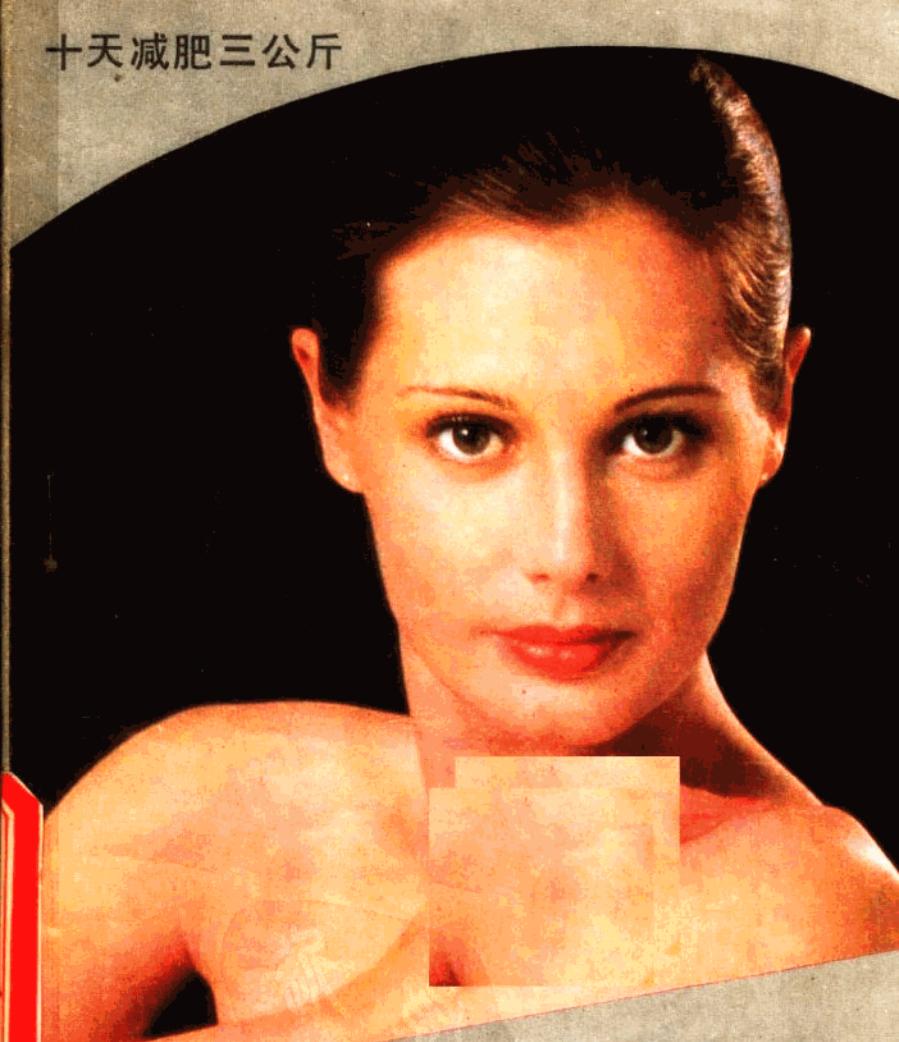


十天减肥三公斤



女子减肥术

美容健康咨询家〔日〕娜塔沙·斯达鲁尔著
李钟岩 董丽 译

前 言

如果问起年轻的女性：希望哪里变瘦？她们几乎无一例外地回答：大腿、小腿、臀部。在这种情况下，对有的肥胖人，别人根本看不出她很胖，只对她那虽很时髦，但却看不出漂亮的服装产生疑问。

我想，希望把隐藏在裙子下面的双腿变细，大概是每个女性共同的愿望。一般说来，女性最大的烦恼莫过于“下半身肥胖”。

但是，要改变这种不平衡的比例，即与上半身相比，大腿太粗，小腿粗胖的“下半身肥胖”是相当困难、相当麻烦的。为了减肥，有的人采用一般的节食方法，结果，使一毫米都不想减掉的胸部变得瘦小，而重要的大腿和小腿却一两肉都不掉。

阅读本书，并想使自己下半身变细的诸位朋友，请首先记住一点：（我在以后还要详细地讲述）减肥和仅对下半身减肥，绝不是一回事，作为节食方法，如果连饮食中的热量也节制，那么，无论是谁，都会简单地瘦下去。对整个身体都胖的人来说，在体重被减少的同时，腿也变细了。然而，它对上半身不胖，而仅仅是下半身肥胖的女性来说，靠单纯地节制热量的饮食方法，她的腿决不会变细。而本书的目的就在于此。

减肥的书层出不穷，可为什么上半身的肉都失去了，而使下半身变细的书却根本见不到。因此，对自己的肥胖一筹莫展的女性，对因小腿粗胖而不能穿裙子的女性，对“哪怕

少瘦一点也行，对这些部位已经失去信心”的女性，请不要灰心丧气，只要你拿到本书，并掌握了其中的正确方法，使下半身变细就不是什么很难的事了。

要想有理想的下半身，首先，必须考虑血液及淋巴液的顺利流通。这些流通如果停滞，组织体液便堆积到脚上，形成浮肿；而脂肪不能正常运出，从而导致脂肪陈积。

本书以事实为基础，以彻底消除“下半身肥胖”的节食法、体操法、按摩法为基本而编写的。如按照本方法体系进行，一定会减肥成功。这种方法体系即：十天间的系列程序表。

那么，从现在开始吧，严格地按照每天所规定的内容进行，你便会与使你烦恼的下半身肥胖彻底告别了。

娜塔沙·斯达鲁尔

目 录

第一章 为什么仅仅是下半身肥胖

- 专心致志地节食，可结果惨痛…………… (1)
- 为谋求理想的职业，靠“耐力”减肥…………… (3)
- 减肥会使你的生活充满玫瑰色…………… (5)
- 首先要搞清楚，你是否肥胖…………… (6)
- 使现代女性烦恼的下半身肥胖…………… (7)
- 讨厌的下半身肥胖的秘密…………… (9)
- 少在外面吃饭，小腿会在短时间内变细… (9)
- 消除水分，大腿由62厘米减为48.5厘米… (13)
- 你的下半身属于四种类型的哪一种…………… (16)
- 淋巴液的活性化，可使下半身体态健美… (17)

第二章 节食减肥“针对下半身的集中节食”

- 仅靠单纯的节食，不能减肥…………… (19)
- 形成既吃又不胖的“浪费型”体质…………… (21)
- 米饭可使粗胖的大腿变细…………… (22)
- 仅靠“盐”和“水”绝对不行…………… (24)
- 必要的维生素，使你的双腿充满魅力…… (25)
- 为减肥，不要盲目地信仰生蔬菜…………… (28)
- 水果是美容的大敌…………… (29)
- 鱼和贝类是减肥的主要食品…………… (30)
- 一天一个鸡蛋，使你身材苗条…………… (30)
- 大豆食品使你的皮肤光滑细嫩…………… (31)
- 不要掉以轻心的乳制品…………… (32)

肉是蛋白质的主要源泉·····	(33)
矿物质丰富的海藻食品, 是减肥的良药··	(33)
海藻食品中的钾, 使你与浮肿告别·····	(35)
对海藻食品进行简单烹调的几点提示·····	(36)
至此, 你的饮食生活完整了·····	(37)

第三章 可靠地使下半身减肥三公斤的十日食谱

减肥技巧——秘密减肥是失败之源·····	(40)
在外吃饭防止肥胖的秘诀·····	(41)
第一步要克服节制饮食时的嘴巴寂寞感··	(42)
要了解自己减肥的速度·····	(45)
正确按摩的指南·····	(46)
正确进行健身运动的指南·····	(50)
适于你的最佳体型·····	(51)
十天减肥食谱·····	(57)
完成了十天的计划·····	(122)

第一章 为什么仅仅是下半身肥胖

专心致志地节食，可结果惨痛

你也许不知道，实际上我生来就是爱吃甜东西的人。即使是现在，我也非常喜欢吃甜食。特别是少年时代成为吃甜食的最高峰。当时，家里人每天都对我说：“别再吃了，你已经太胖了。”可我还是照吃不误，似乎不吃甜东西，心里就没着没落一样。

由于担心我过胖，家里的人有时干脆就不给我东西吃，让我饿肚子。没办法，我就偷偷地吃很多巧克力或甜饼等点心。

这样，我偏食了。特别是由于客观上所造成的这种条件，再加上青春期荷尔蒙的平衡不稳定，我一下子胖了起来，虽说才只有13岁，可体重已达到78公斤。（当时我的身高是1.70米）。

那时候，我的饮食是：早晨吃4、5个甜饼，午饭干脆不吃，晚饭喝10杯用肉和蔬菜做的加奶油的汤（你们别害怕，这可是真的）。这样连续几天下来，连我自己也吓了一跳。

当时，我接受母亲的劝说，在一家美国学校就读。学生大部分是纯粹美国人。所以，在学校，生活方式也是美国式的。和日本学生相比，美国学生的审美意识较强，而我们日本学生所考虑的是自己的风格和服装。

置身于这样一种环境之中，我的处境是可以想象的，我成了引人注目的人物。

这种无形的压力，使向来对任何事都漫不经心的我感到恐惧。我决定向饮食挑战。尽管有时肚子饿得难受，也决不吃任何东西。

首先，我决定从减少饮食量开始，先是不吃午饭。

可结果却更惨了。

虽然不吃午饭了，可效果却令人失望。午饭没吃，冰淇淋总可以吧，基于这种安全感，午饭虽说没吃，可这类东西始终没断。到了晚上，肚子饿得咕咕叫，想控制也不行了，只好拼命地吃了起来。于是，体重表无情地指向80公斤。

在此期间，我越来越引人注目了。我这是怎么了，这样下去，恐怕100公斤也挡不住。我耻于见人。怎样才能减肥呢？怎样才能不吃那么多呢？我到处借书看，问朋友，开始向体重宣战。

我想：练习武道（拳法）消耗体力，可以出汗，总会减肥的吧，可怎么也没能瘦下来。体重仍旧在76~80公斤之间徘徊。本想减下来3公斤，可精神稍一松懈，马上就增加5公斤；想瘦下来5公斤，可又偏偏胖了7公斤。

这样，在美国学校毕业时，我已无技可施，简直到了山穷水尽的地步。

这是怎么搞的？难道在我身上发生了重大转换期事件不成！

为谋求理想的职业，靠“耐力”减肥

从美国式学校毕业后，紧接着便是寻求职业。当时，年轻的女性所憧憬的职业是作空中小姐，我也是一样。因此，我参加了日本航空公司的空姐考试。

我没有期待考试结果，反正能参加考试，也就心满意足了。可没想到，我竟真的考试合格了。

我欣喜若狂。心已飞向蓝天。不久，我梦寐以求的合格通知书寄来了，打开一看，我傻了眼，心一下子凉了半截，虽说是考试合格，但还是要按条件录用，而且，这些条件，对我来说简直是太苛刻了。里面再清楚不过地标明要我降低体重。

当时，我的体重是78公斤；胸围是105厘米，无论怎么看，与空姐所要求的标准相差也是太远。

“说是减肥，可一下子能减下来吗？而且又没有迅速减肥的方法。”

我手持通知书，束手无策，眼看自己不能被录用，心里感到很凄然。在此之前，虽然也进行了减肥，可我的体重仍然纹丝不动，甚至连这方面的教训也没有留下。难道减肥就这么难吗？……唉，就是因为太胖，我的梦和希望全都破灭了一切都完了……

但是一转念，我又想，我没有理由放弃成为空姐的希望，我要抓住这个机会，拼命干下去。无论有多么痛苦，无论肚子叫得多么响我也要忍耐，也要减肥……

人是可以掌握自己的命运的。从此，我拒绝一切甜食及

所喜爱的甜饼的诱惑，坚持节食，每天几乎不吃不喝，也许是神所赐予给我的这种毅力吧，一直反复无常的体重开始下降了。

手持合格通知书，我几次出入航空公司，而当时的主考官对我的变化非常吃惊。看到他这种反应，我按捺不住内心的喜悦。同时也增加了必胜的信心。我越发加速节食，终于在一个半月内，减肥25公斤，使体重达到55公斤。

若把这称之为经验的话，是很容易明白的，减肥一开始，体重就有所下降，这的确令人兴奋。同时给人一种鼓舞。开始，我把减肥10公斤做为目标，但实际上，体重一下下降，就越来越希望再瘦下去一点儿。这时，如果得了什么病也不要惊慌失措。许多人在向人体的耐力极限挑战时，情绪也会随之高涨。当然，如果过于极端，身体会因承受不了这么大的负荷而招致恶果。

幸运的是，我对自己55公斤的体重很满意，如果觉得太瘦了，再稍稍胖一点儿也行，可有意识地使体重恢复到60公斤。从减肥开始到现在，我的体重一直保持在60公斤。不过，这种激烈的减肥方法决不是大家所应效仿的。但值得一提的是，这种“减肥意志”却是最重要的。试想，如果仅靠节食而不是依靠意志的力量，我是不会在一个半月内减肥25公斤的。开始，为了谋求职业，发挥毅力的作用，它是减肥成功的原动力，当然，如果没有录用通知书这个客观条件，任何努力也都是徒劳的。或许今天我仍然是那种大块头的人，更不会成为美容家了。

“我要在什么时间内减肥多少公斤？”“我为什么要减肥？”

如果，你不能对上述问题有个明确的回答，你也许不会

成功。我的经验告诉我，还没有一个人是毫无目的的减肥的，而那种减肥心情迫切的人才能够真正地瘦下去，变得苗条起来。

俗话说，“三分病，七分精神”。肥胖，也可以称之为是一种时髦病，如果你想从这种病态中解放出来，那么必须要有治愈它的意志，要有战胜肥胖的信心，这样，你才会在短时期内，成为体态优美的人……

减肥会使你的生活充满玫瑰色

我从80公斤减到55公斤，身体发生了很大的变化。

当时，我正在学习古典芭蕾舞。体重80公斤时，这是连想都不敢想的事。这种快乐是难以用语言来表达的。旋转时，我体轻如燕，似乎随着音乐就会升到天花板上。走在大街上，突然吹来的一阵风，也使我很紧张，于是，我赶紧抱住路边的电线杆子，否则真好象会被风吹到某个角落一般。这就是我减肥的结果。

当然，减肥25公斤，随着身体的变化，精神面貌也发生了变化。原本就是乐天派的我，没有因为过于肥胖而沉沦，学校生活还算过的可以。

减肥，使世界开始充满玫瑰色，人与人之间的交往变得有趣，修饰打扮也使人精神倍增，就连人们的目光，也变得友好多了，这一切，使我沉浸在无比的喜悦之中。

从此，我开始关心起美来。在梦中，我梦见自己学起了美容学，于是，我放弃了好不容易才得到的空中小姐的工作，进入美容界。减肥这件事，可以说是我人生的一大转折

点。

我是个乐天派。所以，我所进行的也是相当愉快的“精神改革”。那些因过胖而愁眉不展的人，除要有坚定的自信心外，也要使那种忧郁的心情明朗起来，减肥不仅使你的体型变得优美，这件事的本身就足以使你振奋。

由于你漂亮了，生活也更富有诗意。在未婚夫的眼里，你比以前更加充满魅力。有许多人正是为了恋人，为了结婚才减肥的。我认为这些人会成功，因为他（她）们目的明确。你们一定很想知道我究竟是怎么减肥的吧，下面我就来告诉你们我由体型到心灵都变得轻松愉快的体会。

首先要搞清楚，你是否肥胖

“你把自己想得也太胖了吧？”

提出这样的问题，不但是你，甚至所有的女性都会说“*Yes*”。但实际上，果真如此吗？不，我完全可以说，不是这样。我认为，日本女性只有很少一部分是真的“肥胖”。

认为自己“肥胖”的人，不一定就真的肥胖。在欧美等一些国家的女性，她们是很羡慕日本女人苗条的体型的。日本女性之所以不太胖的秘密主要在于她们食用大米。这些大米是健康食品，对美容起很大的作用。在欧美等国家，那些身上肉乎乎的巨人，几乎到处可见，占普通人的三分之一。而在日本，却很少见到。

我反复强调这些为什么？因为在日本，99%的女性都在说“我太胖”，“我要减肥”。

与此相反，日本的男性也有99%的人说自己不胖。虽然这属于离题的话，但这种不同的男女意识却是很有意思的。也就是说女性无论自己有多瘦，也还是希望再瘦点，而男性的审美意识却是鄙视那种骨瘦如柴，弱不经风的男人的。因此，他们希望多少胖一些以显示男子汉的威严。

这些我们暂且不论，女性们为什么总是认为自己肥胖？究竟你的什么部位肥胖？

使现代女性烦恼的下半身肥胖

我作为美容家，在美学沙龙或酒吧，经常听到很多的女性和男性诉说他们被“过于肥胖”所烦恼的事实。我对他们进行了指导。同时，正如前面所谈到的那样，我还把自己进入美容界之前也曾经是个胖子的经历告诉给他们。把自己减肥成功时的喜悦、不能复原时的担心，以至于不愿吃二遍苦，专心致志，直到最后掌握了各种各样的节食法和美容法，终于成为美容家的喜、怒、哀、乐讲给他们听。

这样，从沙龙创立至今，与我在这里交谈的人们，恐怕已达数千人之多。这个沙龙创立不久，便引起了人们的关注。

与我交谈的大部分人，从外型上来看，根本看不出肥胖，而他们所说的肥胖的内容，与我所烦恼的情况存在着很大的分歧。

举例说明：

“如果能使大腿细一点儿，穿上流行的短裤，该有多帅气，可……。”

“小腿再细一厘米也好，穿上超短裙，会多迷人……”

“臀部和大腿太胖了，这个夏天就这么过去了，不能陪他穿泳装了……”

除了由于健康上的原因，必须减肥20或30公斤的人以外，凡是女性，都是为了追求美而要求减肥。

由此可见，令人烦恼的最集中的问题是下半身肥胖。即臀部、大腿、小腿肥胖。谈及这类问题的，占全体人数的90%。这对我自身而言，则恰恰相反，我是纯粹的倒三角形。即上半身肌肉丰满，属欧洲人的肥胖型。为此，我一直在想办法欲使胸部变瘦而使过于瘦小的臀部变得丰满些……。

我进入美容界，首先陷入的就是这种“日本式的烦恼”之中。谈话的人几乎都是上半身极一般，而大腿和小腿却胖得不得了，使整个体型严重比例失调。

对这些人，我的经验几乎无法供他们参考。日本女性必须根据这种独特的“日本式的瘦身法”来衡量自己。尽管目前，能够减肥的消息泛滥成灾，但几乎没有能够仅使下半身变细的方法。因此，节制热量的摄入，节制饮食，对使整个身体都瘦下来的人来说，也许还有效，但是，对于难于瘦下来的下半身来说，这却是行不通的。

从人们诉说的“下半身肥胖”的内容中可以看出，各种各样的节食结果，失去的是不想失去的丰满的胸部，而重要的臀部和大腿的肥肉却都剩了下来。也就是说，减肥了的部分仅仅是上半身，而下半身多余的肉，仍顽固地残留着。这是很令人伤感的。

我愿意帮助有这种烦恼的诸位朋友，从困惑中走出来。从各类错误的方法中，我探讨了“下半身肥胖”的秘密，发现了解决问题的方法。在此，我把它奉献给广大读者。正如

前面所叙述的那样，这里再次具体地加以说明。

“认为自己肥胖”的诸位朋友，你决不是“肥胖”。请你尽可能地抛弃这种肥胖的意念，而自觉地认识到自己仅仅是下半身肥胖，要通过正确、适度的减肥方法，使自己的体型变得苗条起来。

讨厌的下半身肥胖的秘密

下半身肥胖，根本不同于前面所谈的肥胖。摄入的热量大于消耗，即吃的过多，皮下脂肪堆积形成肥胖，并从腰、下腹部开始最终到全身肥胖。

在这种情况下，单纯地一下子限制热量的摄入（正确的节食法不是这样的，这只是暂时的应急措施），多少也会减少脂肪。但是，令广大女性所关心的大腿和小腿，采用这种方法效果却不太显著。单纯限制热量的节食法，使下半身变细需要很长时间，而不想减肥的胸部却很快干瘪，这大概不是女性们所希望的。

那么，什么样的减肥方法好呢？请看实例。

少在外面吃饭，小腿会在短时间内变细

有许多女性，“想使腿变细”特别是“希望小腿能变细”。在她们看来，如果大腿粗一点儿，还可以用裙子盖一盖，可如果小腿太粗，可就没法儿穿裙子了。因为小腿是经常暴露在众人的视线之内的。所以，有许多女性常常在梦里梦见自己

的小腿匀称，脚脖子绷得紧紧的，好潇洒、好漂亮。正因为如此，过粗的小腿，使她们不能穿裙子，更不敢穿短裤神气地在街上走了。

22岁的吉田由美子小姐便是这种类型的姑娘。为了遮掩自己粗胖的小腿，她平时总不穿裙子，她所在的公司却偏偏严格规定穿套裙制服。她不但对自己的工作失去了兴趣，而且，也从不带这双讨厌的粗腿出门。她心情压抑，对任何事情都没兴趣，甚至打算辞职。

其实，由美子小姐决不是过胖的那种类型。高中时，她一度对节食法感兴趣，“想再瘦一点”的愿望在支配着她，只是由于她对节食的知识掌握的不够，选用迅速、简单的方法，即不吃东西，取消有规律的饮食。整天只用生蔬菜、酸牛奶、苹果充饥。

开始，她的体重很快地降了下来，可是后来，体重突然停止不动了。我只能说她是到了极限。不但如此，她与朋友一在外面吃饭，体重马上就增加2、3公斤。再次减食，体重虽然有所下降，但不会再有突破。不知不觉，她的体重开始陷入增加→节食→体重下降→放松→体重增加的恶性循环之中。

作为公司职员，她整天处在新的生活、职业环境及复杂的人际关系之中，虽然不再节食，但由于精神上压力过大，眼看着她瘦了下来。

体重下降了，身体上其它部位的肉都变瘦了，但腿却仍旧和过去一样，人也没精神头了，腰身胖得更加难看了……她开始烦恼，特别是整条腿变得非常容易疲劳，工作站立时间一长，腿就浮肿，忧愁不断地困扰着她。

总之，这种状态使人无法摆脱。一脱衣服，就看见了

它。

她自己说：“只要小腿能瘦一点就行。”但我认为，她的问题决不只是小腿的事，从大腿根部至膝盖，以及小腿、脚脖子，整条腿都肿胀，而且象贫血般的苍白。

“希望消除下身肥胖”、“想使腿变细”的女性，因程度不同而各有差异，但一定都伴有浮肿现象。简单地说，浮肿是受缺乏维生素、钠过多，碘不足等的影响所造成的。有的浮肿比较轻，还无须特别担心，有的作为某种严重的病状表现出来，情况各不相同。即使是人的身体没有毛病，腿在早晚的体积也会相差20%。如果这里面再有各种因素的影响，浮肿会更加严重。或者浮肿期间腿加长，其后这种状态就会被固定下来。

由美子小姐由于营养不足，加上生活环境变化引起的紧张、疲劳、运动不足等种种其它方面因素的影响，致使她代谢机能不强，血液循环不好，整条腿充血，造成淋巴液的停滞。这样一来，因重力的关系，其它组织体液便全部集中在腿上。这就是被年轻姑娘称之为的“萝卜腿”的典型事例。

由美子小姐的这种状况，无论是从美容的角度还是从健康的角度，都是必须尽早改善的。除改善饮食外，更重要的是要进行轻度体操、按摩，此外还应勤洗浴。

因为忙，由美子小姐早晨只喝一杯咖啡，午饭在公司食堂吃；晚上，由于怕麻烦，就在外面吃。这样一来，由于她食入的盐过多，维生素B类及矿物营养素（钾、钙、碘、镁）便明显不足。针对她的这种情况，必须彻底改变这种饮食方式，正确的食谱应是：

①早饭不能省略，按规定吃三餐为好。

②吃什么菜都可以，但为防止热量过剩不要用油。

③尽可能不在外面吃饭，自己动手来做，上班时，要带自己亲手装的饭盒。

④不吃生蔬菜、水果，尽量多吃海藻类食品。

⑤控制盐分的摄入，特别是不吃加工了的食品。

在坚持以上注意事项的同时，在每餐前30分钟，服用10粒由海藻食品中提炼而浓缩的片剂。

象由美子小姐那样，吃的东西几乎都是由别人来做的，这对自己的健康管理是有害无益的。无论有多么麻烦，也要坚持由自己来调剂调理饮食，这样还能消除烦恼，岂不是一举两得？

在不得不在外面吃饭时，要注意以下几点：

第一，要注意盐分的摄入不能过多，鉴于由美子小姐的那种浮肿现象，盐的摄取量在3~5克最为理想。在外面吃饭，千万要掌握住这个量。如果盐过多，又没有办法使之变淡，也要注意不超过这个浓度。如果菜的味淡，在上面撒盐或调味品、酱油等，也是绝对错误的。吃面条之类的东西时，不要喝里面的汤；喝豆酱汤时，也要剩一半，不要全喝光；咸菜之类的东西，属于多盐食品，吃的时候，千万要注意。

另外，在外面吃饭之前，一次吃15粒海藻浓缩片。这些东西在补充身体所必须的矿物营养素的同时，还能将多余的盐分排出体外。这对由美子小姐来说，是再合适不过的了。

因为由美子小姐的精神非常紧张，我还劝她以做体操来松弛神经。

洗浴虽很费时间。但它可以加速血液循环。洗浴后，利用20~30分钟，对大腿、小腿等实行彻底的按摩，这除了利