

吴菁 西子 主编

瘦

身

CLUB

瘦身俱乐部

新鲜人
书系



www.halfworld.com

天津人民出版社
TIANJINRENMINCHUBANSHE

體育 體育 王國



身

CLUB

SHOUSHI

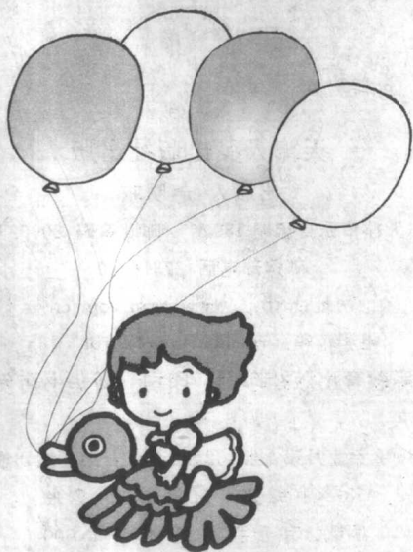


SHOUSHI

瘦身 CLUB

xinxianrenshuxi

吴菁 西子 主编



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身 club / 吴菁, 西子主编. — 天津: 天津人民出版社, 2001

(新鲜人书系)

ISBN 7 - 201 - 03985 - 7

I. 瘦... II. ①吴... ②西... III. 减肥-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 091066 号

天津人民出版社出版

出版人: 赵明东

(天津市张自忠路 189 号 邮政编码: 300020)

邮购部电话: 27314360

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱: tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店发行

*

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 36 开本 5⁸/₉ 印张

字数: 150 千字 印数: 1 - 6,000

定价: 10.00 元

目 录

瘦身法则

- 身轻如燕的 n 个通道/[3]
- 夏季——打造美丽身材/[9]
- 脂肪变肌肉/[13]
- 日本人瘦身 30 法则/[16]
- 苗条身材的九大奥秘/[20]
- 每周减肥半公斤/[24]
- 瘦身高手的四种秘密武器/[27]
- 魔鬼身材随手可得/[33]
- 看上去很瘦/[37]
- 美丽惟我独尊/[43]

瘦身新主张

- 香水瘦身法/[51]
- 睡眠减肥法/[53]
- 西方最流行的健康减肥方案/[56]
- 开怀大笑减肥法/[58]
- 街舞——有氧瘦身/[59]
- 石磨瘦身法/[63]



芭蕾瘦身/[65]

烧酒减肥法/[67]

SPA:瘦身美丽一起来/[68]

到 KTV 减肥去/[70]

最神话的减肥方式——整形外科/[72]

流行日本的最新减肥法/[74]

DIY 空间

办公室瘦身操/[81]

别了,我松弛的肌肉/[84]

“细腰”六部曲/[88]

睡前健康操/[93]

洗个漂漂澡/[96]

上班途中“瘦身操”/[99]

全球最简易的瘦身法/[100]

走路也瘦身/[101]

四道饮品——瘦身又养颜/[103]

双休日家居轻便瘦身操/[105]

脂肪燃烧法/[111]

瘦出你自己

十二星座苗条健身法/[117]

不同体形的美体方法/[122]

不同血型的瘦身美人/[125]

减肥也分阴、阳/[127]

明星瘦身大公开

关之琳/[133]

郭富城/[135]

看《瘦身男女》说瘦身时尚/[136]

李玟/[142]

林青霞/[143]

杨紫琼/[145]

陈明真/[147]

林心如/[149]

舒淇/[151]

麦当娜/[153]

莎朗·斯通/[155]

克劳迪娅希弗/[156]

拒绝错误

四大减肥误区/[159]

七大错误减肥观/[163]

减肥切勿“节约用水”/[168]



减肥者不要看恐怖片/[170]

七种减肥破坏者/[172]

减肥“事故”/[175]

瘦身专家的八个建议/[178]

附录

标准体重身高对照表/[187]

你可以选择的健康食品/[188]

一周饮食计划及健身计划/[190]

瘦身法则



身轻如燕的 n 个通道



你常常会生病吗？你的生活方式健康吗？如果你还不知道该如何检视自己，不妨先看一看专业人士提供的一些方法，也许有助于帮你改善自己的精神面貌。



* 规律性的进食早餐 Breakfast

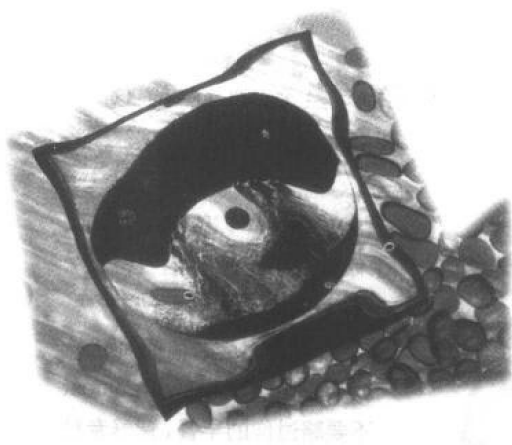
不要略过你的早餐，营养专栏作家 Barbara Jacog 建议你在早餐中吸收一天中大部分的热量，随着一天的时光渐渐消逝，你新陈代谢的速度变慢，更易将热量储存为脂肪，Barbara Jacog 说：“研究表明：人们在晚餐中摄入了 75% 的热量。”所以，在晚上你一定不要大吃大喝。

* 学会放松 Relax

生活风格专家 Mary Sawyer 认为：“压力会释放脂肪酸到血液中，并且以脂肪形式重新储存起来。”学会放松会帮助你保持苗条，在你非常紧张时，试一试这样的颈部按摩，以手按住颈后部，



XINXIANREN



将大拇指放置于耳朵之下，画圈按摩十分钟。

* 喜欢自己 Enjoy

你对于自己的态度是你如何感知生活的气压计——例如如果你抱怨自己大腿的形状，这表示你有可能不满意你的工作或人际关系。心理治疗家 Janice Alpert 认为，如果你经常问别人“我精神吗？”这类的问题，这表示你希望他人会不论你的外貌而喜欢你，所以，在挑剔自己前要好想一想，也许，你应该对自己作出正面评论，并且多多地赞扬他人。

* 清理你的衣柜 Closet

形体专家 Carol Emery Normandi 建议，扔掉所有的小过你尺寸一号的衣服，这些衣服会妨碍我们欣赏现在的自己——我们总是在等待将来某个时候，我们会满意自己的体形，所以，不要再想着“如果能穿 10 号的衣服，我就会满足了”。享受你今天的生活吧。

* 净化身体系统 Body

目前，我们的身体正受着比以前多得多的毒素的侵害，这些毒素或者来源于食物，或者来源于环境污染。这些毒素会导致我们的消化系统运动变慢，体重增加，因此，营养学家建议，增加纤维摄





入量，如水果和蔬菜，喝更多的水，并且经常锻炼。

*** 开始有氧运动 Oxygen**

任何能持续提高你心脏速率的有氧运动都能帮助你保持体形。当你进行有氧运动时，你的心跳会比平时快，但不会气喘吁吁，骑车、游泳、散步或跳舞都是锻炼背部和大腿肌肉的运动，能燃烧大部分热量，经常参加有氧运动能给你更多精力，提高代谢速度，减少脂肪，并且给你一个协调的身体。

*** 关注你的生活风格 Style**

生活风格和健身专家 Joanna Hall 建议：“将你的生活作为一个整体来考虑非常重要，所以可以改变某些食谱或健身方法，使其变得适合你自己。”寻找适合你习惯的方法很重要。

*** 忘记卡路里 Calorie**

临床营养学家 Deniae Mortimore 说，对卡路里斤斤计较使得我们对食物的好处视而不见，大部分的低热量快餐食品充满了添加剂和防腐剂，只含有少量的维他命和矿物质，新鲜食物却有那些快餐食品无法相比的好处。还有，食物

类形也是重要的——即使摄入的卡路里是一样的，高脂肪食谱比高蛋白食谱更有可能增加你的体重。

* 少吃多餐

Dinner

健身教练 George Callard 说，如果你没有正常进食的话，你的胰岛素水平就会不稳定，由此将使你的身体储存更多脂肪。一天小吃 4~6 次，能加快新陈代谢，燃烧脂肪，你还可以在工作中吃一些坚果或干果，这会减少中午的能量摄入。

* 饮食多样化 Food

饮食多样化能帮助你减去多余的脂肪，并且使你变得更有活力。专家们将食



物分为：蛋白质：如肉类、鱼类、日常食品
和鸡蛋。淀粉类：（碳水化合物）如面包、
面食、米饭、谷类和土豆。中性类：即除上
述两类之外的食物。蛋白质类和淀粉类的
化学成分不同，并且需要通过不同的
酶来消化。一些人发现他们的消化系统
不能同时处理这两种食物——或者只能
是蛋白质类，或者只能是淀粉类。饮食多
样化的原理就是，改善消化系统，使你感
觉到：更轻、更靓和更健康。





夏季——打造美丽身材

热天，是肌肤曝光的季节，也是展示美丽身材的季节，对肥胖的人来说又是减肥的最佳时节。下面是几个简单易行的方法，能帮助你在夏季打造出一副美丽身材。

* 少食多餐

每隔 3~4 个小时进食一次可以防止你因饥饿而暴饮暴食。如果把一天中卡路里的摄入总量平均分成几次的话可以减少脂肪的形成。美国科学家们证明了这一点。通过对一些运动员的研究发现，那些少食多餐的运动员身体中脂肪的含量比集中时间进食的运动员低。

* 多吃粗纤维的食物

粗纤维食物，例如全麦面包、西兰花、扁豆等等。粗纤维食物不但能让你吃饱，

