

風朝工作室 編著



苗条身材·活力人生

第1周：排毒 第2周：减脂 第3周：强化肌肉 第4周：雕塑局部！休养

为您联手打造的安全、健康、全方位的塑身方案

运动专家、营养学家、中医师、西医

瘦身法 超简单

4周

营养保健品方案：纤体棒、左旋肉碱、啤酒酵母、番茄红素
生活方案：生理周期减肥法、小苏打柠檬水的瘦身绝招
中医方案：腰腹纤细按摩法、耳穴减肥、养成易瘦体质的
运动方案：伸展、热身、瑜伽、有氧运动、无氧运动、力量
饮食方案：低卡饮食、加速新陈代谢的超强菜谱、低GI饮食

【風朝丽人坊】



瘦身法 超简单

鳳朝麗人坊
鳳朝工作室 編著

4
★
周

美丽回归 快一点

青春流逝 慢一点

○ ○ ○ ○ ○



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书专为爱美的女性设计,较系统全面地介绍了行之有效的科学减肥方法。本书推出的超简单4周瘦身法,是以人体科学为基础,结合饮食、运动、中医、日常生活、瘦身产品乃至减肥手术等方面,为爱美的MM们献上了一份超值大礼。相信不管是可爱的胖妹妹,还是极具骨感美却有张“大饼脸”或是有双“大象腿”的不完美女士,经过这4周的科学减肥,都能够取得很好的效果。

图书在版编目(CIP)数据

超简单4周瘦身法/凰朝工作室编著. —北京:中国纺织出版社, 2007.10

(凰朝丽人坊)

ISBN 978-7-5064-4642-6

I. 超… II. 凰… III. 减肥—方法

IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第151198号

策划编辑:李秀英

责任编辑:梁平

美术编辑:穆丽成馨

文字编辑:卜超

装帧设计:刘金华 旭晖

责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:5

字数:100千字 定价:20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

目录

C O N T E N T S

- 6 肥胖指数知多少
- 8 看看你的完美身材比例是多少

第1周

10

本周瘦身主题——

排毒！打造永瘦体质

饮食 方案

- 12 提升基础代谢为减肥的根本
- 16 有助于提高新陈代谢的食物
- 19 加速新陈代谢的超强菜谱

运动 方案

- 23 全身关节都打开：
减肥前的热身运动开始啦
- 26 暖身、调整代谢的瑜伽16式

中医 方案

- 30 吃什么可养成易瘦体质

生活 方案

- 33 随时随地的瘦身生活（一）
- 36 小苏打柠檬水的减肥绝招
- 38 生理周期减肥法

营养 保健品

- 39 本周瘦身套餐：
纤体棒+左旋肉碱
- 41 啤酒酵母减肥法

第

1

周

减脂！增加脂肪代谢， 全方位促脂燃烧

饮食 方案

- 44 让人越吃越瘦的食物
- 46 难以抗拒的长胖食物怎么吃
- 48 让卡路里做主：低卡饮食
- 50 健康瘦身新概念：低GI饮食

运动 方案

- 51 针对大肌肉群的有氧瑜伽
- 55 有氧运动减肥法

中医 方案

- 59 核心部位纤细按摩法

生活 方案

- 62 随时随地的瘦身生活（二）
- 65 雕塑好身材的瘦身内衣

营养 保健品

- 66 本周瘦身套餐：
番茄红素+左旋肉碱
- 67 寒天瘦身法

其他 方案

- 68 常见减肥方法大收录



第3周



第3周

70

本周瘦身主题——

强化肌肉！让紧实的肌肉代替松垮的脂肪

饮食 方案

- 72 让运动饮料为瘦身计划加油
- 73 轻轻松松紧致美肌的营养素
- 75 本周消脂菜谱推荐

运动 方案

- 81 强化腰腹背等核心肌肉群的塑身瑜伽
- 84 给我小蛮腰，不当“小腹婆”

中医 方案

- 88 腰腹纤细按摩法
- 90 4大超强瘦身穴位

生活 方案

- 91 颜色也可以帮助瘦身
- 92 生活趣味减肥方
- 93 芳香精油瘦身法

营养 保健品

- 95 本周瘦身套餐：
植物精华蛋白粉+番茄红素

其他 方案

- 96 抽脂术

休养生息！塑造元气满满的
健康瘦饮食
方案

- 100 排除自由基和乳酸
- 101 帮你养成易瘦体质的净肠食物
- 102 断食法、生食法让肠胃休整
- 103 本周瘦身菜谱推荐

运动
方案

- 106 局部雕塑一：瘦手臂
- 108 局部雕塑二：瘦大腿
- 110 局部雕塑三：瘦小腿
- 112 局部雕塑四：美颈
- 113 局部雕塑五：瘦下巴
- 113 局部雕塑六：瘦臀
- 114 局部雕塑七：美胸

中医
方案

- 115 按摩耳朵瘦身法

生活
方案

- 116 泡澡也享“瘦”
- 118 冥想与静坐——不动也能瘦身

营养
保健品

- 119 本周瘦身套餐：
B族维生素+左旋肉碱+维生素C



瘦身法 超简单

4
★
周

鳳朝工作室 編著

鳳朝丽人坊

美丽回归 快一点

青春流逝 慢一点

○ ○ ○ ○ ○ ○



中国纺织出版社

目录

C O N T E N T S

- 6 肥胖指数知多少
- 8 看看你的完美身材比例是多少

第1周

10

本周瘦身主题——

排毒！打造永瘦体质

饮食 方案

- 12 提升基础代谢为减肥的根本
- 16 有助于提高新陈代谢的食物
- 19 加速新陈代谢的超强菜谱

运动 方案

- 23 全身关节都打开：
减肥前的热身运动开始啦
- 26 暖身、调整代谢的瑜伽16式

中医 方案

- 30 吃什么可养成易瘦体质

生活 方案

- 33 随时随地的瘦身生活（一）
- 36 小苏打柠檬水的减肥绝招
- 38 生理周期减肥法

营养 保健品

- 39 本周瘦身套餐：
纤体棒+左旋肉碱
- 41 啤酒酵母减肥法

第

1 周

减脂！增加脂肪代谢， 全方位促脂燃烧

饮食 方案

- 44 让人越吃越瘦的食物
- 46 难以抗拒的长胖食物怎么吃
- 48 让卡路里做主：低卡饮食
- 50 健康瘦身新概念：低GI饮食

运动 方案

- 51 针对大肌肉群的有氧瑜伽
- 55 有氧运动减肥法

中医 方案

- 59 核心部位纤细按摩法

生活 方案

- 62 随时随地的瘦身生活（二）
- 65 雕塑好身材的瘦身内衣

营养 保健品

- 66 本周瘦身套餐：
番茄红素+左旋肉碱
- 67 寒天瘦身法

其他 方案

- 68 常见减肥方法大收录

第2周



第3周



第3周

70

本周瘦身主题——

强化肌肉！让紧实的肌肉代替松垮的脂肪

饮食 方案

- 72 让运动饮料为瘦身计划加油
- 73 轻轻松松紧致美肌的营养素
- 75 本周消脂菜谱推荐

运动 方案

- 81 强化腰腹背等核心肌肉群的塑身瑜伽
- 84 给我小蛮腰，不当“小腹婆”

中医 方案

- 88 腰腹纤细按摩法
- 90 4大超强瘦身穴位

生活 方案

- 91 颜色也可以帮助瘦身
- 92 生活趣味减肥方
- 93 芳香精油瘦身法

营养 保健品

- 95 本周瘦身套餐：
植物精华蛋白粉+番茄红素

其他 方案

- 96 抽脂术

休养生息！塑造元气满满的 健康瘦

饮食 方案

- 100 排除自由基和乳酸
- 101 帮你养成易瘦体质的净肠食物
- 102 断食法、生食法让肠胃休整
- 103 本周瘦身菜谱推荐

运动 方案

- 106 局部雕塑一：瘦手臂
- 108 局部雕塑二：瘦大腿
- 110 局部雕塑三：瘦小腿
- 112 局部雕塑四：美颈
- 113 局部雕塑五：瘦下巴
- 113 局部雕塑六：瘦臀
- 114 局部雕塑七：美胸

中医 方案

- 115 按摩耳朵瘦身法

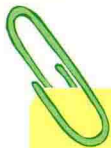
生活 方案

- 116 泡澡也享“瘦”
- 118 冥想与静坐——不动也能瘦身

营养 保健品

- 119 本周瘦身套餐：
B族维生素+左旋肉碱+维生素C





肥胖指数知多少



脂肪比率

体重指标只是初步评估肥瘦的方法，即使指标正常也不代表没有肥胖的问题。要了解是否肥胖还需要测量脂肪比率。脂肪比率越高，患上慢性病如心脏病、高血压、糖尿病、胆结石、关节炎、癌症等疾病的概率亦相对增加。脂肪比率的测量需要使用脂肪测量仪。

脂肪比率 = (脂肪重量 ÷ 总体重) × 100%		
理想的脂肪比例水平		
年龄	女性	男性
18~39	21%~32%	8%~19%
40~59	23%~33%	11%~21%
60~79	24%~35%	13%~24%



腰臀比率

腰臀比(WHR)是腰围和臀围的比值，健康的未育女性一般在0.67~0.80之间，男性一般在0.85~0.95之间。腰臀比不但反映了冠心病、高血压和糖尿病等疾病的发生危险，而且还是反映女性魅力的关键指标。

腰臀比率 = 腰围 ÷ 臀围	
理想腰臀比率	
性别	腰臀比率
女性	≤ 0.8
男性	≤ 0.95

世界卫生组织 2000 年建议的	
亚洲人理想腰围	
性别	腰围
女性	≤ 80 厘米
男性	≤ 90 厘米

例子

男士

腰围: 73 厘米 臀围: 90 厘米

腰臀比率 = $73 \div 90 = 0.81$

正常

例子

女士

腰围: 73 厘米 臀围: 90 厘米

腰臀比率 = $73 \div 90 = 0.81$

超标

研究发现，女性腰围与臀围的黄金比例是 7 : 10，
符合这一比例的女性最有吸引力。



如何测量三围

先将衣服脱去，较轻松地站着（但是要笔直），双脚并拢，脸向正前方，微微抬起下颚。将皮尺水平地圈在胸围（突出点）上，由松慢慢收紧。量时应用手将乳房轻轻托起，就好象穿着文胸一样。这时可以轻松地测得自己的实际胸围与胸下；而胸线（乳房底部所呈现的线条）也可方便地测得。

腰围是你觉得腰部最细的地方。

臀围是量臀部最突出的地方，但是注意量的时候要对着镜子，这样可以知道自己臀部的形状，对内裤的挑选会很有帮助。

注意：胸围与臀围应该三个月测量一次，作为购买内衣裤的标准。



明星三围大盘点 (B: 胸围; W: 腰围; H: 臀围) ● ● ●

李 玟:	身高 162 厘米	体重 47 千克	三围 B88.9 厘米, W57.2 厘米, H88.9 厘米
张柏芝:	身高 165 厘米	体重 47 千克	三围 B84 厘米, W63 厘米, H86 厘米
林志玲:	身高 174 厘米	体重 53 千克	三围 B86.4 厘米, W61 厘米, H91.4 厘米
谢东娜:	身高 178 厘米	体重 55 千克	三围 B86 厘米, W61 厘米, H89 厘米



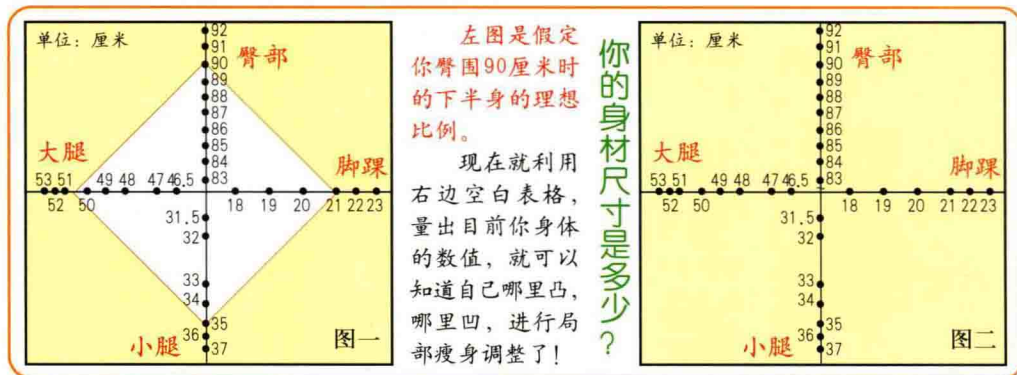
看看你的完美身材比例是多少

减肥瘦身的终极目标，不仅仅是将体重计上的数据减小，而是尽量追求身高、体重、体脂肪率及腰、胸、臀围度等数值的完美比例。



下半身身材比例自测图：完美的正方形

每当走到街头时，好羡慕别人有一双美腿，又修长又匀称，穿起裙子真是好看。我也好想拥有一双健康又漂亮的美腿。现在，快点利用表格检查一下自己下半身的比例吧，将你量出的自己下半身的的数据用直线连接，图形越接近正方形，就表示你下半身的比例越均匀！



运动不足者变胖的线索

1. 典型的搭电梯主义者。
2. 搭地铁或公交车时不管几站，一有位子一定坐。
3. 在学校或公司里大概整天都坐着。
4. 这一个月内几乎没做过运动。

吃过多者变胖的线索

1. 上学前先吃早餐。
2. 午餐多半吃快餐。
3. 是不是有吃夜宵的习惯。

省略早餐者变胖的线索

1. 早上与其吃早餐宁可多睡五分钟。
2. 与其吃正餐宁可吃点心。
3. 一天必定会买一次零食。
4. 一周吃二次以上的泡面。

经常外食者变胖的线索

1. 午餐习惯在外边大吃。
2. 一周吃二次以上的快餐。
3. 晚餐在家吃的概率，一周不到一半。
4. 与其吃饭、宁可吃面包。



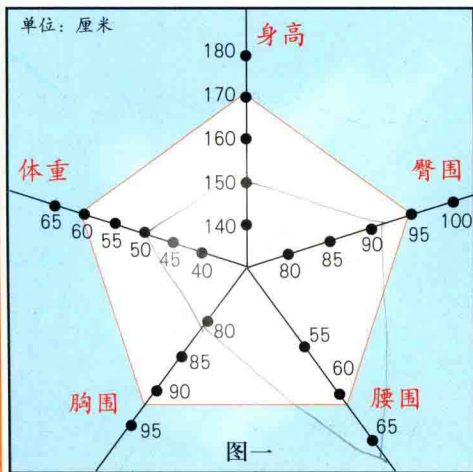
全身身材比例自测图：完美的正五角星

不同身材的比例，会让你在视觉上看起来就是不同。有些人常常抱怨说，其实自己的体重又不重，为什么看起来整个人就是胖胖的、肉肉的呢？会不会问题就是出在某些小地方？例如：腰围比较粗、大腿的肉多了一些？所以就算你再怎么减，体重虽然降低了，但是整体看起来还是不苗条。

那么，怎么才能知道身体哪部位胖，哪部分不协调呢？我们可以从下面这个图表中测量出自己离完美的身材比例还差多远，把身高、体重、胸围、腰围、臀围的尺寸数字按照逆时针的方向用直线连起来，会有一个五角形的图形出现。所以你可以利用表格，先量出你目前的身高（比如是170厘米）、体重（比如是65千克），再顺着逆时针方向的顺序把胸围、腰围、臀围连成一个正五角形。完成的正五角型，就是你身材的完美理想比例了。

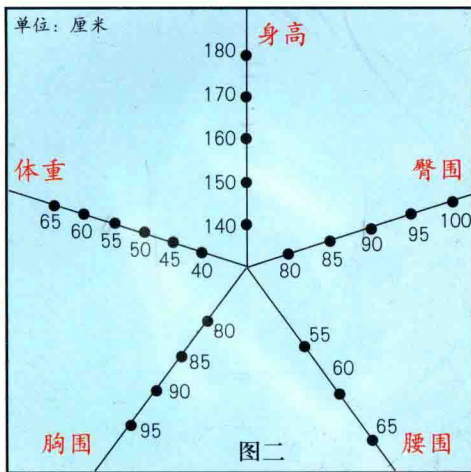


从表中已经知道了自己的完美比例尺寸，再利用空白表格，量出目前身上各处的数值，就可以知道自己哪里凸，哪里凹，就可以进行局部瘦身调整了！



假设身高170厘米、体重60千克测量出的完美身材比例。

你的身材尺寸是多少？



将自己真实的5个围度数据相连，看看与正五角星相差多远。

A vibrant orange is the central focus, wrapped with a white measuring tape that has red markings. The tape is coiled around the orange and extends across the frame. Below the orange is a spiral-bound notebook with a silver metal spiral binding. The background is a soft, out-of-focus yellow. The text "第1周" is printed in white over the orange.

“第1周”