

阳光女性系列之



塑造不会再度发胖的体质!!

脂肪燃烧 减肥



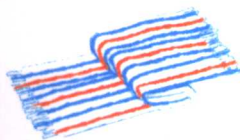
高木 サユリ 著
TAKAGI SAYURI

张 军 译



获取“易瘦的脂肪”

把多余脂肪从根本上去除掉!



教您
瘦身不反弹的
7个秘诀!

中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪燃烧减肥 / (日) 高木著; 张军译. — 北京: 中国画报出版社, 2005.7
ISBN 7-80024-963-8

I. 脂... II. ①高...②张... III. 减肥—方法 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 082398 号

TITLE: [体脂肪燃焼ダイエット]

by [高木サユリ]

Copyright © SEIBIDO SHUPPAN published in japan 2003

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through
Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字:01-2005-2842



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(<http://www.booklink.com.cn>)

总 策 划: 陈 庆

设计制作: 杨 峰 王文丽

脂肪燃烧减肥

作 者: 高木サユリ

译 者: 张 军

责任编辑: 李小红 杨 辉

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 24 开

印 张: 7

字 数: 100 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 刷: 北京世艺印刷有限公司

标准书号: ISBN 7-80024-963-8

定 价: 32.00 元

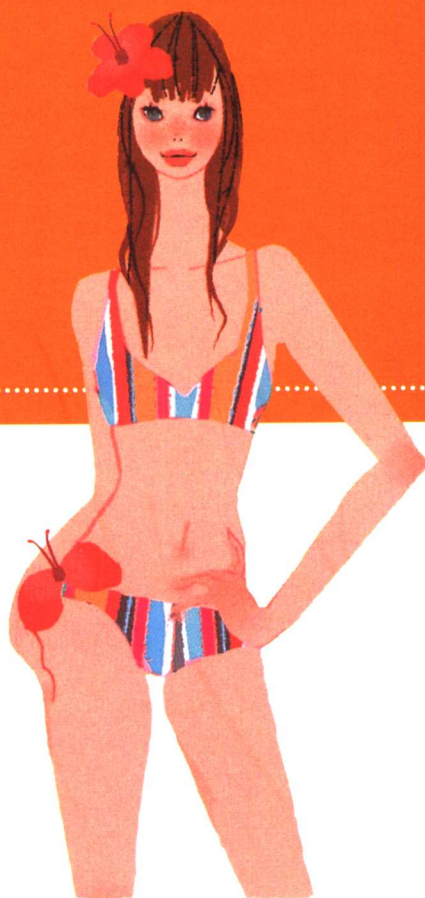
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载!

塑造不会再度发胖的体质

脂肪燃烧减肥

Fat Combustion Diet





有效燃烧体脂肪， 塑造不易二次发胖的体质

很多女性都有过一次或几次的减肥经历。不过，既然有那么多的减肥方法或减肥商品，为什么不能如自己所想象的成功瘦身呢？

那是由于在减肥的方法上出现了错误。

利用那些奇特的减肥方法或按照自己的方式进行减肥，虽然可以使体重一时降下来，却不会使身体成为“不会发胖”的体质。

本书从运动、饮食两方面向您介绍可最有效燃烧体脂肪的方法。进而通过这些方法，以达到塑造能够燃烧体脂肪中多余脂肪的“易瘦脂肪”的目的。促进这种“易瘦脂肪”的活性化来增加肌肉，便能塑造出只会瘦“不会再度发胖的体质”。

开始减肥之前

为什么瘦不下去？

检查您瘦不下去的原因！ —————4

要从放弃“必须这样做”的想法开始 —————6

轻松地坚持运动会更有效果！ —————8

不仅仅是减轻体重，还要塑造“易瘦的体质” —————10

正确的瘦身方法

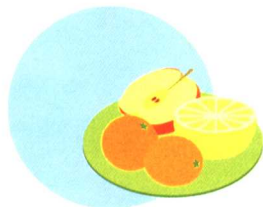
增加肌肉，减去多余的脂肪 —————12

提高基础代谢，塑造易瘦的体质 —————14

以塑造“易瘦脂肪”为目标！ —————16

Diet column ① 您所拥有的减肥知识真的正确吗？减肥知识 —————18

Diet column ② 在减肥的过程中，想象力的训练也是非常重要的 —————20



让我们开始减肥吧！

首先预习 为了更有效地减肥

按以下方式进行吧！

测量尺码、体重、体脂肪！ —————23

确定减肥目标和减肥时间 —————28

填写体重、体脂肪总表 —————30

饮食与运动相结合的合理的减肥程序 —————32

做好记载所吃食物和所做运动的减肥日记 —————34

运动程序及运动菜单

选择一天消耗 200kcal 的运动菜单 -----38

随时瘦身运动

利用随时瘦身运动，紧绷肌肉的同时瘦身 -----40

全身 -----42

腹部 -----44

臀部 -----46

大腿 -----48

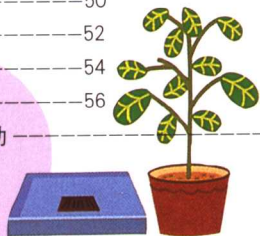
腿肚子 -----50

上臂 -----52

背部 -----54

洗浴 -----56

躺着进行伸展运动 -----57



日常动作

只要稍微做如此变化，即可提高热量的消耗！ -----58

端正姿势，提高肌肉力量 -----62

“易瘦脂肪”的活性化

利用“易瘦脂肪”，塑造不易发胖的体质 -----68

Diet column 3 促进“易瘦细胞”活性化的其他方法！ -----74

成功进行减肥的饮食菜单

掌握可以瘦身的饮食方法！ -----76

一天最佳进食量 -----78

饮食的根本即是减肥的根本 -----80

了解营养素的功能和人体发胖的机制构造 -----82

可轻松坚持的热量检测方法 -----84

Diet column 4 体重不减了……这或许是停滞期？ -----86

Diet column 5 愉快进餐，轻松减肥 -----90



可立即使用的减肥菜单

自己烹制

低成本、低热量！给您以双倍快乐的健康菜谱 -----92

Diet column 6 眼睛和心灵均会获得满足，防止进食过量的秘籍 -----98

亲手制作的盒饭

可很快做成的有充足蔬菜的盒饭 -----102

向您推荐的减肥盒饭 -----106

Diet column 7 充分活用减肥食品！ -----108

降低热量

将平时的菜谱略做变化，有利于减肥！ -----112

Diet column 8 在烹调方法上做文章，降低热量 -----116

Diet column 9 减肥之友，120% 蔬菜活用法 -----118

在外进餐

将便利店的食品、快餐变成减肥之友！ -----134

解决空腹的对策

饿了的时候吃这个！可放心食用的低热量食物 -----144

Diet column 10 健康补助食品 -----150

减肥结束后

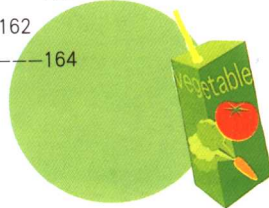
利用良好的生活习惯，不反弹！ -----154

Diet column 11 洗浴时刻的妙方 -----158

防止反弹的 7 个技巧 -----160

巧妙地应对食欲 -----162

是否“减过头”了？ -----164



开始减肥之前

检查您瘦不下去的原因！

为什么瘦不下去？

看看哪些项目与
自己相符？

A
zone



☐ 总是吃得饱
饱的
如果不吃总
觉得缺点儿
什么

☐ 无聊时就想
吃点什么

- ☐ 闷闷不乐、想不开
- ☐ 被人认为自己是个很能干的人
- ☐ 有时冲动性暴饮暴食
- ☐ 明知道**不可再吃了**却忍不住
- ☐ 如果不**按照日程表**进行就会觉得很烦躁
- ☐ 不想让别人知道自己在减肥
- ☐ 自己是属于那种一旦决定了就想做到完美的类型

B
zone

- ☐ 觉得自己运动
得越苦就会越
有效果
- ☐ 即便是剧烈的辛苦的运动
也有自信做下去
- ☐ 经常比预定的次数做得
要多
- ☐ 他人并不认为自己很胖
- ☐ 一遇到减肥方面的指导
类手册就会一本正经地
照着去做

C
zone

- ☐ 不是十分清楚
营养素与卡路
里的差异
- ☐ 为摄取蔬菜，
一直都在吃生的蔬菜



诊断方法

目不止一个时，就要同时考虑！
就是您瘦不下去的原因。如果相符的项目 A、B、C 中与自己相符的项目最多的查一查，看看哪些项目与自己相符。在

您瘦不下去的原因在此！



A zone

最多的人……

精神压力

是造成您瘦不下去的原因

每天必须保证有规律的一日三餐。每天都要进行20分钟以上的运动。晚10点以后绝对不可进餐！等等。是否在自己束缚自己？应该更轻松些。

参看第6页

B zone

最多的人……

做事过于努力

是造成您瘦不下去的原因

无论是运动还是控制饮食，如果超过一定的限度反而会使您很难瘦下去。最有效的办法是不要给身体施加过多的负担。

参看第8页

C zone

最多的人……

知识不足

是造成您瘦不下去的原因

即便是做同样的运动，如果掌握了技巧就能够进行有效的瘦身。另外，只需在饮食方法上略做变化亦可使自己成为易瘦的体质。

参看第10页

- ☐ 无论如何都想在短时期内一下子瘦下去
- ☐ 减肥过程中拒绝参加所有聚会
- ☐ 觉得自己是无论做什么都会拼命努力去做的人
- ☐ 虽然自己一直都在进行大量的运动，体重却没有降下去
- ☐ 认为有氧运动或马拉松是瘦身的运动



- ☐ 采用过不运动、只是进行节食的减肥方法
- ☐ 虽然自己吃得并不是很多，却瘦不下去
- ☐ 不是十分准确地了解自己的三围
- ☐ 进餐的时间不固定
- ☐ 每次进餐10分钟左右就吃完了
- ☐ 边看电视边吃饭
- ☐ 下意识地购买了减肥用品
- ☐ 认为运动必须坚持30分钟以上



由于**精神压力**的原因而瘦不下来的人

“这也不行、那也不行”
“必须做到这些！”等做法是造成减肥失败的根本原因

要“**必须这样去做**”
的想法开始

要掌握那些使自己能够得到喘息的放松方法，巧妙地消除压力吧。



“精神压力”会使您产生进食的欲望

如果感觉到压力，那么脑内的具有控制食欲功能的血清素就会减少。由于血清素需要摄取糖分才能得到增加，所以身体为补给所减少的血清素而提高食欲。由于压力而暴饮暴食就是基于这种原因。

松解减肥桎梏，缓解精神压力

如果总想完美地按照预定计划进行或过于坚忍的话，那么减肥本身就会成为一种压力。不能够进行运动时，可考虑加长洗浴时间使自己多出汗的方法来替代运动，等等，进行适当的变通。



巧妙地进行心情转换是减肥成功的关键

当减肥没有出现预想的结果或没能按既定计划等顺利进行时，如果总是懊恼闷闷不乐，也会给自己增加压力。可以试着采用右面的方法去寻找放松的方法来转换心情。做事情不要一根筋，要让自己的生活张弛有道。

利用以下方式 消除压力

- 和朋友聊天
- 将心思集中在自己喜欢做的事情上
- 不要将工作带到家里
- 不要闷在家里，到外面去
- 早睡



最佳放松法

- 睡眠时间在6个小时以上
- 留出可自己支配的时间
- 利用伸展体操等运动使身体得到放松
- 悠闲地沐浴
- 关掉电视，欣赏自己喜欢的音乐
- 慢慢地进行深呼吸，任想像驰骋



无论做什么 投入70%的自己

快乐度提高30%



做事过于努力

而造成瘦不下去的人

事实上不太努力反而会瘦下去

会更有效果！
轻松地坚持运动

以类似运动员般的运动来减肥会很痛苦，不仅很难坚持下去，而且很难产生什么效果

轻轻松松的运动反而会有效果

一提到为减肥而进行的运动，人们往往会联想到激烈的运动，令人精疲力尽的运动，只能使人更疲倦而脂肪却不会减少。作为燃烧脂肪的运动，不会使心扑通扑通跳及不要带来肌肉疼痛的无氧运动是最有效果的。

如果不能坚持 20 分钟，
那么做 3 次 10 分钟的快步走即可

有人认为运动如果不能坚持 20 分钟，便不会达到脂肪燃烧的效果，不过，如果在一天之内做数次的短时间运动也可达到燃烧脂肪的目的。看似轻松的运动往往会取得令人期待的效果。



体育系子 25 岁

轰轰烈烈

极端的减少进食反而会瘦不下去

人们往往认为吃得越少便会越瘦，但是极端地减少进食，身体便处于饥饿的状态，这样更容易吸收所吃的食物。另外，身体为抑制热量的消耗，体温会下降，这样便会成为很难瘦下去的体质。

以下程度为标准
不要太较真了！

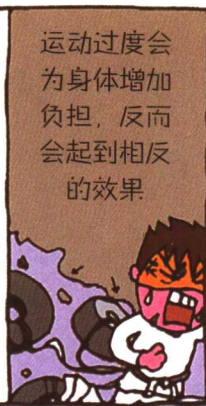
最佳运动程度

- 稍有喘息
- 以稍冒汗的强度
- 即便每天都坚持也不是很辛苦
- 一次运动时间为5分钟
- 不要造成肌肉疼痛



这样看待热量

- 每天所摄取的热量不低于1200kcal
- 即便所摄取的热量超出了，第二天也不要节食
- 也要适量地摄取油脂或食糖
- 观察自己的身体状态，改变饮食内容



片言只语话减肥 观察并模仿身材适中的人的姿势、动作、饮食等，也可改善自身容易造成肥胖的不良生活习惯。



zone

由于减肥

知识不足

而造成瘦不下去的人

如果方法错误，所带来的后果不仅仅是瘦不下去……

不还要的
仅塑的
仅体
是造
减“
轻易
体重，

错误的
减肥方法
减掉的不是
脂肪而是
肌肉

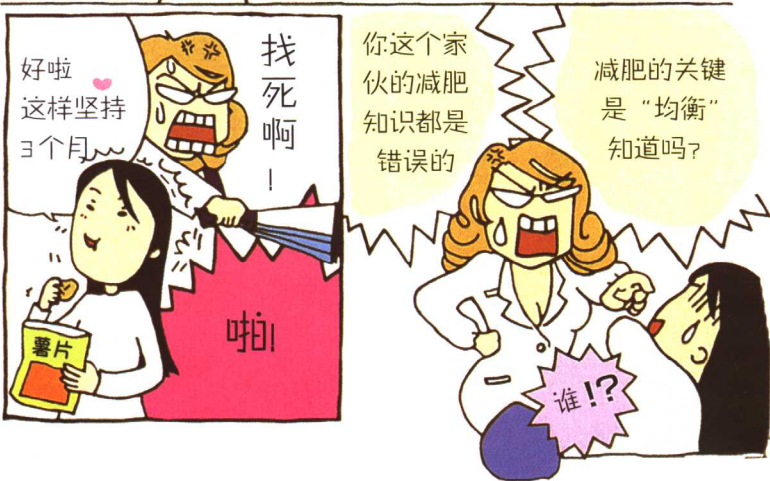
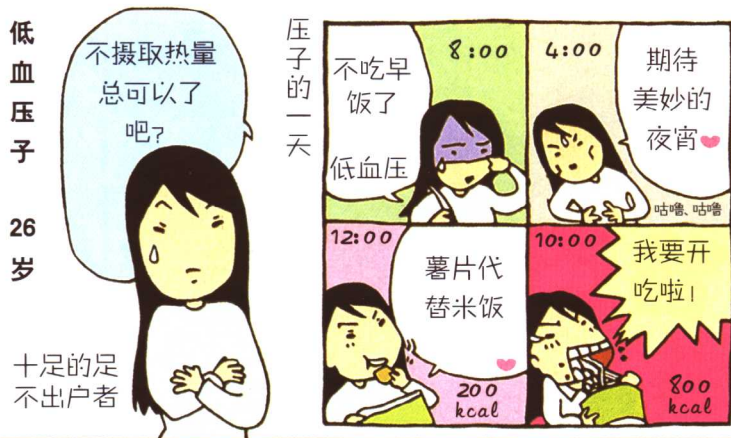


“节食即可减肥”是错误的，热量和营养是有差异的

减少进食量或少吃一顿，是很容易做到的，但是这样却会造成身体所必须的营养素不足，身体会变得容易积存脂肪。不仅会使减肥出现反弹，而且也会造成月经不调或骨质粗大疏松症。

即便在进行运动，如果进食过多也会造成肥胖

很多人以自己在运动为借口而胡乱地进食。有规律的进食当然无可厚非，如果摄取的热量超过所消耗的热量，仍然会使您瘦不下去。另外，按照自己的方式进行随意的运动，有时也不会产生如愿的效果，对此也应加以注意。



把握自己的身体状态

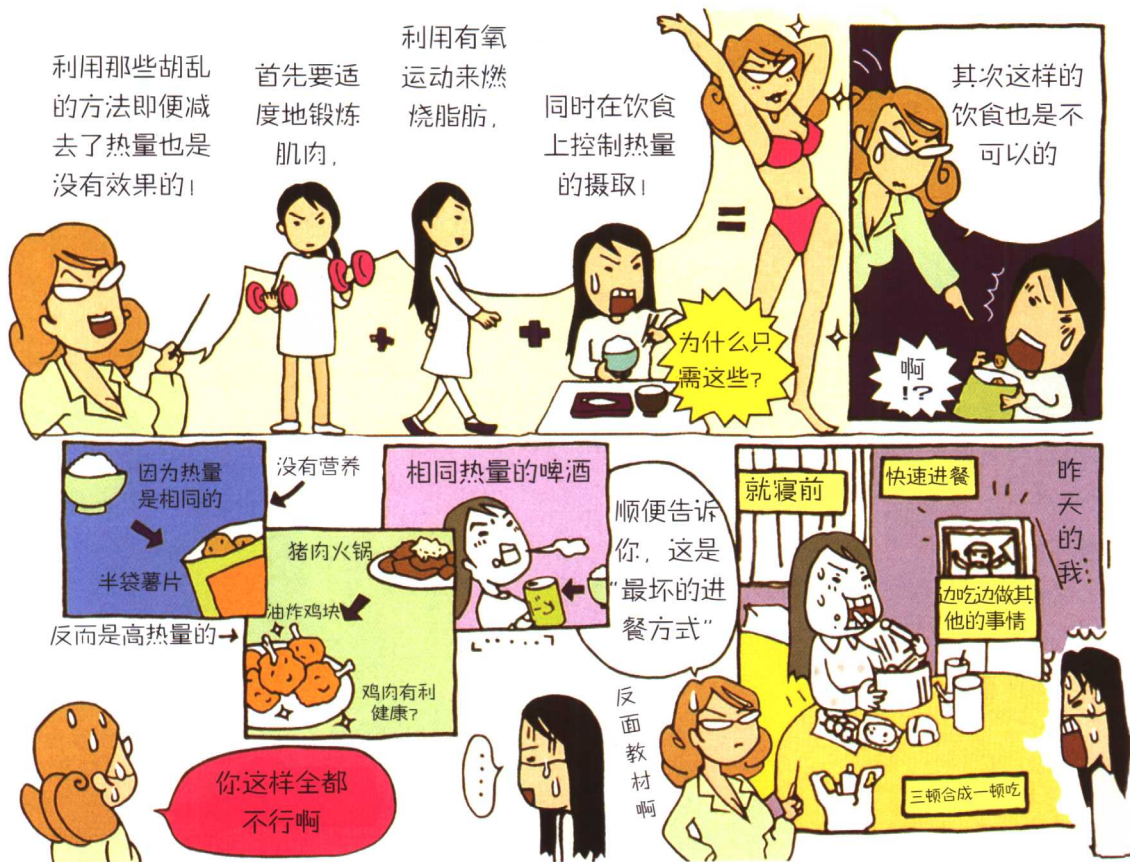
如果认为“只要○○就可以瘦下去”就大错特错了

没有只需饮用即可减肥的茶或其他的食品。只吃单一食品的方法当然也是错误的。造成肥胖的原因是生活习惯或饮食习惯，如果不改变这些不良的习惯，用其他的方法即便瘦下来了，也不能维持完美的体态。最佳的方法是饮食与运动相结合。

减肥虽然需要知识，但也没有必要将自己的头脑塞满相关的知识。最重要的是要了解自己的身体。

在饮食方面，要选择可补充自身所缺营养的菜单。运动方面，也要掌握好尺度，以自己

感觉舒适的强度来伸展放松自己的身体，等等。很好地把握了自己的身体状态是迈向减肥之旅的第一步。



开始进行
减肥之前

正确的瘦身
方法①

增加肌肉，
减去多余的脂肪

如果肌肉增加，会提高热量的消耗。

若想瘦下去必须减少热量的摄取，提高热量的消耗。一提起消耗热量，人们马上会联想起运动。事实上，如何利用运动来增加肌肉才是最重要的。

肌肉可燃烧脂肪，发散热量

人体中的热量主要是由肌肉产生的。肌肉能把蓄积的脂肪转化为能量散发出去。肌肉量越多，转化的能量也就越多，即，增加肌肉量便可减少脂肪，以达到瘦身效果。

即便是身高·体重均相同的人

肌肉量多

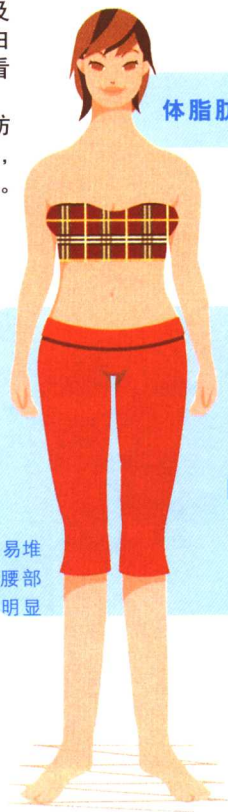


即便两个人身高及体重等方面均相同，由于体脂肪率的差异，看上去会有如此的不同。

由于肌肉比脂肪重，所以即使体重相同，但看上去却是苗条许多。

由于肌肉能够切实地支撑内脏器官，所以小腹也是很平坦的。并不是单纯的纤细苗条，而且会使身形紧绷。

体脂肪多



体形臃肿，易堆积脂肪的腰部与臀部会明显凸出来。

如果利用饮食加运动的方式进行减肥

基础代谢量得到提高，身体会成为不易发胖而易瘦下去的体质

如果坚持适度的饮食与增加肌肉量的运动，体重会由于身体脂肪的减少而降低。进而，由于肌肉量的增加，基础代谢量得到提高，身体会很容易消耗热量，而变成不易发胖的易瘦的体质。

肌肉量提高

运动

消耗多余的脂肪



为骨骼或肌肉
补给营养

饮食

减少热量的摄取量
消耗多余的脂肪



如果只是控制饮食

易出现反弹，身体会变得很难瘦下去

如果只是减少进食量，减脂肪之前，人的身体会先减去水分和肌肉。如果肌肉量减少，那么热量的消耗也会随之降低。因此，如果当您恢复了原来的进食量，那么没能完全消耗的热量便会成为体脂肪而蓄积下来。

例如……



体重 60kg

体脂肪率 31%

如果想只从饮食方面来进行减肥……

那些决意进行减肥的20岁左右的女性。以在整体上减少进食量的方式来控制热量的摄取。运动便会变得更懒得去做了。

如果不进食，确实会瘦下去，但是……

2个月后，体重会下降5kg。虽然会发现体脂肪并没有减少，但由于达到了预期的目标，所以就恢复至原来的进食量……

体重 55kg

体脂肪率 30%



反弹后所增加的均是脂肪！

进食量恢复后马上就胖了5公斤，体脂肪率也随之增加。由于身体已适应了低热量的状态，增加的热量无法消耗，最终堆积为脂肪。

体重 60kg

体脂肪率 34%

开始进行
减肥之前

正确的瘦身 方法②

塑造易瘦的体质 提高基础代谢，

如果交感神经活跃，
那么“易瘦脂肪”便
会产生减肥作用！

基础代谢在不知不觉间消耗热量

所谓的基础代谢是指呼吸、维持体温等所消耗的热量，大约占一天所消耗热量的60%~70%。不过，该消耗量因人而异，基础代谢低的人便很难瘦下去。

如果增加肌肉，便能够提高基础代谢量

基础代谢量不仅存在个体差异，而且也会随着年龄而变化，女性在13岁左右是最高点，然后会逐渐减少。为了使自己不至于肥胖，努力提高基础代谢量是非常必要的。提高肌肉量，积极地活动身体就可以提高基础代谢量。

从以下2个方面着手提高基础代谢量

肌肉



锻炼肌肉，使肌肉发达 这样能够消耗更多的热量

即便是在您一动不动地坐着的时候，肌肉也在支撑着身体。也就是说，肌肉始终在不知不觉之间消耗着热量。

因此，如果肌肉量增加了，便能消耗更多的热量，体重便会降低。

※提高肌肉量的方法请参照40页

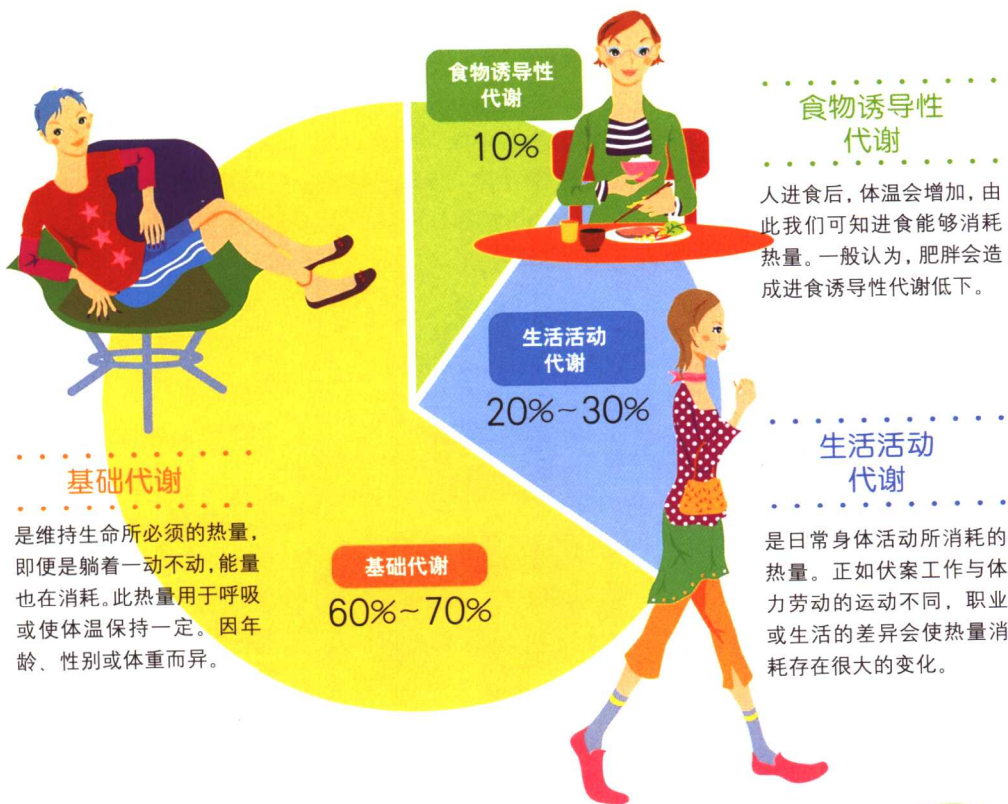
交感神经

交感神经能分解脂肪，使之转变成热量

自律神经产生作用时与人的意志无关，交感神经属于自律神经。人们在白天活动时，起作用的是交感神经，而夜晚睡眠时，副交感神经产生作用。交感神经具有分解脂肪将其变成热量的功能。早睡早起等有规律的生活可调整交感神经的功能。



这样做可以消耗热量



小知识



如果将 1kg 脂肪换做饮食、运动

步行 (228kcal/1小时)	点心 (300kcal/1个)	米饭 (160kcal/1碗)
×	×	×
约 30 小时	约 23 个	约 43 碗

Check!

1kg 脂肪
= 7000kcal

胖起来容易，
可减去 1kg 太难了！

如若减去 1kg 就必须消耗 7000kcal 的多余热量。如果将其换算成食物或运动，便如左图所示。这样一种想像，您是不是会不由得想减少进食量了？

片言只语话减肥 米糠含有丰富的促进代谢所必需的镁。可以加入牛奶饮用，对人体十分有益。