

时尚
丛书

美丽第2季

“肉肉”

和多余的

饮食·运动减肥法

编者 (日) 小田真规子
译者 林思吟

过招



中国妇女出版社

BEAUTY ART

美丽馆 2

和多余的

“肉肉”， 过招



编者 (日)小田真规子

图书在版编目 (CIP) 数据

和多余的“肉肉”过招：饮食·运动减肥法 / (日) 小田真规子
编著；林思吟译。—北京：中国妇女出版社，2004.7

(美丽馆)

ISBN 7-80203-001-3

I. 和... II. ①小...②林... III. 女性—减肥—方法 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038699 号

著作权合同登记图字：01-2004-2566

- 本书经台湾汉湘事业股份有限公司授权，独家出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式复制、转载。
- 大陆版权总代理：成都汉湘文化数码科技股份有限公司

和多余的“肉肉”过招

作者：(日) 小田真规子

策划执行：许 析

责任编辑：朱婷婷

丛书策划：北京时尚博闻文化发展有限公司

网址：www.trendsmag.com

出版：中国妇女出版社

地址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电话：(010)65133160 (发行部) (010)65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京天顺鸿印刷厂

开本：787 × 1092 1/32 印张：4

字数：60 千字

版次：2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数：1-10000 册

书号：ISBN 7-80203-001-3/R · 2

定价：12.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

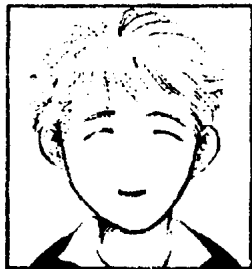
☆小田真规子☆

日本香川营养专科学校毕业，现在日本著名的竹内富贵子主持的“卡罗尼克饮食教室”工作。作者发表了众多有关健康饮食方面的文章，并在杂志和报纸上连载，颇受好评。目前作者还在从事食品企划及研发的工作。

作者·插图绘画者小档案

小田真规子 (卡路里资讯减肥工作室)

营养师。毕业于女子营养短期大学。日本香川营养专门学校制药科。现于竹内富贵子所开设之“卡路里资讯减肥工作室”工作，并担任香川营养专门学校的讲师，另外还在多本杂志以儿童为对象的报纸、周刊上，写料理、点心的连载专栏，她所写的食谱既简单又好吃，在外界已有不错的评价。她也擅长指导患者如何减肥，近年来也开始在食品企业中担任商品开发的工作。



插画&故事

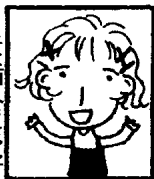
难波邦

少女漫画家。负责本书的封面及PART1的插画。“最近感冒，没有食欲……应该要好好补充一下营养，把感冒治好才行！”



今道杏子

少女漫画家。在本书中负责PART4、6的插画部分。现在正在烦恼到底要买“在里斯提”还是“莎坦”的CD……



佑纪沙英里

插画家，负责本书PART2的插画部分。“朋友家养的鬃晰，在我手上吃东西，真的好可爱，不过，我最爱的还是它的声音！”



德永典子

少女漫画家。在本书中负责PART3的插画部分。“最近都没有出去玩，也没打什么电游！真想好好去大玩特玩一番！”



那津知乃

插画家。负责本书PART5的插画部分。“最近和杂货店的恶犬花子感情不错，觉得好开心。”



木本典子

少女漫画家。在本书中负责第3、6、2、8、130页的插画。“由于每天都过着不是工作，就是打电游的生活，所以最近有点发福……”



目 录

PART 1 遵守这些生活规则〈插图·难波邦〉

为何会变胖呢?	6
每天一定要记得量体重!	10
早餐不可缺,一定要吃	12
半夜、睡前绝不能吃东西	14
零食要懂得节制,切勿过量	16
避免油腻及汉堡类的美式速食	18
狼吞虎咽会造成肥胖!	22
口味太重是造成过量的原因	24
将自己的懒惰习惯改正过来!	26

PART 2 我是这样努力的!〈插图·佑纪沙英子〉

注意自己的饮食,而后变瘦!	30
努力运动而变瘦!	34
配和饮食与运动变瘦!	36
以自创的方式变瘦!	38
沉痛的打击!减肥失败!	40

PART 3 使身体更为结实的有氧运动〈插图·德永典子〉

使自己的腰围变成动人的小蛮腰!	48
-----------------------	----

使自己的腿变成细瘦、令人称羡的美腿!	50
大腿、小腿的集中运动!	52
向结实、有型的殿部挑战!	54
将松垮的双臂、背部变得纤瘦、结实!	56
利用洗澡时间做简单的瘦身美容!	58

PART 4 以真正的窈窕身材为目标〈插图·今道杏子〉

何谓热量?卡路里是什么?	66
何谓“营养均衡”?	68
只吃某样东西的减肥法是不行的!	71
减肥时要吃什么东西才行?	72
苗条后仍要慎选食物!	74
什么是“基础代谢量”?	78
希望自己的皮肤“水嫩嫩”的!	80
希望头发柔柔亮亮、闪闪动人!	84
身体发育成熟之后	86

PART 5 周末集中减肥菜单〈插图·那津知乃〉

星期六的减肥菜单	100
☆早：油菜炒蛋 / 黄豆拌小黄瓜	100
☆午：牛肉蘑菇义大利面 / 微波马铃薯	101
☆点心：咖啡牛奶布丁	102
☆晚：圆白菜汁虾 / 奶油文蛤汤	103

星期日的减肥菜单	104
☆早：比萨吐司 / 蕃茄蛋汤 / 香蕉酸奶	104
☆午：金枪鱼、青康菜炒饭 / 凉拌豆腐	105
☆点心：菠萝果冰	106
☆晚：咖哩炸鸡 / 糖煮南瓜 / 蒸煮奶油金针菇	107

PART 6 各种食物的卡路里〈插图·今道杏子〉

饭·面包	112
意大利面·面类	113
牛奶·乳制品	114
蛋类食品	115
肉类食品	116
鱼类食品	117
豆类·豆制品	118
蔬菜食品	119
炖肉·汤菜	120
水果	121
· 后记 ·	128

PART1

遵守这些生活规则



减肥是可以不必委屈自己，一直持续下去的！只要改变一下自己的生活习惯，便可轻松地减肥！你首先该做的就是检查自己的生活习惯！

表姐圭子
寄来了她想淘
汰掉的衣服♡



智子!
有你的
快递哦!

来了!



什么?

不过智子,
你能穿吗?

莫……莫非!♡!

哇啊——♡
这件小洋装真
可爱!

满满一箱…

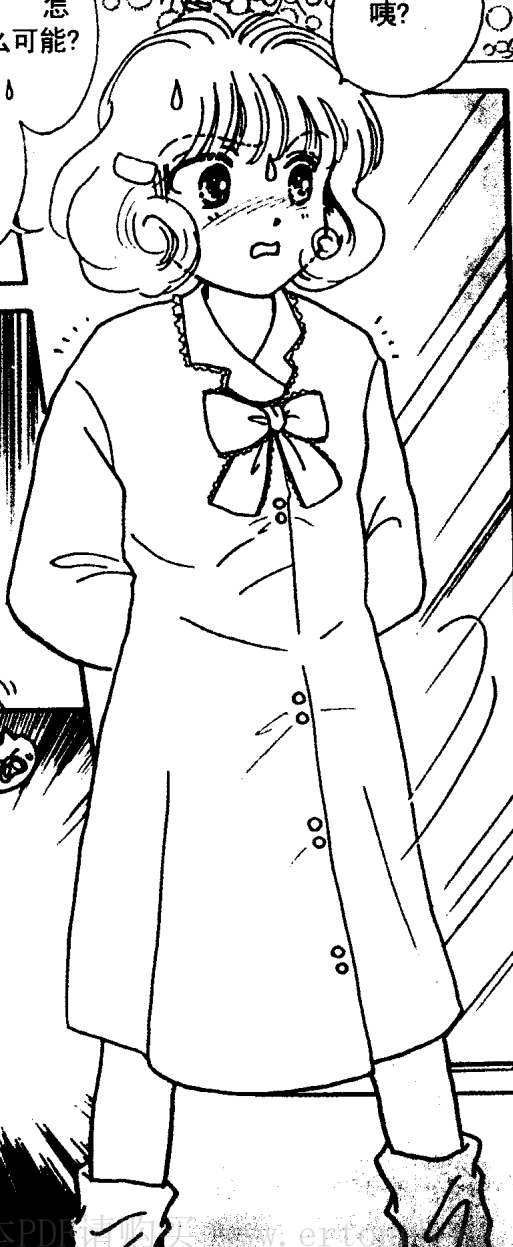
圭子那
孩子最爱漂
亮了。



怎么可能?

每一件穿起来都那么紧……

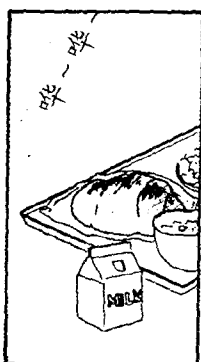
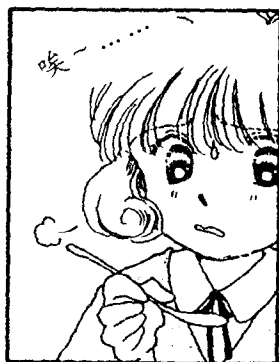
咦?



对了，去年买的裙子今年穿起来好像有点紧……

难……
难道!

莫非是我变胖了?!

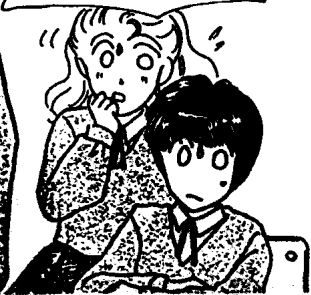




唔哒.....



好，我
决定了！！本大
小姐也要来减
肥！！



为何会变胖呢？

减肥其实并不困难，也不麻烦！



减肥最重要的，就是每天持之以恒。

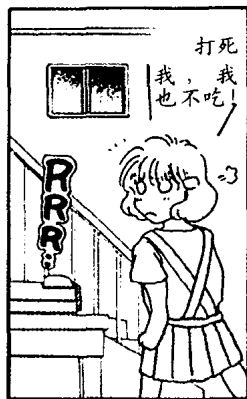
当你发现自己长胖了，想开始减肥的时候会怎么做呢？

会干脆不吃饭呢？还是去买一些瘦身的纤体美容茶？最重要的是这些方法你能够持续多久？

有些人一谈到减肥，便会想到一定要用一些与传统不同的方法，或是以为一定要做些非常难的事情才行，其实这是大错特错的！事实上，减肥并不是一件很难的事。

人之所以会胖，是因为体内脂肪增加，导致囤积而成的。当摄取的热量高于运动或每日生活所消耗的热量时，多余的热量便会成为皮下脂肪，囤积于身体之中。

遵守这些生活规则



因此，为了变瘦而不吃东西，或是大量运动，也是减肥的一种方法，不过要是做的方式与目前的饮食习惯差太多的话，相信是无法持之以恒的。最后结果将会是体重无法如愿减轻，若是中途放弃的话，反而会使自己变得更胖。

另外，要是多次重复着不合理的减肥方法的话，还会使自己的体质变成容易发胖体质。

在发育期间减肥，如果没有好好地摄取营养，身体反而会弄坏，还会出现许多的不良影响。

尽管学到了正确的减肥方法，但若不测量一下所吃食品的卡路



里, 或是懒得去计算的话, 也是不能将减肥持之以恒的。

若想用既简单又不委屈自己的方式减肥, 就应该从现在开始改变自己的生活习惯。

体重之所以会增加, 一定是你每日的饮食或生活习惯出了问题。

你现在一定正在心想“怎么会问我这种问题”, 但就如本章的大

- 1 你每天都会量体重吗?
- 2 你每天都吃早点吗?
- 3 睡前绝对不吃东西吗?
- 4 喜欢吃甜食吗?
- 5 喜欢吃油炸物吗?
- 6 吃东西的速度很快吗?



- 7 喜欢吃口味重的东西?
8 生性懒散?

标题，以上的问题都是造成肥胖的原因，因此你应该将这些问题一一解决，或许这样能让你快速地迈向减肥成功之路。

当然，这种方法是不能让你一星期内就瘦下去好几公斤，但却能使你不会弄坏身体，而且长期持续下去，你也会因此养成正确的饮食习惯。要记住所谓的“欲速则不达”。无论选择从哪个问题开始克服都可以，最重要的是一定要着手去做！成功与否的重点就在于你自己的意志力强不强。