

“时尚健康瘦身大赛”指定用书



●《时尚健康》杂志社 编

五星级 瘦身书 SLIM

李玟、钟丽缇、翁虹、爱戴、尚雯婕

五大明星亲自撰写 私人瘦身秘籍，顶级瘦身美体专家独家点评

随书附赠

瘦身大赛导读
杂志订阅代金券
上届总决赛光盘
超值礼品



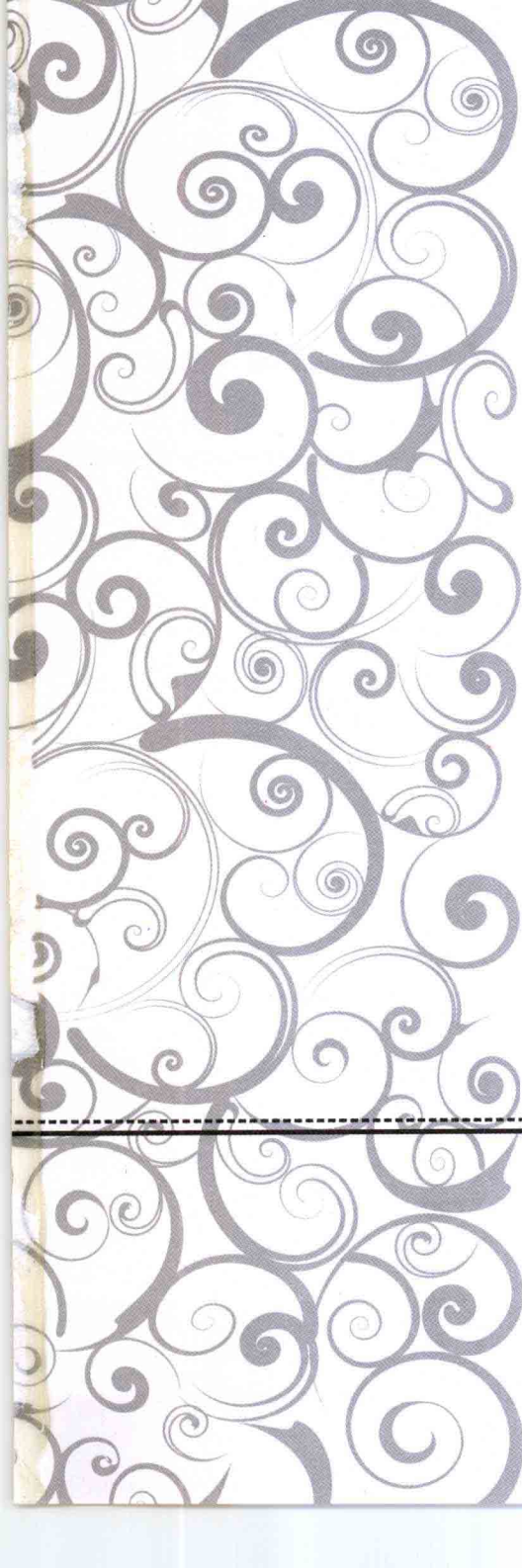
海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



鹭江出版社

时尚健康书系
以健康引领时尚

时尚
健康
TRENDSHEALTH
以健康引领时尚



五星级 瘦身书

SLIM

●《时尚健康》杂志社 编

图书在版编目 (CIP) 数据

五星级瘦身书/《时尚健康》杂志社编. —厦门:
鹭江出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5459-0176-4

I.五… II.时… III.减肥—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第038245号

五星级瘦身书

《时尚健康》杂志社 编

责任编辑/许冠甦

特约编辑/王丽亚

出 版/鹭江出版社

地 址/厦门市湖明路22号

邮 编/361004

电 话/0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷/美航快速彩色印刷公司

规 格/889mm×1194mm 1/24

印 张/8

字 数/144千字

印 次/2010年4月第1版第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5459-0176-4/I·69

定 价/39.00元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

推荐序

我的瘦身秘籍——时尚健康

阔别三年的CoCo李玟这次除了携带她的最新专辑《CoCo的东西》和2010年3月27日世界巡回演唱会台北首站呈现给歌迷之外，她那性感火辣的S身材也会再次展示在众人眼前。李玟的性感完美身材可是出了名的，那么她是怎样保养的呢？就来一起看看这位性感女神的瘦身秘籍吧。

瘦身窍门一

李玟手臂曲线秘籍是在上健身房练习时，先做柔软操暖身，举重20次就休息一次，分三个阶段完成臂力训练，并且每次沐浴后使用好莱坞流行的一种安全有效的减肥啫哩进行按摩。

瘦身窍门二

李玟深知营养均衡是拥有健康与美丽的最大因素，她说：“其实我不太会挑东西吃耶！只要好吃的东西，我都会尝试看看。”不过，遇到需要上镜头时，李玟就会特别注重饮食的控制，她会选择只吃低糖、低油的食物，还会多吃香蕉，不只可以有饱腹感，又能帮助肠胃蠕动，让毒素不会积存体内，起到瘦身塑形的作用。

瘦身窍门三

李玟拥有完美的腰部曲线，这得归功于每天坚持涂抹减肥品以及做仰卧

起坐。这虽然是件苦差事，但李玟也曾经创下一天练习200下仰卧起坐的纪录。而且减肥品会产生热感，让她每次都大汗淋漓。当然，200下并不是一气呵成，从60下、80下开始，力求循序渐进。另外，唱歌时使用腹部力量对腰腹造型也大有帮助。

瘦身窍门四

李玟认为减肥最重要的就是意志力。必须非常明确地想清楚自己要什么、为什么减肥，碰到挫折才能够坚持走下去。要有积极利落、有目标的坚定心态，这样的减肥才能够有效有目的的进行下去。

瘦身窍门五

活泼好动的李玟非常喜欢跳舞，她对于节奏有与生俱来的敏感度，所以对于各种舞蹈都相当擅长，尤其最爱黑人街舞。只要一有空档，李玟就会赶紧练舞去。这一跳就是1~2个小时，有时甚至还会长达3~4小时，这样的活动量，让李玟每天都能消耗掉大量的卡路里。



现在就拿出纸和笔，写下减肥带给你的快乐——

身体更健康了

重新认识自己——原来我这么棒

性格变得更快乐和开朗

人生可能出现新的机遇

更有勇气——减肥这么难的事儿都做成了，还有什么事儿搞不定

主动和自己交换名片的人多了，认识了更多新伙伴，社会圈子更大了

可以穿任何喜欢的衣服

有了自己擅长的运动，生活方式更时尚了

可以考营养师证书了

更喜欢拍照了

可以穿最细的高跟鞋和最平的平底鞋了



推荐序

快乐心造就完美身姿

拥有洒脱个性的钟丽缇，言语间时不时就迸发出一串欢快笑声。她嗜好甜食，对冰激凌无法抵御，也曾在产后两个月减肥二十多斤。快乐心态，加上毅力和专业瘦身课程三管齐下，让“性感女神”的称号历久弥新。

但你相信有“性感女神”之称的钟丽缇，也曾经被认为“太胖了”吗？

据说刚出道时，钟丽缇去台湾做宣传，在某综艺节目里，男主持人一看见她就脱口而出：“你好胖啊，你的腿太粗了！”她当场愣在那儿哑口无言。事隔多年，钟丽缇对这尴尬一幕仍难以忘怀：“我当时就想，哎呀我的妈呀，怎么办啊！”

在美国长大的钟丽缇小时候很瘦，像个男孩子。发育期间喜欢上各种运动，最爱网球，于是身材也很结实健康。只是一站在娇小的港台女生旁边，就立即变成了“大块头”。可既然加入了娱乐圈，她就决心好好减肥，女明星怎么能被人当面羞辱呢？于是那段时间只要有会，她就翻开杂志找各种各样的神奇方法试验。比如煮几天的白菜汤，喝到两眼发直。瘦是瘦了，但心情低落，而且过后又迅速反弹。

在不断摸索中，她发现血型减肥法非常有效。这种减肥法是把人的消化能力根据血型进行区分，针对每种血型的特点选择食物。“我是O型血，帮助减肥的食物就是海鲜贝壳类以及牛羊肉等，但要回避椰子之类的食物。个人认为这招很管用。”

生完第二胎之后，她再度代言玛花纤体。专业纤体顾问为二度产女的钟丽缇量身设计了纤体课程，并配合使用最新的瘦身产品。在专业纤体顾问帮助下，她在产后两个月内便迅速减肥二十多斤，同时还保持了健康和精力充沛的身体状态。钟丽缇坦言她每次去做纤体课程时，纯熟的按摩手法都令她感到舒适而放松。同时，针对产后妈妈需要补充营养又害怕补得太多囤积多余脂肪的困扰，营养师给钟丽缇提出了许多专业而实用的建议，例如尽量多吃蔬菜，尽量以不加油盐用水白焯的方式烹调；多吃蛋白而不要吃蛋黄；每天吃两个水果，苹果就是很好的低热量高纤维水果。

除了全面实践纤体顾问为她定制的瘦身方案，她对调节心理状态来帮助瘦身显然也很有一套：“我给所有朋友打电话，请他们两个月内不要找我去外面吃饭。”在这期间，一向乐观的她还专门研究了自己的心态，“特别想吃甜食的时候就问自己，到底是想吃还是因为无聊或情绪坏？女生经常会因为心情不好想吃甜食，所以最好先安定情绪，然后再适当吃一点点，避免暴饮暴食。”最后，瘦身之旅当然光荣获胜，并且第二天就去吃了顿好的，“绝对不能放开，可是也要适度犒劳自己，不然人生多可怕啊！”

现在钟丽缇说自己还有1~2公斤的体重需要减，但不需要急进，给自己多点时间慢慢来。之前酷爱瑜伽，最近更是迷上普拉提，在瑜伽基础上糅合有氧运动，减脂塑身并行。每月她会选一天进行排毒，完全不碰咖啡、茶、辛辣食物，只喝果汁，让身体彻底放松。“女生到了一定年纪，身体里的钙就会流失，所以一定要懂得补充。”她建议：“可以多喝牛奶。如果像我这样从小不喜欢牛奶的人，就坚持吃各种维生素营养剂来补充，而且少喝可乐、咖啡之类会流失钙质的饮料。”

作为广告商青睐的女明星，钟丽缇常会接拍宣传硬照，她提供了一些小建议给同样需要隔天出席重要活动或拍照的女性读者，“在前一天晚上不要喝太多水，也不要吃会引起胃胀气的食物。比如西兰花，我平时很喜欢它，但它也容易让肚子发胀，一定要小心。”

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author or a related figure, positioned in the lower right quadrant of the page.

钟丽缇的一日三餐

早上：一定要喝杯温水，促进体内循环。然后吃些面包、水果等。

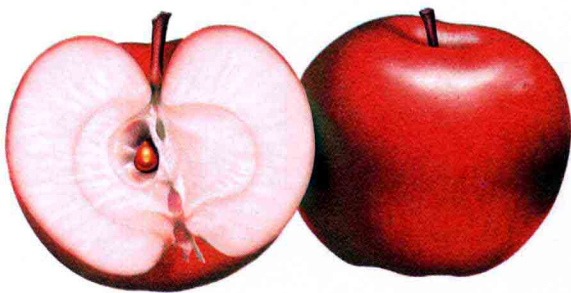
中午：拆成三餐吃，每餐数量要少，例如一碟沙拉，或者一个苹果，一小碟海鲜或肉类等。

晚上：蔬菜为主。

钟丽缇私人美体秘籍

钟丽缇为我们演示了一种在家也能做的瘦身小运动：

将身体整个贴在地面上，双脚并拢，脚踝成直角，用脚趾支撑地面。然后缓缓将上身挺起，手肘撑住地面，把身体带起来。注意腰部不能弯曲，保持类似俯卧撑时的笔直感。坚持几分钟后休息。每天做几次这样的动作，不仅腰腹、大腿得到锻炼，对手臂和胸部也非常好。



Amanda Ye

专家点评

玛花纤体华北区纤体顾问，2005年加入玛花纤体，直接参与了多家玛花纤体新店的开业和培训工作。专业知识丰富，为钟丽缇等多位社会名流和知名艺人设计及跟进纤体计划。

1. 瘦身之前，要先请专业的纤体顾问帮你确定你为什么会长胖。

比如钟丽缇生完第二个女儿后，体重增加主要是因为水肿、微循环不好，导致身材走样，曲线不够紧致。所以我们为她选择了配有高科技新产品BodyTech和DermaTech的升级版TPL产后纤体课程，有针对性地去除水肿，改善微循环，收紧曲线。

只有先确定发胖的原因，才能以最有针对性的方式使瘦身效果显著。

2. 超越瘦身“平台期”的有效方式是及时调整瘦身方案。

每当你刚开始采用某种瘦身方案时，只要适合你的体质，一般会见效非常快。但你的身体需要时间去适应体重变化，所以我们建议每周减3~5斤就已非常理想。有些人的效果会更明显些，这取决于个人体质。

瘦身是种综合生活方式的塑造，当专业的营养师、纤体顾问针对你的身体反应不断调整方案，并一步步帮你构造一种健康的、有利于保持健康身材的生活方式，你的瘦身过程就会变得轻松而有效，所谓“平台期”就会有效缩短。

3. 钟丽缇所体验的玛花纤体课程推荐：ELTT课程及升级版TPL产后纤体课程。

它针对全身收紧线条，排毒，去除橘皮组织，专为产后女性而设计，有专业团队全程跟进，更有特色专业按摩课程帮助舒缓紧张情绪。营养师亦会定期提供饮食建议，令产后女性既能吸收足够营养，又没有多余脂肪。

序

减肥是快乐美丽事儿

成为《时尚健康》杂志的健身、减肥栏目编辑后，减肥和体重就成了日日牵挂的虚拟话题——什么方法才能瘦得快？瘦得健康？瘦不了怎么办？反弹怎么办？男朋友反对减肥怎么办？网上的、明星的减肥方法，普通读者哪些可以借鉴，哪些不行？人也变得斤斤计较了——一块蛋糕和一份牛排，哪个对体重的影响更大？一块鸡皮到底有多少热量？运动多长时间才能让消耗的热量大于摄入？偶尔一顿暴食会让减肥退步多少？这些信息进入头脑，输入电脑，成为文字释放在杂志上。

减肥过程中，这些都是实用信息，要了解、掌握、使用它们。但这些并不是成功减肥的关键。成功的减肥是搞好我们和身体以及体重的关系。减肥的过程就是不断平衡我们和身体的关系，你可以把它当作一种游戏。

我们仍然通过目标围度、体重、体脂量等数据来客观衡量减肥是否成功，但真正的成功都是主观认知，减肥也不例外。

我们做选题，采访专家（体重管理专家和心理专家），发现这也不是一件简单的事。就像我们要求自己在公众场合挺胸收腹保持仪态一样，我们要做的是坚持和身体的互益行为——常常吃得清淡一点，让内循环变得

轻松；常常运动，让身体感觉总是充满活力——就是这这一点，让我们的身体像我们的内在一样优雅从容。

当减肥成了这样轻松美丽的过程后，我们可以开始谈论“瘦是一种教养”的话题了。这句话的意思绝不是说“不瘦就没有教养”，而是强调了一种坚持。

有兴趣翻阅这本书的人或多或少都有过减肥的经历，自然知道减肥其实容易，不容易的是怎样坚持、保持体重不再反弹。

当我成了职业减肥瘦身游说者后，反而不劝家人、朋友、同事减肥。但是听到别人说“我开始减肥啦”，就会替他欢欣鼓舞——这样态度积极并且付诸行动的人，更容易获得想要的效果——主动减肥才是成功瘦身的第一步。

想想看，你的目标是让自己变得更健康更美丽。实现目标的过程，是体验和发现自己一天比一天变得健康和美丽的过程！如果能将减肥看作是一件快乐美丽的事进行实践，就等于又向成功瘦身迈进了一大步！

在编辑这本书的时候，我们特地邀请了李玟、钟丽缇、翁虹、爱戴、霍思燕、尚雯婕多位时尚女星，她们通过直接生动的瘦身体验告诉我们，如何吃得营养、动得聪明、瘦得科学、美得快乐。

来，跟随这些女星，一起踏上这条快乐美丽的减肥之路吧！让瘦身变得完美，让减肥成为能坚持一生的健康投资。

《时尚健康》编辑部主任、资深瘦身编辑 三火

2009年8月

Contents 目录

推荐序：我的瘦身秘籍——时尚健康	李玟 I
推荐序：快乐心造就完美身姿	钟丽缇 V
序：减肥是快乐美丽事儿	三火 X

STEP 1 跟我吃

翁虹：养成健康不易胖的体质最重要	001
饮食瘦身入门篇	007
一 饮食瘦身的基本原则	008
二 认清饮食瘦身的误区	011
饮食瘦身进阶篇	015
三 饮食瘦身的诀窍	016
四 瘦身饮食排行榜	020
饮食瘦身提升篇	029
五 30天瘦身营养食谱	030
六 名模李艾的瘦身秘籍	036

STEP 2

跟我练

爱戴：动起来，瘦下去	039
运动瘦身入门篇	045
一 运动瘦身的基本原则	046
二 聪明瘦身的8个超级贴士	048
三 运动瘦身需持之以恒	049
运动瘦身进阶篇	051
四 选择适合自己的运动瘦身法	052
五 让运动减肥无处不在	064
运动瘦身提升篇	077
六 90天游泳瘦身全方案	078
七 S型曲线练就计划	080
八 20~30岁女性健身计划	082

STEP 3

跟我美

霍思燕：内外调整、平衡内分泌是瘦身王道	085
纤体塑形入门篇	091
一 你的身体需要塑形吗	092
二 纤体美丽“细”引力	102
纤体塑形进阶篇	105
三 纤体高手初长成	106
四 按摩瘦身小达人	114
纤体塑形提升篇	131
五 汉方SPA瘦身疗程	132
六 科技瘦身	133
七 瘦脸术大PK	140