

健美减肥丛书

《苗条的腰围》

2





序

妳或許經常在減肥書籍中看到、或常聽朋友說道「不可吃飯或麵包」「禁止吃甜餅乾或零食」「啤酒或酒絕對禁喝」等話。然而，這些話對我而言根本不具任何意義。只要是在卡路里的攝取範圍內，多少吃一些是絕不致於變成脂肪的。唯有過度食用才會發生不良影響。

本書提供妳每一天的基本菜單，作為飲食上的參考，並逐步教導妳減肥運動。如果妳希望苗條，希望能擁有一副迷人的身材，則必須遵照本書所定的菜單飲食、所教的方法做運動，相信只要兩個星期，至少可讓妳苗條3公分，為了使妳早日變成一位身材美好的可人兒，Let's Shape Up！

本書的構成 與利用方法

將兩個星期分成前半與後半兩階段，前半階段的一個星期的主旨在於減輕重量，後半階段着重於維持。特別是，開始時，一切務必要遵照指示去做。

其次，本書尚有備忘專欄供妳記載每天的感想，與身體的測量結果，請善加利用。至於運動與按摩項目，只要根據圖片去做，必能得心應手。18~21頁的內容，是本書的基本理論，請務必詳加研讀。

目 錄

本書的使用方法.....	1
2星期的菜單(前半)	2
前半段1星期的總測量	16
健美體操	17
使腰部苗條3公分吧！	18
測量	48
2星期的菜單(後半)	49
2星期總測量.....	64

〔本書的使用方法〕

月	日	心	情
		良	○
		尚	△
		不	×

■ LESSON CHECK POINT 的利用方法

請依課程 1 ~ 12 之指示去做，並將一切記入備忘欄中。
 {例} 以 ○、△、× 表示之。

情況良好……○
 尚可……△
 不好……×

■ 備忘欄的利用方法

確實測定當天自己身體狀況。
 {例} 以 3 種不同色色筆區別之。

情況良好……
 尚可……
 不好……

● 請參照 P 48、49。



妳現在的尺寸是多少？

基本菜單的注意事項

基本菜單的原則是抑制熱量。並且增加每一餐的食品材料數目（尤其是蔬菜類）。（菜單只是供參考之用，妳可自由變換與菜單食品同質量之食物）。

● 沙拉不加調味汁，原則上紅茶與咖啡不加牛奶及砂糖。

● 不敢喝牛奶者，可改喝豆乳、果汁等，水果依四季選取。

● 可用蛋 1 個、甜豆、豆腐、2 片乳酪、肉、魚約 50g 等代替蛋白質（維他命、大豆等的蛋白質粉末）。這些食品有鼓起胃部的作用，可增進飽脹感。

● 若為學生，中餐吃便當。但是，應盡量不吃油膩物、飯量亦需適當控制。

1st day

表現曲線的體型美

●絲毫沒有困難之處

女性所謂的曲線美，諸如細小的脖子、堅挺豐腴的胸部、苗條的腰圍、圓潤的臀部、柔和的曲線等，都是在描寫美麗的女性體態。

十歲以前，圓胖的體態顯得很可愛，但是一過了少女時代，每個女孩便開始在意身體的曲線美。一旦大意，應該苗條的腰，不是變得太粗，就是產生許多贅肉。

本書主要提供妳一些如何常保美麗腰部線條的健美方法。只要妳在第一次時熟悉要訣，將來有一天，若覺得「腰粗了些」時，即可派上用場。

首次進行挑戰的這一次，請確實依照指示去做。

●中午、夜晚只喝茶

大可不必考慮「絕食」這兩個字。放鬆心情，快快樂樂來健美。



剛開始的第一天，爲了振奮精神，中午及晚上的菜單上只列菜而已。今後請別再受到食物的引誘，把注意力放在音樂、讀書、電影等興趣上吧！

2 ●油膩是導致肥胖的主要因素，因而，最近一些低卡路里、高

基本菜單

早



豆漿 180cc (加 1 大匙蛋白質)、蕃茄 1 個、高苳芹菜沙拉

午



烏龍茶 2 杯 (包種茶、松柏長青茶、紅茶亦可)

晚



烏龍茶 2 杯 (包種茶、松柏長青茶、紅茶亦可)

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣「從腰部開始進行」

女性的體態之美，全表現於所謂的「曲線美」，從體型上而言，即和緩的曲線，而苗條的腰，更是曲線美所不可或缺的要素。不論今古，一般稱得上美女者，至少都擁有一個基本要件——柳腰。相信只要有信心、有毅力，「身段之美」絕非某些少數人的專利品。

蛋白、清淡的食物，愈來愈受人歡迎。

2nd day

定時做運動

女性的脂肪為何重要？

過去有人認為，女性懷孕時，是藉著厚厚的脂肪層，來抵禦外來的衝擊、暑熱、寒冷等激烈變化，以保護肚裏的孩子。若根據此一說法，表示厚厚的脂肪層是原本就有的。

其實上述的說法是不正確的。倘若不鍛鍊腹肌，則不管積存多厚的脂肪，其保護仍是個零。相反地，脂肪層雖薄，若能適當鍛鍊腹肌，則可提高身體的保護力、健康力。

在自然狀態下，最易附著脂肪的腰部，相對地，也是最易藉著運動，以收苗條效果的部位。

為了加速其效果，故請隨時注意飲食與運動時間。飲食的間隔過短或過長，都會收到反效果。

何時做運動最理想？

空腹時做運動不但較容易，且



當作熱能使用的葡萄糖，也會迅速從脂肪中分解出來。時間以晚餐之前最為理想。

剛開始不久，妳或許會覺得很辛苦，然而，若不定時做運動，將難收預期效果。

● 本產品本省栽培優質蔬菜，既可當水果食用，又可作蔬菜食用。

基本菜單

早



豆漿 180 cc (加 1 大匙蛋白質)、季節性水果 100 g

午



乾麪 1 碗、茶 1 杯

晚



清湯 1 小杯份、煮蛋 1 個、蘋果 1/2 個、蔬菜沙拉

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎ 使其更美 「如何使肌膚更美」

皮膚是由蛋白質所形成，並且不斷進行新陳代謝。多攝取動物性蛋白質對皮膚有益，而牛奶則含有多量的動物性蛋白質。牛奶也含有鈣質，故被喻為美容食品。另外肝臟亦含有豐富的動物性蛋白質、維他命 B₁₂、鐵分等。而包含在這些營養份中的維他命，則有保護上皮功能，一旦不足，便會造成肌膚的粗糙。

• 常吃可幫助消化，且可補充體內維他命。

3rd day

身體發出快樂的悲鳴

●開始習慣運動的身體

二天運動下來，妳的感想如何？相信身體各部位都會感到疼痛吧？只要再持續下去，身體就會發出快樂的悲鳴。絕對不可以產生「休息一天吧」的念頭。至於感到疼痛的部位，可在今天給予按摩。為了使血液及淋巴液暢順，請務必持續下去。

不斷給予相同的刺激之後，身體即可逐漸適應，到了明天，身體必然會變得更輕爽、更柔軟。休息、中斷、或減少次數，則身體永遠無法適應。

●身體疼痛是「有效」的證據

肌肉疼痛，是運動收效的證據。神經放鬆，血液循環順暢之後，精神壓力自然解除。

繼續下去後，使運動習慣化，則至少已成功一半。

現在，不妨照鏡子看看，妳有



無感覺到腰似乎緊了些呢？應該可從鏡子裏得到補償。

6 ●運動不足往往是罹患成人病的主因。稍微運動即感疼痛或疲

shape up diary

基本菜單



豆漿 180 cc (加 1 大匙蛋白質) 蕃茄、莧芭沙拉



乳酪 150 g、咖啡 1 杯



壽司 1 人份 (飯 1 人份)、茶 2 杯

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣「測定=體重、腰圍、皮下脂肪(中央、側面)」

體 重	kg
腰 圍	cm
皮下脂肪(中央)	mm
皮下脂肪(側面)	mm



勞時，即是危險信號。

4th day

動作愈來愈爽快

●連體內也可以收到運動效果

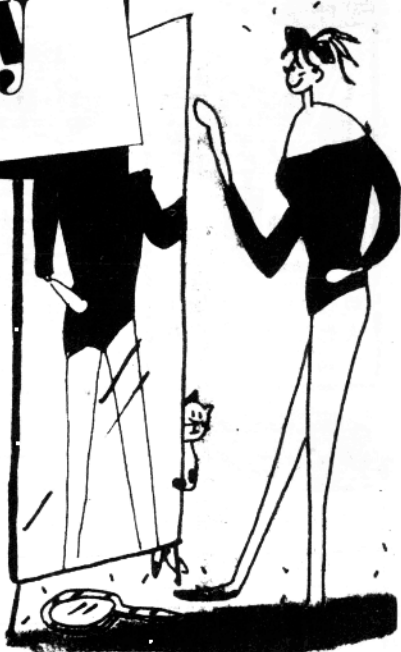
雖說是女性，但肌肉若過於鬆弛的話，身體組織機能將發生不良。而藉運動去除脂肪，鍛鍊肌肉，也不致於會形如男性般魁梧，因此不必過於擔心。然而想要擁有健美的肌肉，唯有藉助運動。

只要運動得當，即使妳是個體材稍瘦者，也不會予人皮包骨的感覺，同樣可成爲一個美人。當妳在海水浴場上看到有些女性的腹肌相當結實光滑時，不必羨慕，只要勤加運動，同樣也可以跟她一樣。

●體格美好的女性沒有體力？

一般而言，體格好體力應該也較佳。事實不然，很多體格好的人體力反而不好。

體格豐滿時，由於肌肉大都埋藏在脂肪之中，因此較難使出勁力。而苗條的身材，則做起運動



來極其乾淨俐落，予人活潑開朗的印象。

身體的線條清楚，動作自然充滿著躍動感，形象亦可提昇。所謂健康，是指使身體的內、外均發出光輝。

基本菜單



豆漿 180 cc (加 1 大匙蛋白質)、蕃茄、芹菜、生菜沙拉



加蛋三明治 1/2 人份 (麪包 50 g)、新鮮果汁 1 杯



飯 1/2 碗、海苔、烤魚 1/2 隻、味噌汁、橘子 1/2 個

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 經驗談「腰圍苗條 5 CM」

在銀行工作的張小姐 (24 歲) 說道：「我的工作都是坐著與客人接觸，可能因為只有上半身在動，所以看起來並不會覺得太胖。可是下半身却是典型的胖，於是我乃決定從腰部的健美做起。開始 2 天，空腹時腦海中便浮起食物的形像，可是我却一直自我抑制此種念頭，2 個星期後，我的腰圍苗條了 5 CM。」

命 A、D、E、及磷、鈣等營養。

5th day

使身體苗條

●肌肉的三分之二在下半身

一提及「前肥」，若採取不正常的方法則很麻煩。最好能採取可使妳年輕，可表現出優美體材的健美方法。「瘦的人不易生病」，其實這是指健康、結實的體型而言。故請務任意採取無理的減肥方法，以免損及健康。

爲了得到光滑、健美的體材，應促進新陳代謝，身、心均應革新。

今天開始，開始運動下半身（身體三分之二肌肉集中處）。充分活動雙腳是其基本。如此不僅可促進、口、肺的功能，只要姿勢正確，只要姿勢正確，即可收縮腹肌，使妳身體線條更趨美麗。以下介紹在通勤、通學中、或休息時間裏，都可以進行的腳部運動。

●不要搭電梯，養成爬樓梯的習慣。

●爬樓梯時不要使用腳跟，應使用腳尖。

運動沒有時間性，經常活動身體，即能收最大效果。



基本菜單

早



土司1片(不塗奶油)
、煮蛋1個、蔬菜
沙拉、紅茶1杯

午



豆漿 180 cc (加1
大匙蛋白質)、茶
1杯

晚



冷凍豆腐½塊、煎
蛋2片、蔬菜沙拉

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「沐浴前喝杯水可促進肌膚的健美」

大部份的人在沐浴後，都會想立即喝杯開水，也有人喜歡喝牛奶。然而，爲了健美肌膚，沐浴前喝杯開水，是最佳方法。體內的水份有一定的數量，因此，若能先補給水份，然後再沐浴，則可在沐浴中促進新陳代謝的進行，吸收新鮮的水份。

先塗抹中間色粉底，接著塗稍明亮色彩，最後塗抹鮮亮飾底霜。11

6th day

可以安心穿比基尼

●向新目標挑戰

在歐美電影中，經常會有長腿美女穿著比基尼在沙灘上做日光浴的鏡頭。她們何以敢穿比基尼呢？

只要妳對自己的腰圍有信心，妳一定可以向她們挑戰。

因此，首先妳必須確實了解本身的標準體重。

身高 155 cm → 44 ~ 48 kg

身高 160 cm → 47 ~ 52 kg

上述±10%為正常範圍，±11~20%則屬於肥胖型。今天是第6天了，妳的資料如何？時裝模特兒的體重，幾乎都是在標準值-20%以下，然而，據說她們都是由專門醫生幫助減肥。與其急速消瘦，不如稍接近標準值，慢慢減量較安全。

脂肪肥厚，腰圍過粗時，則可繼續幾次本課程。



●確實的運動最重要

急速的減量作戰，必須具備良好的體力。

只要妳依照本書所載，確實施行運動必然受益無窮。

12●大豆是含豐富植物性蛋白質的健康食品之一。另外還含有減

基本菜單

早



漢堡1塊、雞蛋拌牛奶1杯

午



運動飲料1杯、乳酪1塊

晚



豆漿180ml (加1大匙蛋白質)、胡蘿蔔、小黃瓜、生菜沙拉

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



健美要訣 「訓練反射神經」

現在談這個或許是早了些，不過，至慢也希望在健美操做完後即開始。

嘗試一下反射神經的訓練運動如何？打網球或桌球，是最佳的訓練方法。靈巧敏捷的動作，不僅可使妳看起來更美，同時也可以予人留下活潑清純的印象。

低膽固醇的成份。豆漿、豆腐自古以來即為國人的健康食品。 13

7th day

輕鬆用餐

吹風機需距頭髮
數公分，因熱風
口的溫度高達100度。

● 假日時請放鬆心情用餐

提到「減量」，一般只注意到食物材料及卡路里而已。今天，請回顧一下妳過去的飲食習慣。

「發胖」的第一項因素，是貪吃過度。而何以會發生貪吃的情形呢？

當一個人太忙而無太多時間用餐時，往往是吃一下停一下，或是在短時間內快速食用，結果等到妳覺得飽時，已經是過量了。所以希望妳能養成輕鬆用餐的習慣。

● 用餐的要訣

① 在一口尚未吞下去前，請不要夾第二口。

② 在家中用餐時，放些輕音樂，製造輕鬆氣氛，緩和心情。

③ 菜單中，加入一些需多花時間吃的食品，如附骨的雞肉、魚、附殼的蝦等。



若放鬆心情緩慢用餐，則在用餐中，即可進行消化吸收，增加血中的醣及脂肪，進而刺激大腦的飽脹中樞，提早產生飽滿感。

14 ● 肌肉彈力會因運動不足而減弱。因此，養成每天運動的習慣

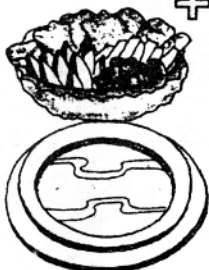
基本菜單

早



飯 ½ 碗、魚 1 條、海苔、菠菜水燙、味噌湯、烏龍茶 2 杯

午



清湯 1 杯份、蔬菜沙拉

晚



豆漿 180 cc (加 1 大匙蛋白質)、季節性水果 100 g

檢查例

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎ 健美要訣「測定=體重、腰圍、皮下脂肪(中央、側面)」

體 重	kg
腰 圍	cm
皮下脂肪(中央)	mm
皮下脂肪(側面)	mm



，不但可健美肌肉、增進彈力，還可防止衰老。