



瑜伽女神

# 优雅瘦



LuLu (黄露慧) 著

SLIMMING  
GRACEFULLY

图书在版编目 ( C I P ) 数据

瑜伽女神:优雅瘦 / 黄露慧著. — 青岛: 青岛出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5552-4380-9

I. ①瑜… II. ①黄… III. ①瑜伽-减肥-基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第177160号

本书简体中文版由尖端出版社授权青岛出版社独家出版。

山东省版权局版权登记号: 图字15-2016-128



书 名 瑜伽女神:优雅瘦

著 者 LuLu (黄露慧)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策 划 刘海波 周鸿媛

责任编辑 曲 静

特约编辑 刘百玉

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2016年10月第1版 2017年3月第2次印刷

开 本 16开 (890毫米×1240毫米)

印 张 10.5

字 数 100千

图 数 150幅

印 数 8001~11000

书 号 ISBN 978-7-5552-4380-9

定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-83806662

本书建议陈列类别: 美体瘦身类

# Preface

自序

今年生日过后，我正式迈向“一枝花”的40岁了。

很多人羡慕我到了这样的年纪还能拥有紧实的身材，更惊讶我生完小孩之后，身材和肌肤还是保持得宜，让人猜不出年纪。其实，关键就在于：优雅！

我更认为：最美丽的女人，就是优雅的女人！

东方女性天生拥有比西方人更柔美的线条、更纤细的身材，但这些先天优势却可能因为后天的种种因素而被糟蹋了。东方女生应该用“养”的方式，也就是回归到“养生”及“养身”的方法及概念，让自己由内而外都保持身、心平衡。

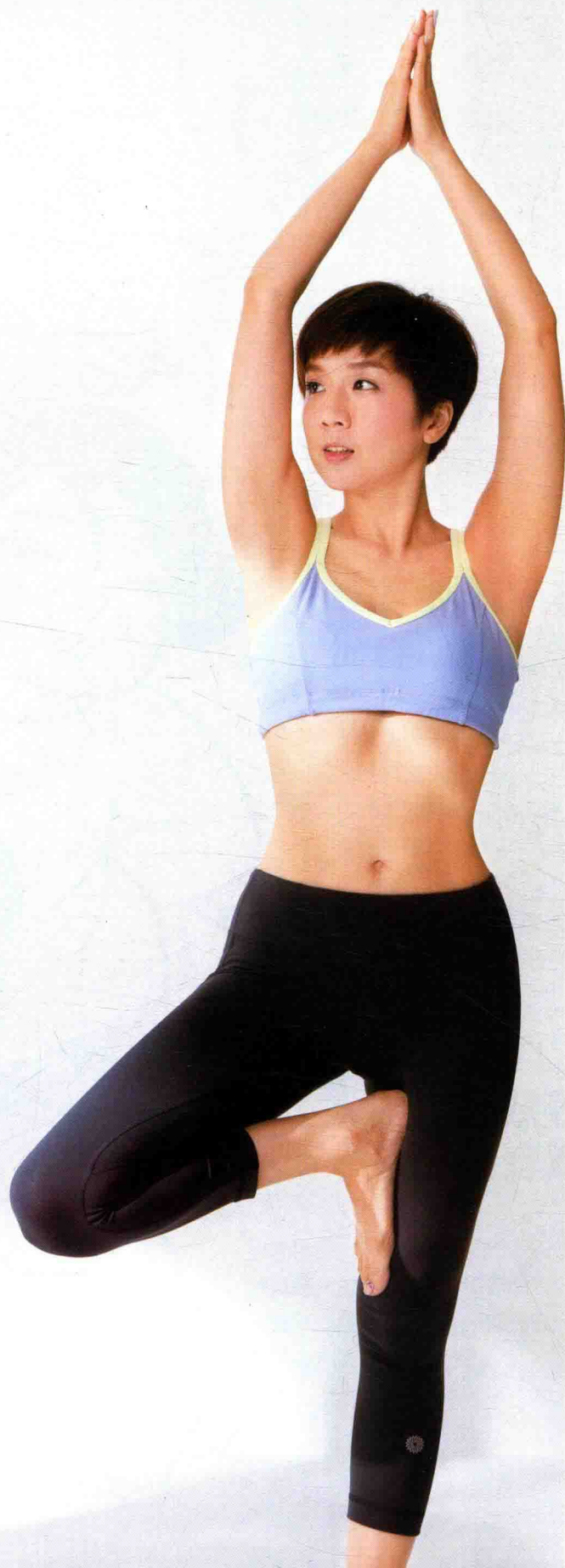
养生及养身听起来很复杂，但执行起来其实一点都不吃力，重点不是用蛮力去做，而是要非常聪明地去调配身、心，让自己处在平衡的状态。简而言之，就是用最简单、最温和的方式，就可以达到最棒、最优雅的瘦身效果。

身、心都被养好了，才有办法持续长久地瘦下去。

这一次，我会教大家如何用非常优雅，而且是比较慢的运动方式，来优雅地瘦身。书里面的每个动作，都是慢慢地、优雅地做，就能达到事半功倍的效果。

优雅不会被年龄所限制，不管什么年纪，优雅永远是女人可以展现自己的特质的最佳利器。请跟着我一起优雅地瘦吧！





A stylized illustration of a woman with brown hair tied in a bun with a light blue headband. She is shown in profile, blowing a large red bubble. There are other red bubbles floating around her. She is wearing a light blue top. The background is white.

而越来越好，看起来比年轻时期还要瘦。这其中最主要的原因，就是我用了对的方法来瘦身！

这个对的瘦身方法其实很简单，就是从优雅的“慢运动”着手。

时代在进步，很多人的生活节奏越来越紧凑、步伐越来越急促，做每件事都希望赶快完成，反而扰乱了身心灵的平静。我想特别提醒忙忙碌碌的女生们，要想办法“慢下来”，瘦身也一样，不要一味地追求急速、讲求功效的瘦。

应该先从了解自己开始，把做事情、吃饭、走路的节奏放慢。每天也可以花一点时间静下心来，通过缓慢的运动方式，沉静地与自己的身体对话。

接下来，我将在本书的第二部分，列出导致女生们容易肥胖的原因，这也是我自己以往的肥胖成因和问题。每个人都可以通过本书找到符合的那条，之后再对症下药制订瘦身计划。通过这本书，我将和大家分享“优雅瘦身”的理念及做法，帮助大家拥有优雅的体态、健康的生活。

1-2

方法对了，  
不节食、轻松瘦







坊间常见的瘦身方式有：不吃淀粉、不吃晚餐、饿肚子、多运动……相信大家多少都曾亲身尝试过。但真相是：瘦身并不是使用单一方式就会有成效的，更不是少吃或是不吃某一类食物就能解决的问题。

举例来说，有些人会以不吃某一餐来减肥，这是非常危险的。因为人不进食时，身体会启动节能机制，让基础代谢变慢，一旦正常进食后，反而会加速脂肪堆积的速度，让人不瘦反胖。

减重的关键就是，一定要正常吃三餐，只不过吃的东西和顺序要特别重视。例如升糖指数高的食物、太精制的淀粉类食物都要减少食用，像是面包、饭团之类的食物，吃完会让人昏昏欲睡，很快又会觉得饿，也会让身体堆积脂肪。反之，若吃比较粗糙、非精制的淀粉类食物，例如糙米、地瓜等，再配上优质蛋白质，因为它们在体内的消化时间比较长，就会增加饱足感，而且也不易饥饿及产生脂肪。

还有一种常见的瘦身方式，就是拼命运动。但你有没有想过：运动真的可以让人变瘦吗？

运动最大的好处，是加强心肺功能，促进血液循环。但是，运动和瘦身是不能完全画上等号的。如果只是不停地运动，很容易造成肌肉过度粗壮，反而会造成更难瘦下来的结果。尤其是女性朋友，在选择运动方式时，一定要特别留意运动的姿势以及类型是不是能够帮助肌肉往“伸长”的方向发展，否则，就有可能造成粗壮的肌肉群产生，久而久之会影响到身体的循环代谢，反而瘦不下来。

其次，运动的时候，如果没有使用正确的呼吸方式，也是不能正确地瘦下来的。“呼吸”这个动作，对身体是非常重要的一项“慢运动”，好的呼吸吐纳，可以让心情愉悦、自律神经规律。如果只是不断拼命地做动作，但是呼吸和身体没有达成一致的话，体内细胞很容易缺氧，造成血液循环不良，这也是非常需要注意的。

所以女生们不必做很剧烈的运动，而是要用优雅的方式来拥有“修长的肌肉线条”。从了解自己的体质开始，一步步调整生活习惯，改善各种不良的生活方式，你将会发现，不必做剧烈的运动，吃的东西也没有比以前少，但是身体线条却变得好看了。

最棒的是：用优雅的方式瘦身，不见得会瘦得很慢喔！

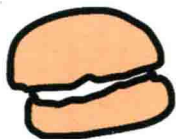
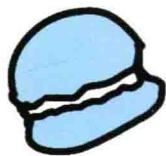




1-3

除了瘦，  
你还要拥有迷人的姿态



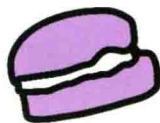
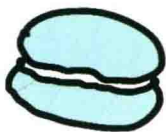
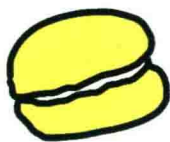


说到“优雅的女人”，很多人会联想到法国女人，我在法国旅行的时候也特别观察了一番。我发现，法国女人和芭蕾舞者有些许类似，都拥有曼妙修长、匀称合度的身形，以及从容不迫的生活态度。她们走路总是不急不徐，讲话有力却声调轻柔，举手投足之间，散发出让旁人感觉好舒服的迷人魅力，我想，这就是优雅的最佳写照了。

反观我们，我在路上也看过很多女生，走路急如风，坐下来时会不自觉地耸肩、驼背、翘脚，拿东西和说话都匆匆忙忙的，经常皱着眉头，好像永远在赶时间似的。仔细看，这样的女生的身体，往往脂肪跟肌肉的比例是不协调的，因此才会无法优雅起来。举例来说，很多女生其实体重不算重，四肢看起来也瘦瘦的，但总让人觉得很没有精神，这就是因为她们身体的脂肪含量比较高、肌肉比例偏低。这样的女生上了年纪之后，发胖及生病的几率是非常大的。

现代人很容易因为压力、工作紧张，造成身体免疫机能长期失调，或是淋巴系统阻塞，种种体内的隐性疾病都是阻碍女人拥有优雅姿态的元凶。而女人要美丽、曼妙、优雅，最重要的一点是必须懂得爱惜自己，把



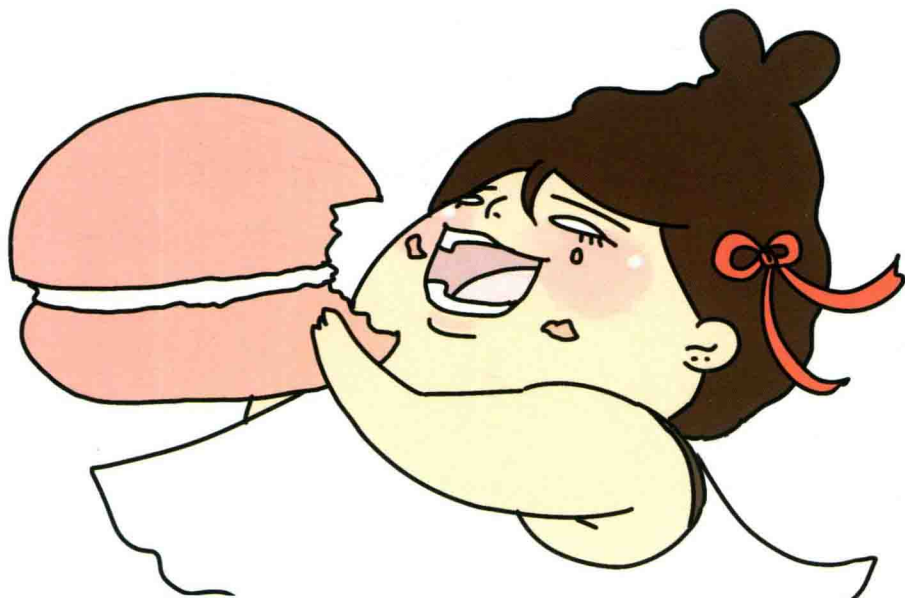


身体当成公主一样细心呵护。女人们一旦有了这种意识，就会懂得去避免任何可能会伤害身体的瘦身方式。

那么，如何让身体变成“公主”呢？首先要了解自己的身材哪个部位出了问题，然后用优雅的锻炼方式让身体线条变修长。以我的身材为例，我是下半身比较肥胖的体形，所以我会非常注意我的骨盆是不是够端正，以及有没有因为错误姿势导致下半身肌肉变粗壮。如果你的体形跟我相似，那么，简单的体态矫正方式就是平时站立的时候，不要把全身的重心放在单只脚上，以免造成肌肉的粗壮；坐下来时也不要翘脚，这样才能减少骨盆的歪斜。

罗马不是一天建成的，身体肥胖以及身材线条“走山”变形，很大方面的原因是不良的日常生活小习惯。

女生要从了解自己的身体开始，用从容的态度把脚步放慢、让心情愉悦，做一些自己喜欢的事，把瘦身、变美当作一件开心的事来进行，才能持之以恒，也会越做越有兴趣和信心。





1-4

优雅瘦！

瘦得自在愉快

