



100% 靓女人

超值价
6.00元

减肥

从此速战速决



发汗排毒瘦身法



运动快速纤体法



饮食快速纤体法



医疗快速纤体法



速效纤体法

Don't
sneepit

减肥

从此速战速决



纤体法

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

速效纤体法 / 嘉雯主编. —广州: 广东旅游出版社,
2003. 11

(新生活, 100% 靓女人丛书)

ISBN 7-80653-476-8

I. 速... II. 嘉... III. 女性 - 减肥 - 方法

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102977 号

新生活 100% 靓女人

速效纤体法

嘉雯主编

责任编辑: 梁 坚

策 划: 嘉 雯

装帧设计: 小 云

出 版: 广东旅游出版社

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

发 行: 广州华典图书发行有限公司

印 刷: 广东茂名广发印刷有限公司
(广东省茂名市计星路 60 号)

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 70 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

书 号: ISBN 7-80653-476-8/R · 56

定 价: 60.00 元 (全套 10 册)

版权所有 · 翻印必究

(如有印刷质量问题, 可与承印厂直接联系。)



前言

没有人会拒绝美丽，姣好的面容、婀娜的身姿常使人驻足留连，如沐春风。可是，面对日益精美的食物和缺乏运动的生活，你是否感觉自己的脚步不复轻盈？臂部、腰部、腹部、腿部的脂肪悄然增多？看着眼前走过的曼妙身姿不免自惭形秽？于是，很多人为了拥有一副傲人的魔鬼身材，想方设法地节食、服药，甚至做手术，企图借助这些手段雕塑出自己的美妙曲线，但往往收效甚微，甚至酿成灾难。

肥胖作为一种现代文明病，与现代人的生活水平与生活状态息息相关，因而，要想科学地制定减肥计划，需从控制饮食和合理运动入手，在获取健康的前提下去获取美丽。本书为你提供丰富的减肥知识与科学合理的减肥方法，愿你能如愿以偿地拥有健康与靓丽。

目

录

第一章 节食减肥

快速减肥第一步.....	(3)
快速节食减肥的心理准备.....	(4)
快速节食减肥要点.....	(8)
盲目节食减肥的危害	(19)
绝食减肥法.....	(21)
流食减肥法.....	(22)
分食减肥法.....	(22)
慢食减肥法.....	(23)
饮食时间差减肥法.....	(23)
喝茶减肥法.....	(23)
咖啡减肥法.....	(25)
醉苹果汁节食法.....	(26)
快速减肥餐单.....	(27)



第二章 发汗排毒瘦身法

发汗排毒瘦身法的好处	(41)
发汗排毒瘦身常用方法	(42)
发汗排毒瘦身守则	(44)
常用瘦身排毒发汗方	(45)

第三章 运动快速纤体法

什么运动最减肥	(67)
有氧运动有助减肥	(68)
各种运动所消耗的热量	(69)
有氧运动法	(70)
有氧运动中的局部纤体操	(74)
十周步行纤体法	(86)
拉力器运动减肥法	(95)
跑步机瘦身锻炼法	(98)

第四章 医疗快速减肥

碳纤维远红外线消脂法	(103)
------------------	-------

重力锤按摩消脂法.....	(104)
超声波旋磁理疗消脂法.....	(104)
经络拍打疗法.....	(105)

第五章 瘦身综合套餐

第1周.....	(113)
第2周.....	(114)
第3周.....	(114)
第4周.....	(115)
第5周.....	(115)
第6周.....	(116)
第7周.....	(116)
第8周.....	(117)
第9周.....	(117)
第10周.....	(118)
第11周.....	(118)
第12周.....	(119)



第一章



节 食 减 肥

快速减肥第一步

为了成功地进行减肥，你首先要注意做好以下几项工作。

(1) 确定自己的理想体重。在整个减肥计划的实施中，确实自己的理想体重是十分重要的，建议你确定自己的理想体重以及应该减掉的体重，然后画出一张为期两周的时间表，将每天的体重变化记录下来。你从哪一天开始记录都可以，但你开始记录的那一天一定要作为你减肥的第一天。

(2) 结交一个减肥之友。你最好同另外一个肥胖患者交上朋友，一起减肥。这样做可以进行比较，并互相监督减肥的进行。

如果你找不到一个朋友一起减肥的话，那就不妨去参加减肥俱乐部，争取在正确的减肥方法的指导下，按部就班地实行减肥。实践表明：如果立志并急于减肥的人每周相会一次来互相检查减肥的效果，那会加速减肥。如果你或其他成员一周之内减肥不见成效，自己就会感到不好意思。如果某位太太减掉的体重比别人多，她也会感到十分自豪。

但是，参加减肥俱乐部并不是减肥的保证。大多数的减肥俱乐部是一种“安全的、缓慢的”减肥团体。如果你参加这样的减肥俱乐部，就不可能很快地减掉自己的体



重，难以达到快速减肥的目的。

(3)随身携带食物热量计算表。为了检查和统计所摄入的热量，请你随身携带食物热量计算表或经常食用的若干种食物的热量表，以备参考。经常参考该表，可以帮助你正确判断所需的热量限度以及食物限度，帮助你节食，实现尽快减肥这一理想。

快速节食减肥的心理准备

克服情绪上的挫折

4

经过采取有效的节食措施，当你的体重减了几千克后，如果又有所回升，你是否会因此灰心丧气呢？遇上这种情况，你应该意识到，这种体重不稳定的变化，一般说来，既正常，也无害。你不能指望在一两天内就会减肥成功。使用榔头钉钉子，也不会一榔头就能把钉子钉进去，只有连续锤打，才能钉得牢靠。

重新节食会使你的体重再度减轻。同时，节食的每一过程都会降低你对高热量食物的欲望。随着体重的不断下降，出现的是个人的无限喜悦和那些节食失败者对你个人意志的赞美和羡慕。对大部分人来讲，采用这一连续性的节食法，减肥这个目的是不难达到的。

节食过程中，来自医生、朋友和家庭的温暖、理解、鼓励是非常必要的。而最大的鼓舞莫过于你感到你已经改

100% 靓女人

变了饮食习惯，莫过于你在镜子里看到自己那已经变得较为苗条的身段。

消除不必要的担心和疑虑

许多人一直担心快速节食减肥是否对身体有害；在停止节食后，体重是否又会很快回升。他们还担心，这种节食快速减肥法是否对人的大脑等有影响。

众多医生的医疗实践和许多肥胖病人减肥成功的事实已证明这些担心是不必要的。除患有其它疾病的减肥病人外，科学的节食快速减肥法安全，成功率也高。

有一位医生把 11 位肥胖病人置于一种光吃维生素、矿物质和饮水而不吃食物的环境中，让他们节食 12~17 天。严密监视，使他们没有机会随意吃东西。当他们的体重下降后，医生们发现他们的身体状况依然良好。这种监视下的节食(必须根据医生嘱咐进行)可以帮助极为肥胖的人尽快把体重降到理想标准，然后再采用维持体重的节食法。

为数很少的人(大约只占节食者人数的 1%~3%)在进行节食减肥时有异常症状。这种异常症状一两天后往往会自行消失。若总有反常感觉，应立即去看医生。

有人说：“减去那么多脂肪会降低我的抵抗能力，容易感冒和患其它疾病。”据日常所见，确实有不少人以此为借口而拒绝节食。其实，减肥能减轻心脏等器官的沉重负担，使体内各种器官处在正常良好的状态之中。而肥胖



就像一辆超重汽车容易发生故障一样，容易诱发各种疾病。

有人担心，节食减肥会带来人体内维生素供给不足。但科学的节食减肥法根本不会导致这种现象发生，节食食谱会充分考虑到食物的营养价值和供给量。也就是说，减肥是以保证身体健康为前提的，而盲目的节食或禁食在一定程度上会影响人体的发育和健康。

肥胖病人，尤其是患上肥胖症的青年男女，他们虽然有时对节食减肥产生疑虑，但内心始终怀有强烈的减肥愿望，因为肥胖会带来行动不便。更为严重的是，过度肥胖会使人失去异性的爱慕和追求。要摆脱生理上和心理上的痛苦，只有尽早消除疑虑，实行节食减肥。

有这么一段听来可笑而实为伤感的话。妻子问丈夫：

“在我未发胖前，你不是比现在更爱我吗？”这反映了大部分肥胖人一旦意识到他们在生理上、性感上失去魅力时所表现出的不安全感。从心理上讲，这是一种潜在的、腐蚀性的影响。久而久之，这种伤感情绪会给许多已婚或未婚的人带来思想上的消沉。而伤感、忧郁等感情波动往往使人体最高指挥系统——大脑皮层的指挥、调节发生紊乱，重者还可能诱发其它疾病。从这一点上说，肥胖者也应树立减肥的信心，以得到心灵上的安宁和生活的幸福。

对节食减肥持乐观态度

为达到尽快减肥的目的，节食要坚定不移、信心百

倍，要有近乎狂热的欲望。同时，对不久就会出现的显而易见的结果持乐观态度，不要使自己像一个受疾病折磨的人那样无精打采，情绪消沉。当你在宴会上谢绝食用不应该吃的食品时，别人会说：“你太可怜了！”那你就该告诉他，你很高兴这样做，因为你正在执行自己的节食减肥计划，并以此来表示你那不可动摇的减肥决心。

心理状态和精神状态是能否坚持节食的重要因素之一。要克服开始阶段可能出现的饥饿感；要克制在某些情况下某种食品对你的引诱；要经得起人们对你节食减肥所表示的消极反应。你坚持了节食，体重下降了，你减去的每一磅都可以说是十分值得庆幸的小小的奇迹。那时，你不但将成为一个体态健美的成功者，还将是一个精神和毅力上的胜利者。

古语说得好：“千里之行，始于足下。”节食减肥也要做出阶段上的安排和计划，但应着重注意刚刚开始的一步。要严格安排每日用餐，每天称一称体重。当你看到体重已开始下降时，这对你无疑将是巨大的鼓舞，而这种鼓舞又必将坚定你节食减肥的决心。

节食减肥要在医生的协助下进行。节食前请医生进行体格检查，节食过程中，如有不适，要请医生诊断。这都有助于你稳定情绪，克服不必要的顾虑，清除心理上或生理上可能出现的种种障碍，顺利达到减肥的目的。



快速节食减肥要点

(1) 如何用餐

如果你吃得比较慢，就会吃得少一些。建议你将食物分成若干小份，一小口一小口地放进嘴里，慢慢地嚼，然后再咽下去。喝水也是如此。你得慢慢喝，这会使你产生一种喝得很多的感觉。当你吃香蕉时，应将香蕉分成若干小份，一点一点地吃，而不要一口吞下去。我们吃任何水果，甚至吃小食品最好也采用这种方法。

(2) 何时进餐

一定不要吃你没有必要吃而且吃了并不好受的食物。你完全不必陪着来你家做客的邻居们或朋友们吃一块含 140 大卡热量的松糕，你也不必在上班喝咖啡时吃下一个含 135 大卡热量的炸面包圈。

进食前，你最好问自己是否真饿，如果不饿就别吃。人们在饥饿时用餐会导致数百卡热量的损失，这有助于你减肥。

(3) 就餐时如何控制食量

如果在盘子里少放些食物，饥饿感就相对地小一点。日常生活中，如果你往盘子上多放些奶酪、肉和其它食物，你可能会全力以赴地吃完它们。你所食用的多余的食品也许只是一块肉、一汤勺奶酪或一二片面包，可它们将成为你体内无法消耗的热量，作为脂肪而存储起来。

(4)饭前一杯水

就餐前，不妨喝上一杯白开水、茶水或咖啡。增加这么一点点流体之类的东西会使你产生一种饱的感觉，于是你自然吃得少一些。

(5)控制盐的摄入量

尽可能不吃盐或少吃盐。淡味食物对人们的吸引力较小，所以你才会吃得少一些。

(6)控制糖的摄入量

每一汤勺糖可产生 180 大卡热量。如果你常常往一杯咖啡内放两勺糖，每天喝 4 杯，那么仅此一项你就多摄入了 144 大卡热量。

你大可不必担心摄入的糖量不够。在你每天吃的许多食物中都含有碳水化合物——糖。

(7)不要吃黄油之类的食物

除医生特许外，不要食用黄油、人造黄油、油、奶油、油脂、蛋黄酱以及营养较丰富的调料。如果你每天食用 2 小块黄油，那一天就摄入了 300 大卡热量。放进调料里的两小勺人造黄油会使你增加 220 大卡热量。放入咖啡内的两小勺奶油也会使热量增加 70 大卡。

(8)少吃一片面包

如果你每天少吃一片面包和两勺糖(或一杯白酒，或一杯牛奶，或一杯啤酒，或一杯含糖饮料)，一天就可少摄入 100 大卡热量，全年可减掉 4.5 千克体重。

如果你每天少吃一片面包和黄油(或者一杯马丁尼酒，或一杯放了苏打水的威士忌酒或白兰地酒，或一勺高



营养的色拉调料),一天就可少摄入 150 大卡热量,全年可以减掉 6.75 千克体重。

对那些体重一点点地增加,而自身又几乎没有发觉的人来说,控制热量摄入是保持身体苗条的良好方法。

(9) 仅仅品尝

你可以只品尝自身所偏爱的高热量食物,欣赏其甜美的味道,但不能吃下去。如果吃了下去,即使量的方面有所控制,也达不到减肥的目的,反而有可能变得更胖。

(10) 分餐进食

你吃饭时,不妨尽可能省出一些食物,作为转天或稍后一段时间的工作餐。千万记住,一旦你不再感觉饥饿,就别再进食。用这种方法可以使每天摄入的热量减少数百卡。

(11) 勇敢地说:“我在节食减肥。”参加宴会或招待会时,你不妨毫不犹豫地告诉女主人,你在节食减肥,忌吃某些食物。你可以赞美女主人所做的甜点心,但要坦率地说:“我在节食减肥,只好忍痛放弃这些美味了。”

在与老朋友们欢聚时,你可以用同样的方式向他们解释为什么自己不喝鸡尾酒。

(12) 用低热量食物代替高热量食物

帮助你减肥和保持体态优美的良好食物是低热量食物。低热量食物新鲜,也有益于身体。现在越来越多的食品都被标出热含量。低热量食品也越来越多地出现在食品售货柜上。

你可以将两勺可口的色拉和低热量食物混合食用,而