

● 懒女孩系列

Lazy
Girl's

懒女孩的 魔鬼身材指南

Lazy Girl's Guide to a Fabulous Body

[英] 安妮塔·奈克 著 安静 译



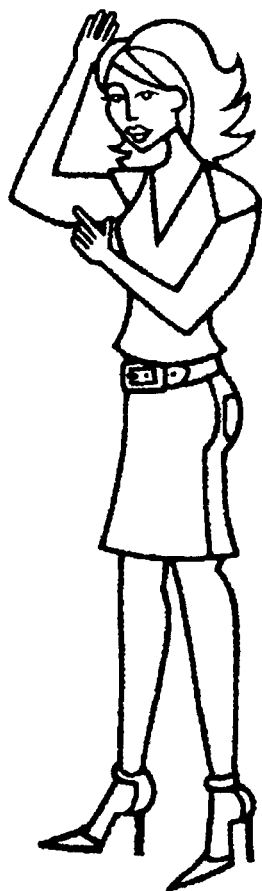
- 允许你吃巧克力的饮食规则。
- 从终日懒散的家伙变身为比基尼美女仅用六周的减肥计划。
- 不用做仰卧起坐就能让腹部变平的神秘建议。
- 健身教练的顶级建议以及DIY皮拉提斯与瑜伽计划。
- 还有为我们的超级懒女孩们所准备的无须尝试的魔鬼身材之伪造篇。

东方出版社

懒

女孩的魔鬼身材指南

「英」安妮塔·奈克／著 静川／译



東方出版社

特约编辑 废人
封面设计 李刚
版式设计 艾林

图书在版编目(CIP)数据

懒女孩的魔鬼身材指南 [英]安妮塔·奈克 / 著 安静 / 译;
-北京:东方出版社,2004.8

(懒女孩系列)

ISBN 7-5060-1893-4

I.懒… II.①奈… ②安… III.女性-减肥-基础知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043392 号

The Lazy Girl's Guide to a Fabulous Body
Copyright © 2003 by Anita Naik
Chinese translation published by Oriental Press
Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Limited
All rights reserved

本书根据 Judy Piatkus 出版公司 2003 年版译出
著作权合同登记 图字:01-2004-3254 号

书 名	懒女孩的魔鬼身材指南 LANNVHAI DE MOGUISHENCAI ZHINAN
作 者	[英]安妮塔·奈克 / 著 安静 / 译
出版发行	东方出版社
印 刷	北京新华印刷厂印刷 各地新华书店经销
开 本	880×1230 毫米 1/32 印张:6
字 数	134 千字
版 次	2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5060-1893-4
定 价	15.00 元
邮购地址	100706 北京朝阳门内大街 166 号人民东方图书销售中心
邮购电话	010-65250042 65289539

安妮塔·奈克

安妮塔·奈克，一位自由记者，曾为《红色》(*Red*)，《新女性》(*New Woman*)，《M 杂志》(*M magazine*)，《四海为家》(*Cosmopolitan*)，《现代》(*Now*)以及《男性健康》(*Men's Health*)杂志撰写文章。她对健康、美容、性以及两性关系等都颇有研究，而且最近成为《更多》杂志(*More*)的性专栏作家。安妮塔同样也是《懒女孩的美丽指南》、《懒女孩的健康指南》以及《懒女孩的性指南》的作者。

感谢

十分感谢私人健身教练齐尔兰·穆林斯以及皮拉提斯女王欣尼德·哈里森的专业建议。感谢我最喜欢的懒女孩们——Piakus 出版社的埃里森·艾弗、艾玛·B 以及爱丽斯·戴维斯,感谢她们为比基尼六周计划做出的“尝试”。

齐尔兰·穆林斯是一位具有十余年生理学、生物力学以及营养学丰富经验的私人健身教练。他曾获得体育教育学位、YMCA 私人健身训练以及 Holmes Place 学院私人健身教练资格。他也曾接受过足球及拳击教练职业培训,现于北伦敦 Holmes Place 健康俱乐部担任健身教练。齐尔兰同时也是伦敦 Crouch End 一家运动装商店 OUTFIT 的老板。

欣尼德·哈里森教授倡导的皮拉提斯运动已经有八年的历史。她在中央芭蕾学院工作并且在伦敦 Pilates off the Square (www.pilatesoffthesquare.cn.ck) 执教。她同时也是皮拉提斯运动基金会的注册教练(www.pilatesfoundation.com)。

序 言

为什么这本书能够帮助你？

如果自从你大冷天里被逼穿着运动短裤跑步之后就再也不想做什么运动，那么只要一想到锻炼比想到午饭吃芹菜还让你反胃，可这又怎么能怪你呢？运动这事儿也要分人，有人就是能做到（像那些讨厌的长跑健将类型的运动员，还有那些气人的柔韧度极佳的瑜伽姑娘们），有人就是不行（嗯，就像是你）。虽然你可能会拿自己那像手风琴般“一波三折”的肚子打趣，或者嘲笑那些为了明早八点去健身房而不能喝酒的人，但其实你心里或许仍然期望自己能比现在更漂亮。

好消息是如果你懒得连屁股也不想抬一下，但也会担心你的屁股会大到横扫地板，那这本《懒女孩的魔鬼身材指南》正合你用。此书是为那些想拥有完美身材而又不想把所有空闲时间都用来健身的朋友们所写的，这本指南将帮助你学会使用正确的健身方式。甚至更妙的是这本书兼具多种用途：让你在看电视时注意抬头；在你朋友们说“你该运动运动了”的时候就把这本书拿给

他们看；或者为了避免你在餐桌上因吃超大双份奶酪比萨时身体晃个不停。

或者你也可以逐字逐句严格按照此书行事，特别是你想要来个全身改造的话。急于求成的人不妨试试比基尼六周计划（由我们一流的健身专家发明），至于那些超级“大块头”们的问题，比如说跟蝙蝠翼一般松弛的手臂或者受重力作用下垂的胸部，不妨去看看疑难解答部分（第五章）。而对于那些热切渴望塑形与苗条的朋友们，第三章中包含了你所需要的所有建议（由我们的皮拉提斯女王提供）。最后，对于那些连这本书都懒得看完的懒女孩们，此书专为你们准备了一章魔鬼身材伪造指南（具有讽刺意味的是竟然会把此章放在书的最后面）。不妨试过之后再感谢我们吧。

目 录

序言

感谢

第一章	做好心理准备	1
第二章	懒女孩的饮食规则	21
第三章	塑形、伸展与减压	45
第四章	运动起来	71
第五章	变松弛为结实	97
第六章	比基尼身材六周计划	123
第七章	魔鬼身材之伪造篇	155
第八章	如何对节食和健身了如指掌	177

第一章

做好心理准备



第一章 做好心理准备



你想让自己变得美艳照人，谁又能怪你呢？你不想要一双走路时相互摩擦的懒女孩型粗腿，不想要两条会在风中摇晃的上臂，也不想要一个布满脂肪团且严重下垂的屁股，否则当你出现在海滩上时，等于昭告天下人你是个终日懒散在家、常坐不起的人。好吧，如果你想漂漂亮亮地穿上比基尼，并且小腿瘦到能穿进及膝长靴（把肉挤到膝盖上面可不算），那你才算达到目的。好消息是，不用经历那些大的外科手



术和忍饥挨饿,你也一样能拥有一副魔鬼身材。

不过,还是让我们诚实一些:如果你最爱待的地方是沙发,进行的惟一运动就是走到冰箱那里再走回来,那恐怕就很难塑造得出完美身材了。要达到魔鬼身材状态(还有要想看完这整本书)就要遵守以下法则:

法则一:停止抱怨自己的身材不好

没完没了的自我鞭挞不仅会阻止你离开沙发,起不到任何积极作用,而且会让你食欲大增,吃起东西来比巧克力广告上还要快。抱怨还会让朋友们觉得你很无聊,她们已经厌倦了安慰你说你很漂亮,你自己也会觉得乏味。

法则二:对自己要诚实

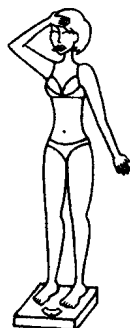
你不必告诉其他人你是因为一天吃十块巧克力,才搞得穿不进牛仔裤,不过你自己要心中有数。否则,即使你读了这本书中的所有建议也照样挤不进你的牛仔裤(那你可就不要怪我们了)!

法则三:停止找借口

虽然已经告诉朋友们你要运动、减肥和健身,但这却只是表示你不能被其他事情打扰的另一种借口,也算个好办法,不过如果你真的想减肥就不能光说不练了。

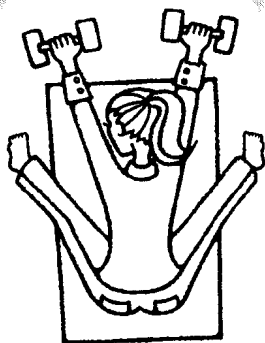
法则四:目标定的现实些

你或许梦想自己会变得像是一位娇小玲珑的俏臀明星,不



贴士：

总是抱怨自己身材不好也起不了任何作用，只会惹朋友心烦，让自己郁闷。



过如果你把全世界都背在身后，你就不可能有什么效果，当然如果你能付出百分之一百一十的努力。

法则五：让自己休息一下

你是个人，虽然减肥的出发点是好的，但一个星期里总会有一次想要来块涂满奶油的核仁巧克力饼，如果你实在想吃就吃吧。但是切记你只能吃一块，法则二与三要牢记于心。

法则六：告诉自己你做不到

有成千上万的人总是变来变去，或者失去自制半途而废。只要按照此书的建议来做，我们就能保证你能得到感觉上与外表上的双重改善。只要严格遵守书中的建议，你便能获得魔鬼身材。

是什么令你止步不前？

我们当然都希望自己拥有迷人的身段，这是无可厚非的。我们都会计划从明天或下周或下个月开始健身、减肥，还要戒酒。然而我们中的大多数人都会半途而废，仅仅是因为我们的新计划跟我们的真实生活方式总是背道而驰，根本没有什么可能实现了。



我的意思就是，没有任何一个懒女孩能够在清晨七点起床，吃上一顿健康早餐，然后在上班前赶去健身房做运动。她也不会晚上十一点从酒馆回家时顺路吃份沙拉。所以，如果你是个派对狂，连自己家厨房在哪儿都不知道，还以一块 Egg Mc Muffin 松饼包办早餐所需的基本营养成分，那任何养生法在你身上都不会起作用。

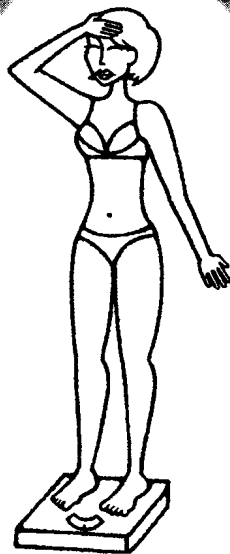
但这并不意味着你不健康，据研究显示，只要有一点点的决心与努力，你做任何事都必定马到成功；所以关键就在于你是否有决心。在你采取任何行动之前，你需要先做份计划，然后一鼓作气克服所有阻止你前行的障碍。

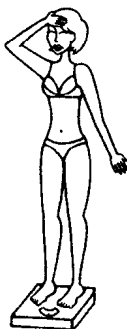
障碍一：你的错误信条

如果你的身材仅仅是有一点点走样或者你没有任何从事田径、体育运动的历史，或者健康状况一直不佳（换句话说，学校中各种团体运动向来都没你的份），那么你就很可能对自己灌输

误区：

“这不是我的错，是遗传基因问题”。其实这并不是问题所在，恐怕只有 1% 的人能把他们的体重问题怪罪在他们父母头上，但却有 60% 的成年人存在超重问题。





以下其中一条或者全部想法：

你说：我不是那种运动型的女生。

我们回答：任何人在生命中的任何时间都能运动，幸亏你小时候体育课上的成绩不能代表你成年后的水平。

你说：我天生就长得这样。

我们回答：值得怀疑。试试锻炼六个星期之后再来找我们。

你说：我就是减不下来。

我们回答：你能。或许你尝试过各种节食方法但都不见成效，但据研究显示减肥等式其实很简单，减肥=少吃+多动（并且要长期坚持）。

你说：我其实就是骨架大。

我们回答：体形大小没什么差别。体重完全是另外一码事。

障碍二：内心的懒惰

对了，虽然你心里是愿意，不过你的身子却不怎么乐意。如果再继续找借口，你也会继续不满于自己的模样。有关运动，普遍存在以下这些错误观点：

你说：我没时间。

我们回答：早起一会儿，或者放弃午餐时间，或者少泡1小时的吧，少看1小时电视，这样突然之间你就有时间了。

你说：我太紧张了。

我们回答：这更说明你需要健康饮食与运动，因为它们能帮助你瞬时克服压力。

你说：没有人跟我一起去锻炼。

我们回答：自己就行（毕竟可是你自己一手破坏了自己的健



康)。不过要是能找几个朋友一起去健身房当然更好了(那种地方并没有你想像中那么贵),或者一起加入当地的长跑俱乐部。

你说:为什么要与自然作对呢?

我们回答:你不是在跟自然作对,你是在跟自己的不良习惯作战。

障碍三:不知从何做起

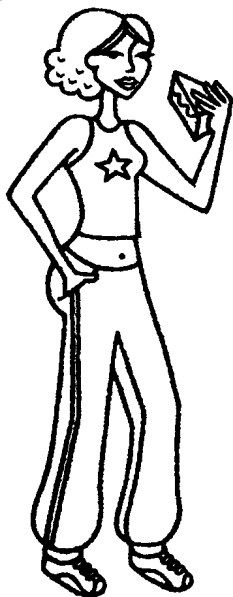
有时尝试改变自己的身体和态度也会像攀登珠穆朗玛峰般极具挑战性。从哪里开始尚不及开始本身重要。不管你是要减肥肉还是要练肌肉,或者要纠正饮食习惯,都要求你想得少做得多。

你说:如果我体重超重,运动有什么用?

我们回答:运动的作用并不仅仅限于帮你铸造健美的身段。它还能给你带来良好的自我感觉(它会给你带来惊人的 endorphin 放松效果),而且运动还能加速你的新陈代谢,也就是说能消耗掉

误区:

开始节食和运动之后,一旦停下来,我的身材会变得更糟。当然不是这么回事,肌肉跟脂肪可是完全不同的人体组织。所以即使你停止运动之后,也不会因为肌肉收缩而变成果冻状,那八成是因为你饮食过量。



更多热量,也就能更快见效了。

你说:我的肥肉太多了,花上几年的时间也减不完。

我们回答:健康的减肥方式应当是每周减去 900 克,一个月就是 3.5 公斤,这样的速度已经很快了。如果你要减的分量很多,开始的几周也许会减得更多。也就是说三个月以后,你就能减掉 19 公斤。

你说:我总是达不到自己的要求。

我们回答:这要取决于你到底想让自己变成什么样。如果你的目标很明确且现实(也就是说如果你不是奢望变身为超级名模或者到奥林匹克参加长跑比赛),那你就一定能做得到。

障碍四:没人相信你能行

大多数人认为他们很会支持鼓励他人,其实大多数人都做不到。如果你是一个屡次尝试运动、减肥、追求健康都遭遇失败的人,那当你提起你的新计划时,你的家人和朋友就很有可能不是被你吓呆就是对你大加嘲笑。

你说:没有人认为我能做到。

我们回答:谁会在意啊?只要你自己觉得能做到,那你就能够

贴士:

如果没有目标又怎么能达到目标呢。也就是说如果你连魔鬼身材的标准都稀里糊涂,那做什么都是白搭——还是先定下目标,然后坚守这一目标。





做到。自己的决心和努力才是健身的重要因素。

你说：大家总是打击我。

我们回答：所有新思想都会受到压制，所以要找些合适的人来支持你新燃起的热情。至于那些等不及要告诉你为什么没有效果、错在哪里和失败原因的人，还是敬而远之的好。不如找几位真心帮助你而且帮得了你的人。

你说：我找不到能帮我的人。

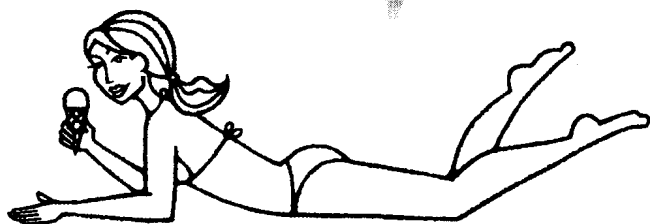
我们回答：有时，尽管我们很爱自己的朋友和家人，但他们的确不是我们最好的拉拉队队长。如果没有现成的有利帮助，那就到外面去找找。考虑找一位私人健身教练、减肥团队或者甚至是当地的长跑队。如果能参加一个健身班，结交其他跟你有相同目标的人就更好了。

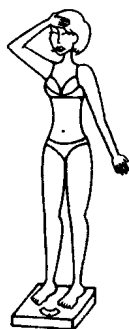
你说：我的男友总想坏我的事。

我们回答：那是因为他失去安全感。或许他想你要是有了漂亮的身段就会离他而去——向他保证不会有这种事发生，不过也要坚定健身的信念，争取他的支持。

贴士：

短期目标可以任选，去健身房、找个私人健身教练、将每周饮酒量控制在14单位以下之类的目标都可以。或者是更精确，比如这个月月底之前要减掉2.25公斤。





制定你自己的“懒女孩目标”

既然你想要变得比现在漂亮,无论是要减到健康体重还是获得更多活力,都需要有个目标。不过目标本身并没有什么鞭策激励的作用,它们无法帮助你走过最黑暗的时刻。所以点到为止即可。把你可能只会跟朋友坦白的事当作目标:也许是能穿上细带比基尼或者是一件性感黑色短裙,或者是让你的前男友后悔离开你,或是练成迷人身段无论走到哪里都会让人忍不住多看你一眼。

目标一:自我鞭策

想想当你只想躺在沙发上吃薯片时,怎样才能激励你坚持下去,因为只有这样才能激励自己改掉坏习惯。

目标二:把你的计划写下来

只有开始实施计划,才能开始接近目标。不管你是否选择将自己的目标公之于众,但你对自己每一天的目标都该了如指掌。所以还是找个笔记本把你的预期目标都写下来(内容无关紧要,只不过让你的眼睛有得看),并且定期对照。

目标三:选择合适的短期目标

这很重要,因为如果你在短期内下了苦功却没有收获的话,你就可能放弃长期目标。每四周作为一个短期目标,制定一个新的短期计划,不断进步。