
晚餐：蛋2个，蔬菜拼盘1小盘（小黄瓜、胡萝卜、豆芽、青椒均可）；全麦片土司一片、芭乐1个，咖啡1杯
- 周二**
早餐：芭乐（或西红柿）1个，蛋2个，不加糖浓咖啡一杯
午餐：冷鸡翅膀、鸡胸肉任选一种（蒸、卤均可，但必去油、去皮），西红柿2个，芭乐1个
晚餐：瘦肉3两（蒸煮均可）、青菜、芹菜、小黄瓜1盘、咖啡1杯
- 周三**
早餐：芭乐（或西红柿）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯
午餐：蛋2个，西红柿2个，不加糖浓咖啡一杯
晚餐：瘦肉3两（蒸煮均可）、芹菜、胡萝卜、小黄瓜1盘
- 周四**
早餐：芭乐（或西红柿）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯
午餐：水果拼盘、不限量，但也不能太多

- 能太多
晚餐：蛋2个，蔬菜拼盘1小盘（小黄瓜、胡萝卜、豆芽、青椒均可）；全麦片土司一片、芭乐1个，咖啡1杯
- 周五**
早餐：芭乐（或西红柿）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯
午餐：蛋2个，菠菜半斤（煮后凉拌，加一滴麻油）不加糖浓咖啡一杯
晚餐：肉一块（蒸煮均可）、生菜1小盘，西红柿2个，烤土司1片，芭乐1个，咖啡1杯
- 周六**
早餐：芭乐（或西红柿）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯
午餐：蛋2个，菠菜半斤（煮后凉拌，加一滴麻油）不加糖浓咖啡一杯
晚餐：瘦肉3两（蒸煮均可）、芹菜、小黄瓜1盘，西红柿1个，咖啡1杯
- 周日**
早餐：芭乐（或西红柿）1个，蛋2个，不加糖浓咖啡一杯
午餐：水果拼盘、不限量，但也不能太多
晚餐：鸡腿1个，胡萝卜、煮包心菜1小碗，西红柿2个，芭乐1个，咖啡1杯

林嘉欣瘦身“车轮战”

林嘉欣天生丽质，据说经常不化妆就直接上镜，让人很是羡慕。她的经验就是坚持以下的夏季排油瘦身餐。崇尚自然美的你，一定不要错过了！

- 食谱一**
晨起饮水1杯，约300ml。
早餐：粗粮粥100g，瘦肉馅包子100g。
早午间：水果1个。
午餐：米饭100g，去皮鸡肉100g，菌类100g，蔬菜两种各100g。
午晚间：水果1个。
晚餐：米饭100g，去皮海产品100g，豆制品100g，蔬菜100g。
睡前：脱脂鲜奶250ml。

- 食谱二**
晨起饮水1杯，约300ml。
早餐：鲜奶400ml，全麦面包100g。早午间：水果1个。
午餐：米饭100g，瘦牛肉100g，菌类100g，蔬菜两种各100g。
午晚间：水果1个。
晚餐：米饭100g，去皮海产品100g，海带100g，蔬菜100g。
睡前：豆浆250毫升。

- 食谱三**
晨起饮水1杯，约300ml。
早餐：豆浆400ml，鸡蛋1个，主食100g。
早午间：水果1个。
午餐：米饭100g，畜禽肝100g，海带100g，蔬菜两种各100g。
午晚间：水果1个。
晚餐：米饭100g，去皮海产品100g，豆制品100g，蔬菜100g。
睡前：脱脂鲜奶250ml。

郑秀文的清肠瘦身餐单

Keep fit是女明星们终身的事业，除了娱乐圈新生代一族无时无刻嚷着要瘦身外，一贯身材标准的女星们对Keep fit事业亦从不松懈！这里就为大家送上一款郑秀文亲身体验的，清淡又有效的排油瘦身餐单，分量适中也不至于太“残酷”。

早餐>>>任何水果。

午餐>>>鲜胡萝卜汁，青菜色拉，微烘全麦面包两片，可加上西红柿片，黄瓜片或生菜片。

晚餐>>>任何蔬菜汁，椰菜汤，卤水鸡。



王菲的快速排油减肥法

王菲是典型的衣架子身材，所以平时都不特别考虑自己吃的东西会不会长肉，可是生了小孩以后，为了恢复身材，她也为自己的排油瘦身下足了功夫，王菲专门找中医为自己量身订做了一副减肥药方，但中药不是万灵金丹，要依据个人体质对症下药，王菲的这副药方对热性体质的人比较适合，但爱美的女孩子还是先请医生为自己检测一下体质再决定是否效仿为好，以免适得其反，得不偿失。



药方>>>

决明子1两、山楂2钱、车前子3钱、陈皮2钱、何首乌1钱半、甘草1钱、枳壳1钱。

功能>>>

决明子：清肝明目、润肠通便。山楂：活血化瘀、消食化积，若有消化不良的情况，山楂可以帮你改善。车前子：利尿通淋，清肺明目，清肺祛痰。陈皮：通肠道、解热，可用于热性体质的人。何首乌：补肝肾，益精血，润肠通便，解毒。枳壳：行气宽中除胀，用于胸胁胀痛、食积不化、痰饮内停等。甘草：补脾胃，润肺，止咳，清热，解毒等。

王菲当了妈妈后重返歌坛，让人惊奇的是她的身材竟然没有丝毫走样，这还要归功于王菲的一套仰卧健身操。在生完女儿半年后，王菲便开始训练骨盆、臀部和腹部的肌肉。

保持仰卧的姿势步骤>>>

1. 膝盖弯曲，双脚并拢，用力绷紧臀部的肌肉。抬起骨盆。离开地面，重复20次；
2. 双脚弯曲，脚掌膝盖打开与肩同宽，放松肌肉，抬起骨盆，脚掌不离地，重复20次；
3. 双脚并拢抬起，然后，双脚不要分开，左右转动，尽量让脚尖碰到地板。重复20次；
4. 双手抱头，双脚膝盖弯曲齐肩宽。抬起上身，腰部不离地。抬起躺下重复50次。

一些明星的减肥秘方

黑木瞳：她每天都会在镜子前大声对自己说“我要变瘦”。

广末凉子：以蔬菜为主食。

中村美里：每天固定做仰卧起坐1小时，睡前再涂上瘦腰乳液，持续拍打半小时，果然就造就了小“腰”精身材。

滨崎步：靠裸身日光浴晒出一副绝佳的身材，引起了一阵“黑脸酷妹”的减肥热潮。

林青霞：每次进食，都只吃自己餐盘中一半的食物，另一半不吃。

张曼玉：盐开水清肠。

李心洁：服用利尿剂。

叶玉卿：肚子养蛔虫。

