

时尚广场丛书 3

shishang

guangchang

瘦身餐单

紧跟时尚脚步 体验惊眸滋味

轻轻松松吃着瘦

不知不觉减了脂

款款步伐 盈盈姿态 懒懒饕餮

一样瘦下来

陕西旅游出版社

(陕) 新登字012号

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 涂丽娜

责任监制: 刘青海

时尚广场——瘦身餐单

主 编 云雨

出版发行 陕西旅游出版社 (西安长安路32号 邮编: 710061)

经 销 新华书店

印 刷 深圳宝峰印刷有限公司

开 本 787 X 1092 毫米 1/64

印 张 20

字 数 1000千字

版 次 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印 数 1-3000套

书 号 ISBN 7-5418-1215-3/J·208

定 价 99元 (共10册)

瘦身餐单——吃出好身材

市面上的减肥食谱大多计算卡路里，但若烹调时没有磅秤、量杯，稍不小心就很容易热量超标。也有一些人懒得去计算卡路里，觉得用餐就应该心情愉快，如此锱铢必较，大煞风景。

在“美食天堂有学问”中，为你介绍了多款，色香味美的减肥食品。

在“健康饮食问与答”里，专家将为你解答一系列科学饮食问题。

“馋得有道理”还介绍了几种有益零食，让你理直气壮地吃零食。

“餐餐有礼”为你介绍出席正式西餐时的餐桌礼仪。用心学习，必然成为人见人爱的修养美人。

“魅力酸美人”不仅让你详细了解乳酸菌对人体的好处，还手把手地教给你制作酸奶的方法，让你既享受制作乐趣，又品尝其美味，真是美哉、乐哉。

CONTENTS 目录

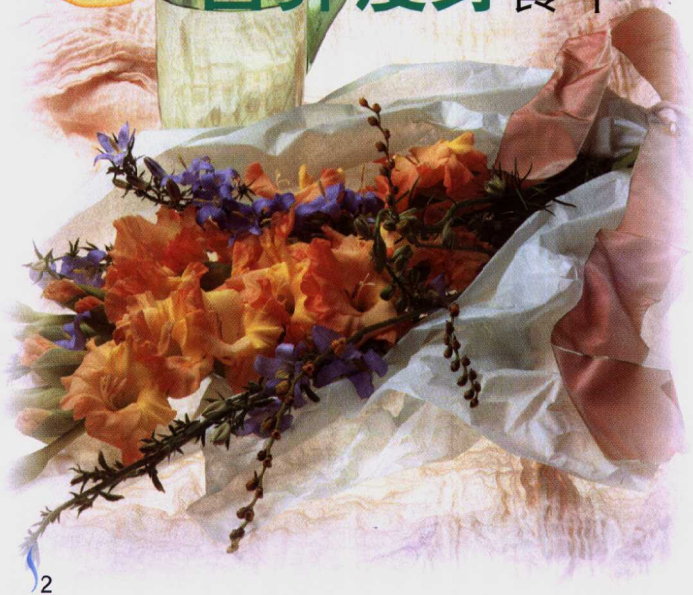
第一篇	美少女的营养瘦身餐单	2
第二篇	宇宙自然饮食法	12
第三篇	每日需要多少热量?	16
第四篇	美食热量小百科	18
第五篇	美容汤——煮法有玄机	30
第六篇	血型瘦身大揭秘	36

A型人的瘦身法 / B型人的瘦身法 /
O型人的瘦身法 / AB型人的瘦身法



第七篇	顺气疗法基础篇	62
1. 体型气质大检测		63
2. 拍打诀窍入门		68
3. DIY 局部瘦身拍打术		72
瘦身嫩颈——脸部、颈部		73
纤臂细肩——手臂、肩膀		81
美背蛇腰——背部、腰部		90
平腹俏臀——腹部、臀部		98
长腿姐姐——大腿		107
裸足天使——小腿		115
正确的推拿要领		126
后记	瘦身前应有的正确观念	128

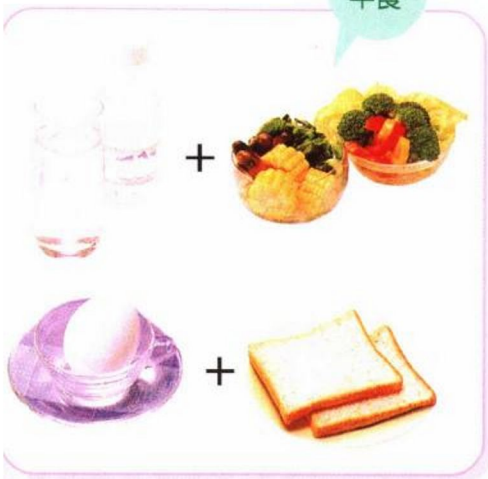
第一篇 ●●● 美少女的 营养瘦身餐单



第一天

早餐

先喝一杯温热水，再吃蔬菜，如苹果、芭乐、奇异果、番茄、小黄瓜等，量不限，吃到饱。水煮蛋一个，全麦土司1至2片，或做成蔬菜鸡蛋三明治。



水煮菜2碗，瘦身汤一碗。午餐后吃一粒加入了中药参类的多种维生素。

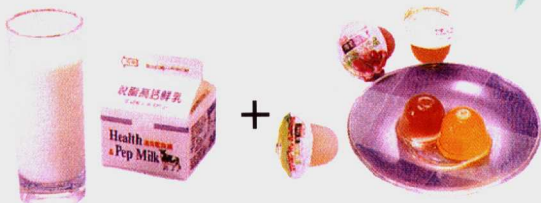
午餐





脱脂牛奶一杯，魔芋椰果 3 至 5 个。

下午茶



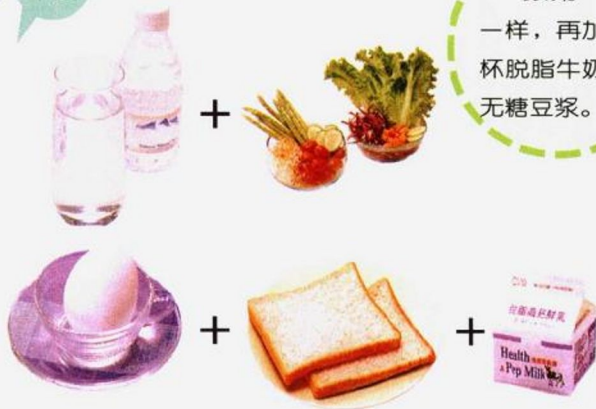
水煮菜一碗，瘦身汤 1 至 2 碗。（只可喝汤）

晚餐



第二天至第六天

早餐



午餐

水煮菜2碗或什菜沙拉2份（不可加沙拉酱，可加柠檬汁或是白醋）。再选下列任何一款食物。

- （一）白米饭或糙米饭一碗。
- （二）汤米粉或面一碗。
- （三）全麦馒头或五谷馒头一个。
- （四）不含肉类或海鲜的饭团一个。

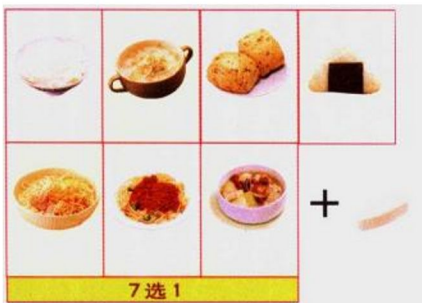


(五) 凉面一份，台式凉面（只能加一汤匙麻酱）或日式凉面均可。

(六) 什菜意大利面一碗，少油。

(七) 本书中的任何一款瘦身粥1至2碗（不可选汤类）或冲泡式减肥粥1至2包（如纤体粥、享瘦餐）。

午餐后吃一粒加入了中药参类的多种维生素如（养生宝）多种维生素。



下午茶

脱脂牛奶一杯，魔芋椰果3至5个。

零食：每天可吃魔芋椰果不超过8个、冰淇淋一小球或冰棒一支，苏打饼干3片，减肥汽水（如健怡可乐）3罐，新鲜果汁2杯。



水煮菜二碗或什菜沙拉2份（不可加沙拉酱）。再选下列任何一款食物。

（一）去皮鸡腿一支。

（二）鸡胸肉一份，可清蒸，或切片后用一罐鸡汤煮熟。

（三）瘦肉10片，可用烤的，或是用一罐清鸡汤煮熟。

（四）鱼一条（如手掌大小）或6片生鱼片也可以。

（五）任何肉类一块（如手掌大小），如鸡排、猪排、鱼排、羊排等。但不要炸的尽量少油。

（六）任何海鲜一碗。

（七）豆腐两块（每块如半只手掌大小）或黄豆五汤匙，可用清蒸、卤的晚餐后再吃两粒能清除体内毒素，含8种超活乳酸菌的胶囊，如“肠乐宝”乳酸菌。



+



+



7 选 1



第七天至第十天



早餐



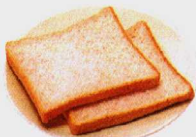
+



跟第一天一样，再加一杯脱脂牛奶或无糖豆浆。



+



+



午餐

水煮菜 2 碗或什菜沙拉 2 份（不可加沙拉酱）。再选本书中任何一款瘦身汤或瘦身粥 1 至 2 碗或冲泡减肥粥（如纤体粥、享瘦餐）1 至 2 包。

午餐后再吃一粒加入了含有中药参类的多种维生素。



下午茶

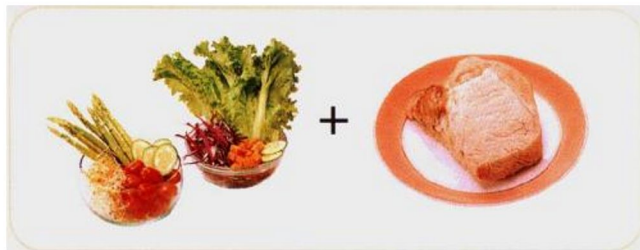
蒟蒻

脱脂牛奶一杯，魔芋椰果 3 至 5 个。



晚餐

水煮菜2至3碗或什菜沙拉2至3份（不可加沙拉酱）。再吃任何“一种”肉类或海鲜，量不限，但以八分饱为原则。例：2碗菜配2支鸡腿，3份沙拉配3块猪排。



轻轻
松松瘦下
来，就这
么简单！





注意事项

in·ten·tion

(一) 每天慢跑 20 至 30 分钟，喝汤一定要把油隔掉。

(二) 在这餐单以外的食物，一概不可食用。

(三) 此餐单 10 天为一循环，可重复进行至体重满意但不可超过三个月，也可以配合三天纤腰收腹餐单，但是每个月只可进行一次，如三天纤腰收腹餐→30 天青春期瘦身餐→三天纤腰……需要减重超过 10 公斤者，请先请教家庭医生身体状况是否适合。

常常有很多家长问我，青春发育期的孩子，是否应该减肥？如果体重过重的话，减肥是有必要的，但是必须小心地选择减肥方法，否则容易伤害身体，影响发育。其减肥餐单，最重要的是可以改善他们

的饮食习惯。大部分导致肥胖的原因，都是每餐吃得太多、太杂，(鸡、鸭、猪、牛、饭、面一起吃)，饭后还要一份甜点蛋糕。每日三餐都是如此的吃着，想不胖也难。此外，煎炸、甜点、零食、甜味饮料，也是年青人的最爱。因此为了满足他们的欲望，让他们轻松一点，特别加入了适量的零食在餐单中，经过研究、组合、设计，这套餐单有可能成为年青朋友的最爱。希望从今以后，青春一族再也不要再用一些奇奇怪怪的减肥方法，如三天苹果减肥法，断食、蜂蜜瘦身法、吃药减肥等来伤害身体，记得啊！吃得过少，吃得方法不对，就是让人瘦不了的其中一个原因，有些方法成年人可以做，但青春一族却万万不可。

第二篇 ●●●

宇宙自然饮食法

“宇宙自然饮食法”的第一个原则是：
早餐一定要叫蔬果，而且要新鲜、未经烹调的。

通常人体在睡眠中及起床后的四个小时内，是属于“排除期”。这段期间，体内正在排除废物与剩余食物。只要你的体内并没有花费时间去消化宵夜，或者消化前一天没有搭配好的食物，睡醒以后，因为你已经休息过了，正储



• 宇 宙 自 然 饮 食 法



蓄着一天活动的高能量。这时如果你再吃一顿丰盛的早餐，你就得花很大的能量去消化早餐的食物。难怪有不少人会感觉中午以前提不起劲工作，那是因为你的身体在抗议。

起床后四个小时内，是属于“排除期”，

如果能在段时间，吃些高水分食物，一方面能促进身体清洗毒素与废物，更能让你储存的能量完全发挥，让你从早到晚活力

充沛、干劲十足，而且很快你会发现，皮肤变得光洁、亮泽，脸蛋好像一个小苹果，让人垂涎欲滴。

宇宙自然饮食 5 原则



1. 从你醒来直到中午用餐前三十分钟，除了蔬果

与新鲜的果汁外，什么都不要吃，但蔬果不限量。

2. 肉类不要和淀粉同一餐吃。蔬菜与肉、蔬菜与海

鲜类、蔬菜与面包等等，是最好的组合，而要保持七、三比例：七成的高水分食物



（蔬果），三成的浓缩食物（肉或淀粉类）。分量不限，有本事的话你可以吃下一只鸡，但你必须同时吃下成比例的蔬菜。

3. 最好能做到一餐吃蔬菜加肉类，另一餐吃蔬菜加

淀粉类，两餐都吃蔬菜加淀粉类也可以，但最好不要两餐都吃肉类与蔬菜。如果一天内吃了超过一次的肉，体内需要很多能量来消化，剩下的能量就不够其他（如排泄）功能使用，而且最好每餐只吃一种肉类，但海鲜可以同时吃好几种。

4. 每星期自由选择一至两天进行大扫除，只吃蔬菜与果汁。

如果你不能完全配合，或者是只准备以一个原则开始，我建议你利用重点：起床后四个小时内只吃蔬果。我相信你的身体仍然能得到丰富的收获。但有一重点要紧记：水果只能空腹时吃，