

○ 瑰丽图书

完美塑身

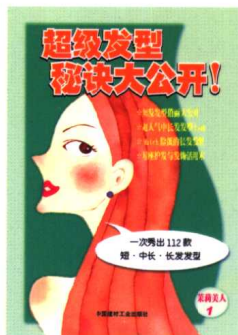
VS

卡路里



中国建材工业出版社







Acme Photography

胡晓东摄影工作室

极点，一家具有新锐的创作理念和卓著的摄影实力的专业摄影创作工作室。

极点，拥有世界顶级的硬件装备。

200平方米大型专业摄影棚---装备瑞士"ELINCHROM"闪光灯系统，瑞士SINAR P2 4X5专业相机及"史耐德"镜头，西德CONTAX专业120相机及"蔡斯"镜头。

极点，同时拥有卓越的软件装备。

专业的摄影及创作水准，精良的专业团队组合，丰富的拍摄经验和代表案例，以及高水准的客户服务。

多年的拍摄里程中。

极点为许多世界知名品牌提供了完美服务，如：

梦特娇、圣大保罗、卓尔龙等经典服饰品牌
及CD、美宝莲、玉兰油等世界一流化妆品品牌。

极点的业务涵盖了摄影、品牌推广、模特经纪。

平面设计、印刷制作等服务范围，力求以最完善的服务，为您的产品制造出最完美的包装工程，令您的品牌熠熠生辉。



完美塑身 VS 卡路里

编辑：叶俏馨 陈丽红

美指：孙海

设计：刘涛

摄影：胡晓东

化妆：李静

模特：贝贝 石力 冯敏

江燕 吕卓

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美塑身 VS 卡路里 / 比格公司编. — 北京: 中国建材
工业出版社, 2003.6

(瑰丽图书)

ISBN 7-80159-456-8

I. 完... II. 比... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 038356 号

完美塑身 VS 卡路里

出版发行

中国建材工业出版社

比格出版有限公司

地址: 北京海淀区三里河路 11 号

地址: 香港湾仔告士打道 128 号祥丰大厦 27 楼

电话: (010)68345931

电话: (852)28971688

邮编: 100831

各地新华书店经销

设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司

电话: (020)86578290

印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开本: 710mm × 990mm 1/16

印张: 8

字数: 60 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

ISBN 7-80159-456-8/TS · 051

定价: 29 元

版权所有, 不得翻印

前言

一、“吃”出窈窕身材

- 以身高和体重来判断你的体质指数
- 营养均衡的饮食学
- 减肥餐单大改良
- 4大美味瘦身餐单
- 减肥中的10大菜谱
- 10大流行减肥产品大公开
- 关于减肥的各种Q&A
- 保持窈窕身段的卡路里表
- 常见食物热量表

P4

P6

P8

P12

P14

P26

P32

P38

P44

P48

P54



二、“动”出健美身段

- 理想的身材比例
- 保持完美身材7大秘诀
- 找出日常生活中致使你肥胖的因素
- 计算热量消耗的方法
- 使身体放松的简易运动
- 局部瘦身操
 - 瘦脸
 - 瘦手臂
 - 美胸
 - 瘦腿
 - 瘦臀
 - 瘦腹与瘦腰
- 利用沐浴时间做运动
- 运动减肥的各种Q&A

P70

P72

P74

P78

P84

P88

P91

P91

P96

P100

P104

P108

P112

P118

P124





前

言



长久以来，人们所采用的减肥方式，不是疯狂式的节食，就是过量地增加运动，以期在最短的时间内消耗最多的脂肪。然而，本书欲告知想拥有美好身段而正在进行瘦身计划的美人儿，这些方法都不正确！正确的减肥方法是保持均衡的饮食习惯、坚持适量的运动和培养良好的生活习惯。

节食减肥，表面上看来似乎很有成效，其实，体重减轻时所失去的大部分都是蛋白质和水分，而脂肪却依然囤积在体内；一旦恢复正常的饮食，体重反而有增无减。像这种单方面的减肥方法，除了对身体有害无益之外，还会让你变得越来越胖。营养是用来促进人体及人体细胞的生长、再生、修补及新陈代谢的必需品，对维持人体健康有着重要的意义。因此，在节食时，一定要掌握科学的饮食方法，保持均衡的饮食习惯，每餐吃齐四类食物里的七大养分（四类食物：五谷、蔬果、乳类和肉类；七大养分：水分、糖类、蛋白质、脂肪酸、维生素、矿

物质和纤维素)是通向健康的必然之路。

在减肥过程中,卡路里的控制是绝对必要的。当吃进去的卡路里多于身体活动所需时,多余的热量就会变成脂肪贮存在身体的各个部位。但人体每天至少需要 1,000 卡的食物热量才能从事安全而有效的运作,大幅度地减少卡路里的摄入只会使体内新陈代谢的速度放慢。所以,要想瘦身就得坚持正常而合理的饮食和有氧运动。

运动,不仅是生命中的一个支点,还是瘦身计划中必不可缺的环节。只有将均衡的饮食习惯与合理的运动方式结合在一起,才能使瘦身计划得以成功。所以,在瘦身之前,首先应该对瘦身的原理有一定的认知,才能让自己瘦得健康,瘦得美丽。所谓“知己知彼,百战百胜”,只要对瘦身的知识多一份了解,就能使你的瘦身计划更加完美,而拥有完美的“窈窕身材”也不再是梦想!





“吃”出窈窕身材

常言道：窈窕淑女，君子好逑！

不少女性为了达到窈窕的身材，

都会采用勒紧裤带节食减肥。

这种方法表面上看似乎很有成效，

其实，体重减轻时所失去的大部分都是水分和肌肉。

这种减肥方法对身体不仅无益而且有害。

减肥，最主要的是燃烧掉身体上多余的脂肪，

但去掉脂肪绝不是一朝一夕的事，

坚持运动，保持良好的生活习惯和均衡的饮食才是最重要的。

另外，在减肥过程中一定要控制卡路里的摄取，

当摄取的卡路里多于身体活动所需时，

多余的热量就会转变成脂肪沉淀在身体各处。

一般地，一个人如想维持目前的体重，

每天每公斤体重只要摄取 30~35 卡的热量就能维持原状；

如果每天多摄取 250 卡的热量并维持 1 个月的话，

体重就会增长 1 公斤。

相反地，每天少摄取 250 卡热量并维持 1 个月，

则可减掉 1 公斤，也就是每 7,500 卡热量可换取 1 公斤的肉。

但是，大幅度减少卡路里的摄取会使体内新陈代谢的速度减慢，

想瘦身，就得先启动体内的新陈代谢系统，

保持正常合理的饮食习惯和均衡的营养成分是先决条件。

以身高和体重

来判断你的体质指数

想减肥的人首先应该对自己的体质有所了解,并利用体质指数来评估自己的体重是否需要减轻,因为体质指数不仅是减肥可否行使的依据,还能判断罹病的机会率。体质指数适合所有由18~65岁的人使用(儿童、发育中的青少年、孕妇、乳母、长者及身型健硕的人士除外)。

一般而言,体质指数低于18.5的人不宜再减肥,体质指数在22.9或以下的人最多可减轻体重到体质指数等于18.5。体质指数高于22.9的,应以相等体质指数22.9的体重作为初步体重目标。



体质指数计算方法

体重(公斤)

身高(米)²

例：如果你的体重是 52 公斤，身高是 1.6 米，那么你的体质指数则是 20.3，属于正常类别，在这样的情况下减肥，罹病的机会是中等。

罹病情况包括乙型糖尿病、血糖过高症、血胰岛素过高症、高血脂症、冠心病、高血压、癌症、痛风症。

亚裔成年人请用以下的指引

体质指数	类别	罹病机会
<18.5	过轻	低
18.5~22.9	正常	中等
23~24.9	过重	增高
25~29.9	肥胖	高
= 或 > 30	痴肥	严重



以身高来判断你的体重是否健康

体质指数对照表(适合成年男女使用)

身高(米)	过轻(公斤)	适中(公斤)	过重(公斤)	肥胖(公斤)	痴肥(公斤)
1.40	<36.3	36.3-44.9	45.1-48.8	49.0-58.6	58.8或以上
1.41	<36.8	6.8-45.5	45.7-49.5	49.7-59.4	59.6或以上
1.42	<37.3	37.3-46.2	46.4-50.2	50.4-60.3	60.5或以上
1.43	<37.8	37.8-46.8	47.0-50.9	51.1-61.1	61.3或以上
1.44	<38.4	38.4-47.5	47.7-51.6	51.8-62.0	62.2或以上
1.45	<38.9	38.9-48.1	48.4-52.4	52.6-62.9	63.1或以上
1.46	<39.4	39.4-48.8	49.0-53.1	53.3-63.7	63.9或以上
1.47	<40.0	40.0-49.5	49.7-53.8	54.0-64.6	64.8或以上
1.48	<40.5	40.5-50.2	50.4-54.5	54.8-65.5	65.7或以上
1.49	<41.1	41.1-50.8	51.1-55.3	55.5-66.4	66.6或以上
1.50	<41.6	41.6-51.5	51.8-56.0	56.3-67.3	67.5或以上
1.51	<42.2	42.2-52.2	52.4-56.8	57.0-68.2	68.4或以上
1.52	<42.7	42.7-52.9	53.1-57.5	57.8-69.1	69.3或以上
1.53	<43.3	43.3-53.6	53.8-58.3	58.5-70.0	70.2或以上
1.54	<43.9	43.9-54.3	54.5-59.1	59.3-70.9	71.1或以上
1.55	<44.4	44.4-55.0	55.3-59.8	60.1-71.8	72.1或以上
1.56	<45.0	45.0-55.7	56.0-60.6	60.8-72.8	73.0或以上
1.57	<45.6	45.6-56.4	56.7-61.4	61.6-73.7	73.9或以上
1.58	<46.2	46.2-57.2	57.4-62.2	62.4-74.6	74.9或以上
1.59	<46.8	46.8-57.9	58.1-62.9	63.2-75.6	75.8或以上
1.60	<47.4	47.4-58.6	58.9-63.7	64.0-76.5	76.8或以上
1.61	<48.0	48.0-59.4	59.6-64.5	64.8-77.5	77.8或以上
1.62	<48.6	48.6-60.1	60.4-65.3	65.6-78.5	78.7或以上
1.63	<49.2	49.2-60.8	61.1-66.2	66.4-79.4	79.7或以上
1.64	<49.8	49.8-61.6	61.9-67.0	67.2-80.4	80.7或以上
1.65	<50.4	50.4-62.3	62.6-67.8	68.1-81.4	81.6或以上

身高(米)	过轻(公斤)	适中(公斤)	过重(公斤)	肥胖(公斤)	痴肥(公斤)
1.66	<51.0	51.0-63.1	63.4-68.6	68.9-82.4	82.7 或以上
1.67	<51.6	51.6-63.9	64.1-69.4	69.7-83.4	83.7 或以上
1.68	<52.2	52.2-64.6	64.9-70.3	70.6-84.4	84.7 或以上
1.69	<52.8	52.8-65.4	65.7-71.1	71.4-85.4	85.7 或以上
1.70	<53.5	53.5-66.2	66.5-72.0	72.3-86.4	86.7 或以上
1.71	<54.1	54.1-67.0	67.3-72.8	73.1-87.4	87.7 或以上
1.72	<54.7	54.7-67.7	68.0-73.7	74.0-88.5	88.7 或以上
1.73	<55.4	55.4-68.5	68.8-74.5	74.8-89.5	89.7 或以上
1.74	<56.0	56.0-69.3	69.6-75.4	75.7-90.5	90.8 或以上
1.75	<56.7	56.7-70.1	70.4-76.3	76.6-91.6	91.8 或以上
1.76	<57.3	57.3-70.9	71.2-77.1	77.4-92.6	92.9 或以上
1.77	<58.0	58.0-71.7	72.1-78.0	78.3-93.7	94.0 或以上
1.78	<58.6	58.6-72.6	72.9-78.9	79.2-94.7	95.1 或以上
1.79	<59.3	59.3-73.4	73.7-79.8	80.1-95.8	96.1 或以上
1.80	<59.9	59.9-74.2	74.5-80.7	81.0-96.9	97.2 或以上
1.81	<60.6	60.6-75.0	75.4-81.6	81.9-98.0	98.2 或以上
1.82	<61.3	61.3-75.9	76.2-82.5	82.8-99.0	99.3 或以上
1.83	<62.0	62.0-76.7	77.0-83.4	83.7-100.1	100.5 或以上
1.84	<62.6	62.6-77.5	77.9-84.3	84.6-101.2	101.6 或以上
1.85	<63.3	63.3-78.4	78.7-85.2	85.6-102.3	102.6 或以上



营养均衡的饮食学

知道自己的体质指数之后，美人儿千万别再将“减肥”当成是口头禅了，因为过于消瘦并不是件好事。需知营养均衡的饮食对保持和塑造完美身材都相当重要，1天最少吃12项食品，可以让你瘦得既漂亮又健康。

物品数目的数法

例如：1天吃3次饭，这算1项。如果早上吃面包，午餐吃意大利面，晚餐吃饭的话，则算3项。此外，鱼或肉等，吃不同种类的东西时，只数该种类的数目即可。

在1天的饮食中，摄取30项食品为标准，如果无法达到30项食品时，最低限度也要达到下述的12项食品。因为各种不同的食品中，有其不同的作用，所以无论欠缺哪一项，对瘦身效果都会有影响。例如：完全不吃肉类及鱼类的话，将会缺少制造肌肉及血液的蛋白质；蔬菜的维生素及矿物质不足的话，细胞就无法再生，肌肤就会变得粗糙。无法达成每天吃30项的目标时，隔1天积极摄取也可以，但必须注意不要造成卡路里过多。



淡色蔬菜

包心菜、白菜、茼蒿、白萝卜、小黄瓜、茄子、洋葱、葱、牛蒡、笋、豆芽菜等。

1天7项

豆类

大豆、扁豆、红豆、蚕豆、毛豆等。

1天1项

豆制品

豆腐、油炸豆腐、豆卤、黄豆面粉、豆腐皮、豆腐渣等豆腐制品。

1天1项

绿黄色蔬菜

菠菜、小松菜、韭菜、花椰菜、胡萝卜、芦笋、青椒、紫苏、芹菜等。

1天5项

海带、茼蒿、菇类

海带、洋白菜、紫菜、昆布、香菇、玉草、蘑菇、茼蒿等。

1天3项

肉

牛肉、猪肉、鸡肉、火腿、熏肉、香肠、肝类等其他肉类。

1天1项

牛奶、蛋

牛奶、脱脂牛奶、优酪乳、起司、鸡蛋等。

1天2项

马铃薯、南瓜

马铃薯、甘薯、芋头、山芋、南瓜等。

1天1项

鱼

鲑鱼、沙丁鱼、青花鱼、乌贼、虾、章鱼、鳕鱼、鱼酱等其他鱼类。

1天1项

水果

草莓、橘子、葡萄柚、香蕉、凤梨、葡萄、西瓜、奇异果等其他水果。

1天1项

碳水化合物

米饭、面包、荞麦及其它面制品等。

1天2项

甜食

果汁、蛋糕、饼干、果冻、布丁、巧克力、糕饼、饮料等。

1天1项