

那个

主编

张晔

解放军309医院营养科主任
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞

解放军309医院营养科主任
首都保健营养美食协会特聘专家

肥肥的小肚子

去哪儿了



肥肥的肚子是健康的定时炸弹
肚腩没了，更帅、更靓、更健康
想吃就吃，不节食
吃饱了一样瘦





那个



肥肥的小肚子 去哪儿了

张晔 / 主编

解放军309医院营养科主任
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞 / 主编

解放军309医院营养科主任
首都保健营养美食协会特聘专家

图书在版编目(CIP)数据

那个肥肥的小肚子去哪儿了/ 张晔主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5384-9650-5

I. ①那… II. ①张… III. ①减肥—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192134号

那个肥肥的小肚子去哪儿了

主 编	张 晔	左小霞							
编 委 会	张 晔	左小霞	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华
	葛龙广	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利
	张爱卿	常秋井	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭
	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静
	石艳婷	陈进周	李 丹	逯春辉	李 鹏	李 军	高 杰	高 坤	高子珺
	杨 丹	李 青	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔
	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生
	张辉芳	张 静	张 莉	赵金萍	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾
	王宪明	杨 力	孙君剑	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕
	徐永红	张进彬	王 燕						

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 赵洪博

执行责任编辑 郭 廓

封面设计 子鹏语衣

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 1-10000册

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9650-5

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

目录

CONTENTS

Part1 那个肥肥的小肚子哪里来的？

肥肥的肚子是健康的“定时炸弹”	10	遗传肥胖的饮食习惯	22
诱发“三高”	10	功能障碍会导致肥胖	22
易患阿尔茨海默症	11	痰湿体质的人最爱长小肚子	22
诱发脂肪肝	11	“废物”堆出小肚子	24
引发关节病变	12	女人肚子胖宫寒惹的祸	25
更易心脏性猝死	12	宝贝把妈妈的小肚子“撑大了”	26
提高癌症患病率	12	六大黄金点，塑造不长肚子体质	27
【小测试】看看你是怎么胖起来的？	13	三餐定时，早饭必吃	27
大肚腩不只胖子才有	15	“彩虹饮食法”营养满分抵抗衰老	28
衡量人体胖瘦与健康的标准	15	快速排毒身体轻盈	29
脂肪在哪儿就胖哪儿	17	看着血糖上升指数（GI）买食物	31
男性肥胖和女性肥胖的不同	18	身体温暖，健康不发胖	33
肥胖的三围指数标准	20	暖身小妙招——泡脚 + 按摩	34
大肚腩是怎么炼成的？	21		
吃得多动得少	21		

Part2 神奇瘦肚子，酶是关键

三类酶与胖瘦密切相关

酶是掌握所有生命活动的物质

从食物中获取“食物酶”

从身体中获取“消化酶”和“代谢酶”

激发代谢酶，快速燃烧脂肪

让酶“跑起来”，加速脂肪燃烧

超赞 8 款 DIY 高酶果蔬汁 减肥助力

八种富含酶的蔬果

果蔬汁减肥 6 不宜

鲜榨果蔬汁的 4 个伴侣

制作果蔬汁应注意的细节

菠萝番茄汁 / 提升新陈代谢

胡萝卜柳橙汁 / 提高免疫力

油菜苹果汁 / 强化身体细胞更健康

香蕉坚果汁 / 舒缓情绪，抗疲劳

白萝卜甜橙汁 / 暖身搞定顽固脂肪

猕猴桃绿茶汁 / 促进脂肪燃烧

葡萄柚鳄梨汁 / 分解脂肪，抗衰老

双绿酶果蔬汁 / 促进废物代谢

晚上一份沙拉，解馋不长肉

吃对营养素自然瘦

吃对果蔬，既瘦又漂亮

晚上吃也不胖的六窍门

美味饱腹沙拉食谱

土豆沙拉 / 很好的主食替代品

36 田园沙拉 / 补充蛋白质、维生素 55

36 泰式沙拉 / 养颜抗衰老 56

36 爽口蔬菜沙拉 / 促进新陈代谢 57

37 芦笋沙拉 / 排毒瘦身 57

37 水果沙拉 / 热量低又饱腹 58

38 华尔道夫沙拉 / 润肠、清宿便 59

39 明星也爱喝的暖身瘦身汤 60

白菜粉丝汤 / 促进排毒、减肥 60

40 冬瓜海带汤 / 促进代谢、防止发胖 61

香菜黄瓜汤 / 抑制糖类转化 61

40 豆芽蘑菇汤 / 减少热量摄入 62

42 白萝卜银耳汤 / 促进消化 63

42 苦瓜番茄玉米汤 / 分解脂肪 63

43 推荐前十位低热量、低糖、 44 低脂、高纤维瘦身食材 64

44 红薯叶 / 低热量、高纤维的瘦身食材 64

45 白菜 / 极低热量、含水量高 64

46 南瓜 / 柔滑肌肤、延缓衰老 64

47 芦笋 / 美味的膳食纤维 65

47 绿豆芽 / 清宿便、排毒瘦身 65

48 红薯 / 通便润肠、减肥瘦身 65

49 牛肉 / 瘦身首选肉食 65

50 鸡胸肉 / 低脂肪、低热量 66

50 葡萄柚 / 消水肿、饱腹减食量 66

52 木耳 / 瘦身、养颜佳品 66



Part3 一周两天轻断食，巩固效果不反弹

轻断食让你瘦得有效又健康

轻断食是减肥的助力

重塑饮食习惯，巩固瘦身效果

减脂肪，保肌肉才是最佳减肥效果

什么时候开始轻断食？

为什么要选两天断食？

拆开两天轻断食

连续两天轻断食

断食前的准备工作

如何战胜饥饿感

让身心顺利过渡到轻断食

充满信心地迎接轻断食

让身体提前两周适应轻断食

断食日要这样吃

断食日的食物选择

减少盐与糖的摄入

断食日吃 2000 千焦，每天两餐

一只手判断每天进食热量基准

断食日不能这样吃

早餐两不宜

避免重口味食物、腌渍物

远离油炸食物，去掉动物外皮

断食日的烹饪秘诀

多选择蒸的烹饪方式

68	用不粘锅以减少高热量油脂	79
68	添加一些调味品，丰富食物的口味	79
69	多选择一些具有饱腹感的汤品	79
69	素食的人也可以轻断食	80
70	蛋白质食物——豆腐、鸡蛋、黄豆	80
70	特别定制每天 2000 千焦断食餐，瘦肚子也不挨饿	81
70	中式早餐	82
71	素菜包套餐 /1360 千焦	82
71	馒头夹煎蛋套餐 /980 千焦	82
72	清蒸鱼便当 /780 千焦	83
72	米粉套餐 /780 千焦	84
72	牛肉面套餐 /1000 千焦	84
73	蔬菜素面套餐 /720 千焦	85
75	下午茶	86
75	苹果麦片粥 /836 千焦	86
76	黑芝麻大米粥 /1144 千焦	86
76	小白菜配水煮荷包蛋 /636 千焦	87
77	山楂烧豆腐 /1710 千焦	88
77	番茄炒蛋 /728 千焦	88
78	醋熘白菜 /272 千焦	89
78	晚餐	90
78	家常炒山药 /536 千焦	90
78	蒜蓉空心菜 /516 千焦	90
78	清炒苡麦菜 /128 千焦	91
79	南瓜沙拉 /720 千焦	92
79	西芹百合 /420 千焦	92
79	苦瓜煎蛋 /880 千焦	93
	虾仁炒茭白 /636 千焦	94

Part4 瘦肚腩，展现男性魅力

男人们的“将军肚”是怎么来的？	96	正确的运动 + 正确的饮食	
男人喝出来的啤酒肚	96	才能消灭“啤酒肚”	104
生活不规律让脂肪存储能力上升	97	减肚腩要树立正确的饮食观	104
上班族熬夜更爱胖	97	有效减脂肪就要保持肌肉	105
缺少运动是直接关系	97	有氧运动 + 力量运动减肥效果更好	105
压力越大肚腩越大	98	男人应该要什么样的身材？	106
年龄越大，越容易胖	98	独家定制四周瘦身计划	108
小心夏季“空调胖”	98	第一周：初级热身训练	108
合理的上菜顺序帮助减肚子	99	第二周：中级减肉训练	112
男人减肥势在必行	100	第三周：中高级增强核心力量训练	116
肥胖降低男性智商	100	第四周：高级塑形肌肉训练	120
肥胖男人更容易出现脂肪肝	100	锻炼出“王”字腹肌，气质	
肥胖与男性性功能成反比	100	焕然一新	124
肥胖影响男人的生育能力	101	心灵瑜伽，让赘肉和压力一起	
肚腩越大男人寿命越短	102	消失	128
肥胖影响男人社交	102		
饭后不发胖的好习惯	103		

Part5 矫正骨架，最适合女人练出小蛮腰

为了健康一定要瘦小肚子	130	肥胖易引发阴道炎	130
肥胖容易让女性内分泌紊乱、月经失调	130	肥胖女性多发子宫内膜癌	131
肥胖易并发多卵巢综合征造成不孕	130	改善生活习惯预防子宫内膜癌	131

肥胖给孕妇和胎儿带来危机	132	独家定制四周瘦身计划	143
胖女人怎么穿更美?	133	第一周: 排毒果蔬汁先让身体轻盈	143
“驯服”自己的食欲	134	第二周: 瘦腹餐换着花样吃	147
“驯服”食欲利用植物粗纤维	134	第三周: 塑造优质肌肉告别“小腹婆”	151
“驯服”食欲避免高热量的油腻食物	135	第四周: 五谷豆浆保持瘦得漂亮	155
拒绝“食物减压”	136	通经活络, 瘦出性感曲线	159
矫正骨架, 塑形瘦腰腹	137	天枢穴、关元穴、气海穴, 刮痧刮走	
想要瘦腰腹, 先要正骨盆	137	腹部脂肪	159
收紧肋骨, 快速出腰条	139	精油按摩想不瘦都难	160
关节不僵硬, 想瘦哪里瘦哪里	141	膀胱经是体内排毒的“清洁工”	162
		年轻 MM 疯狂练出人鱼线	163

Part6 中老年人瘦肚子要循序渐进

肌肉衰老、基础代谢差, 让老年人长肚腩	168	老年人减肚腩要注意肥胖并发症	184
老年人肥胖的特点	168	糖尿病老人减肚子	184
腹肌纤维老化出现肚腩	169	高血压老人减肚子	185
基础代谢差, 腹部容易堆积脂肪	169	血脂异常老人减肚子	186
一周早餐, 给爸妈的特别关爱	170	心脑血管疾病老人减肚子	187
周一早餐: 摄取优质蛋白质, 稳定血糖	170	肠胃病老人减肚子	188
周二早餐: 多补充膳食纤维和维生素, 保护心血管	172	脾病老人减肚子	189
周三早餐: 谷豆果蔬巧搭配, 减少胆固醇降血脂	174	肾病老人减肚子	190
周四早餐: 多种降压营养素, 稳定血压	176	老年人运动有讲究	191
周五早餐: 多吃黄色食物, 健脾利胃	178	“硬”指标——测量心率或脉搏	191
周六早餐: 多吃黑色食物, 补肾	180	“软”指标——运动感觉	192
周日早餐: 营养均衡的假日丰盛早餐	182	季节不同, 运动也要不同	193
		中老年人瘦肚子减肥操, 甩掉大肚腩	194
		拍打全身祛百病	199



那个 肥肥的小肚子 去哪儿了



张晔 / 主编
解放军309医院营养科主任
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞 / 主编
解放军309医院营养科主任
首都保健营养美食协会特聘专家



图书在版编目(CIP)数据

那个肥肥的小肚子去哪儿了/ 张晔主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5384-9650-5

I. ①那… II. ①张… III. ①减肥—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192134号

那个肥肥的小肚子去哪儿了

主 编	张 晔	左小霞							
编 委 会	张 晔	左小霞	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华
	葛龙广	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利
	张爱卿	常秋井	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭
	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静
	石艳婷	陈进周	李 丹	逯春辉	李 鹏	李 军	高 杰	高 坤	高子珺
	杨 丹	李 青	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔
	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生
	张辉芳	张 静	张 莉	赵金萍	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾
	王宪明	杨 力	孙君剑	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕
	徐永红	张进彬	王 燕						

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 赵洪博

执行责任编辑 郭 廓

封面设计 子鹏语衣

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 1-10000册

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9650-5

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

PERFACE

看看你周围的人，不管男女老少，有小肚子的比比皆是，而且还给肚臍找到各种各样冠冕堂皇的理由，“男人长小肚子那叫将军肚，代表事业有成”、“年轻女人有小肚子，软软的很萌啊”、“上点年纪的女人长小肚子那是富态”、“老人有小肚子是必然的，没什么大不了的”……阿牛在《大肚臍》里唱道：“如果有一天我有了大肚臍不要紧啦！拿来当枕头睡喽！”虽然诙谐幽默又带着温馨，但是大肚臍还是要不得的。

有句话说得好：“肚子越大寿命越短。”这是因为，肚臍的脂肪主要囤积在腹部皮下组织和腹腔内，包围了心脏、肝脏、胰脏等身体内的重要器官，而内脏脂肪含量的升高是危害健康的主要因素，由此引发肥胖、糖尿病、心血管等疾病。比如，男性腰围大于 85cm，女性腰围大于 80cm 时，其高血压患病概率是腰围正常人的 2.3 倍，糖尿病的患病概率为腰围正常人的 2.5 倍。可见，为了身体健康也要减掉肉肉的小肚子。

节食减肥、运动减肥、素食减肥……哪一种才有效果呢？为什么有人成功，有人失败？答案很简单，适合自己的才会有效。我们减小肚子的本质是为了养生，提高健康水平，本书就是按照不同的性别、年龄人群告诉大家一些最有效的瘦身方式，而不是让身体忍饥挨饿、超负荷运动甚至拒绝美食。

希望大家能运用自然、简单、有效的方法，一看就懂、一学就会、一做就瘦，成功地减掉肉肉的小肚子，让身体焕发健康、青春的光彩！

目录

CONTENTS

Part1 那个肥肥的小肚子哪里来的？

肥肥的肚子是健康的“定时炸弹”	10	遗传肥胖的饮食习惯	22
诱发“三高”	10	功能障碍会导致肥胖	22
易患阿尔茨海默症	11	痰湿体质的人最爱长小肚子	22
诱发脂肪肝	11	“废物”堆出小肚子	24
引发关节病变	12	女人肚子胖宫寒惹的祸	25
更易心脏性猝死	12	宝贝把妈妈的小肚子“撑大了”	26
提高癌症患病率	12	六大黄金点，塑造不长肚子体质	27
【小测试】看看你是怎么胖起来的？	13	三餐定时，早饭必吃	27
大肚腩不只胖子才有	15	“彩虹饮食法”营养满分抵抗衰老	28
衡量人体胖瘦与健康的标准	15	快速排毒身体轻盈	29
脂肪在哪儿就胖哪儿	17	看着血糖上升指数（GI）买食物	31
男性肥胖和女性肥胖的不同	18	身体温暖，健康不发胖	33
肥胖的三围指数标准	20	暖身小妙招——泡脚 + 按摩	34
大肚腩是怎么炼成的？	21		
吃得多动得少	21		

Part2 神奇瘦肚子，酶是关键

三类酶与胖瘦密切相关

酶是掌握所有生命活动的物质

从食物中获取“食物酶”

从身体中获取“消化酶”和“代谢酶”

激发代谢酶，快速燃烧脂肪

让酶“跑起来”，加速脂肪燃烧

超赞 8 款 DIY 高酶果蔬汁 减肥助力

八种富含酶的蔬果

果蔬汁减肥 6 不宜

鲜榨果蔬汁的 4 个伴侣

制作果蔬汁应注意的细节

菠萝番茄汁 / 提升新陈代谢

胡萝卜柳橙汁 / 提高免疫力

油菜苹果汁 / 强化身体细胞更健康

香蕉坚果汁 / 舒缓情绪，抗疲劳

白萝卜甜橙汁 / 暖身搞定顽固脂肪

猕猴桃绿茶汁 / 促进脂肪燃烧

葡萄柚鳄梨汁 / 分解脂肪，抗衰老

双绿酶果蔬汁 / 促进废物代谢

晚上一份沙拉，解馋不长肉

吃对营养素自然瘦

吃对果蔬，既瘦又漂亮

晚上吃也不胖的六窍门

美味饱腹沙拉食谱

土豆沙拉 / 很好的主食替换品

36 田园沙拉 / 补充蛋白质、维生素 55

36 泰式沙拉 / 养颜抗衰老 56

36 爽口蔬菜沙拉 / 促进新陈代谢 57

37 芦笋沙拉 / 排毒瘦身 57

37 水果沙拉 / 热量低又饱腹 58

38 华尔道夫沙拉 / 润肠、清宿便 59

39 明星也爱喝的暖身瘦身汤 60

白菜粉丝汤 / 促进排毒、减肥 60

40 冬瓜海带汤 / 促进代谢、防止发胖 61

香菜黄瓜汤 / 抑制糖类转化 61

40 豆芽蘑菇汤 / 减少热量摄入 62

42 白萝卜银耳汤 / 促进消化 63

42 苦瓜番茄玉米汤 / 分解脂肪 63

43 推荐前十位低热量、低糖、 44 低脂、高纤维瘦身食材 64

44 红薯叶 / 低热量、高纤维的瘦身食材 64

45 白菜 / 极低热量、含水量高 64

46 南瓜 / 柔滑肌肤、延缓衰老 64

47 芦笋 / 美味的膳食纤维 65

47 绿豆芽 / 清宿便、排毒瘦身 65

48 红薯 / 通便润肠、减肥瘦身 65

49 牛肉 / 瘦身首选肉食 65

50 鸡胸肉 / 低脂肪、低热量 66

50 葡萄柚 / 消水肿、饱腹减食量 66

52 木耳 / 瘦身、养颜佳品 66



Part3 一周两天轻断食，巩固效果不反弹

轻断食让你瘦得有效又健康

轻断食是减肥的助力

重塑饮食习惯，巩固瘦身效果

减脂肪，保肌肉才是最佳减肥效果

什么时候开始轻断食？

为什么要选两天断食？

拆开两天轻断食

连续两天轻断食

断食前的准备工作

如何战胜饥饿感

让身心顺利过渡到轻断食

充满信心地迎接轻断食

让身体提前两周适应轻断食

断食日要这样吃

断食日的食物选择

减少盐与糖的摄入

断食日吃 2000 千焦，每天两餐

一只手判断每天进食热量基准

断食日不能这样吃

早餐两不宜

避免重口味食物、腌渍物

远离油炸食物，去掉动物外皮

断食日的烹饪秘诀

多选择蒸的烹饪方式

68	用不粘锅以减少高热量油脂	79
68	添加一些调味品，丰富食物的口味	79
69	多选择一些具有饱腹感的汤品	79
69	素食的人也可以轻断食	80
70	蛋白质食物——豆腐、鸡蛋、黄豆	80
70	特别定制每天 2000 千焦断食餐，瘦肚子也不挨饿	81
70	中式早餐	82
71	素菜包套餐 /1360 千焦	82
71	馒头夹煎蛋套餐 /980 千焦	82
72	清蒸鱼便当 /780 千焦	83
72	米粉套餐 /780 千焦	84
72	牛肉面套餐 /1000 千焦	84
73	蔬菜素面套餐 /720 千焦	85
75	下午茶	86
75	苹果麦片粥 /836 千焦	86
76	黑芝麻大米粥 /1144 千焦	86
76	小白菜配水煮荷包蛋 /636 千焦	87
77	山楂烧豆腐 /1710 千焦	88
77	番茄炒蛋 /728 千焦	88
78	醋熘白菜 /272 千焦	89
78	晚餐	90
78	家常炒山药 /536 千焦	90
78	蒜蓉空心菜 /516 千焦	90
78	清炒苋菜 /128 千焦	91
79	南瓜沙拉 /720 千焦	92
79	西芹百合 /420 千焦	92
79	苦瓜煎蛋 /880 千焦	93
	虾仁炒茭白 /636 千焦	94

Part4 瘦肚腩，展现男性魅力

男人们的“将军肚”是怎么来的？	96	正确的运动 + 正确的饮食	
男人喝出来的啤酒肚	96	才能消灭“啤酒肚”	104
生活不规律让脂肪存储能力上升	97	减肚腩要树立正确的饮食观	104
上班族熬夜更爱胖	97	有效减脂肪就要保持肌肉	105
缺少运动是直接关系	97	有氧运动 + 力量运动减肥效果更好	105
压力越大肚腩越大	98	男人应该要什么样的身材？	106
年龄越大，越容易胖	98	独家定制四周瘦身计划	108
小心夏季“空调胖”	98	第一周：初级热身训练	108
合理的上菜顺序帮助减肚子	99	第二周：中级减肉训练	112
男人减肥势在必行	100	第三周：中高级劲强板力量训练	116
肥胖降低男性智商	100	第四周：高级塑形肌肉训练	120
肥胖男人更容易出现脂肪肝	100	锻炼出“王”字腹肌，气质	
肥胖与男性性功能成反比	100	焕然一新	124
肥胖影响男人的生育能力	101	心灵瑜伽，让赘肉和压力一起	
肚腩越大男人寿命越短	102	消失	128
肥胖影响男人社交	102		
饭后不发胖的好习惯	103		

Part5 矫正骨架，最适合女人练出小蛮腰

为了健康一定要瘦小肚子	130	肥胖易引发阴道炎	130
肥胖容易让女性内分泌紊乱、月经失调	130	肥胖女性多发子宫内膜癌	131
肥胖易并发多卵巢综合征造成不孕	130	改善生活习惯预防子宫内膜癌	131

肥胖给孕妇和胎儿带来危机	132	独家定制四周瘦身计划	143
胖女人怎么穿更美?	133	第一周: 排毒果蔬汁先让身体轻盈	143
“驯服”自己的食欲	134	第二周: 瘦腹餐换着花样吃	147
“驯服”食欲利用植物粗纤维	134	第三周: 塑造优质肌肉告别“小腹婆”	151
“驯服”食欲避免高热量的油腻食物	135	第四周: 五谷豆浆保持瘦得漂亮	155
拒绝“食物减压”	136	通经活络, 瘦出性感曲线	159
矫正骨架, 塑形瘦腰腹	137	天枢穴、关元穴、气海穴, 刮痧刮走	
想要瘦腰腹, 先要正骨盆	137	腹部脂肪	159
收紧肋骨, 快速出腰条	139	精油按摩想不瘦都难	160
关节不僵硬, 想瘦哪里瘦哪里	141	膀胱经是体内排毒的“清洁工”	162
		年轻 MM 疯狂练出人鱼线	163

Part6 中老年人瘦肚子要循序渐进

肌肉衰老、基础代谢差, 让老年人长肚腩	168	老年人减肚腩要注意肥胖并发症	184
老年人肥胖的特点	168	糖尿病老人减肚子	184
腹肌纤维老化出现肚腩	169	高血压老人减肚子	185
基础代谢差, 腹部容易堆积脂肪	169	血脂异常老人减肚子	186
一周早餐, 给爸妈的特别关爱	170	心脑血管疾病老人减肚子	187
周一早餐: 摄取优质蛋白质, 稳定血糖	170	肠胃病老人减肚子	188
周二早餐: 多补充膳食纤维和维生素, 保护心血管	172	脾病老人减肚子	189
周三早餐: 谷豆果蔬巧搭配, 减少胆固醇降血脂	174	肾病老人减肚子	190
周四早餐: 多种降压营养素, 稳定血压	176	老年人运动有讲究	191
周五早餐: 多吃黄色食物, 健脾利胃	178	“硬”指标——测量心率或脉搏	191
周六早餐: 多吃黑色食物, 补肾	180	“软”指标——运动感觉	192
周日早餐: 营养均衡的假日丰盛早餐	182	季节不同, 运动也要不同	193
		中老年人瘦肚子减肥操, 甩掉大肚腩	194
		拍打全身祛百病	199

1

Part

那个肥肥的 小肚子 哪里来的？