

完美女人书系

瘦身魔法

简简单单，
随心所欲，
让瘦身不再是梦想。

图解详本

她品美丽课题组 编著

本书配备多种全身与局部瘦身方案，
总有一款适合你！
你只要认真有效地执行，
一个月变身**魔鬼身材**绝对不是梦！

我们提倡
自然地、健康
地**瘦身**！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

A woman's back and arm are shown on the left side of the cover. A red measuring tape is wrapped around her arm and held in her hand. The tape has white markings and numbers.

瘦身

魔法

图解详本

她品美丽课题组 编著

本书更多地是给你一种理念，
——
让瘦身不再是战斗，
——
而是你的一种生活态度。
○○○○

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身魔法图解详本/她品美丽课题组编.-青岛:青岛出版社,2010.1

(完美女人)

ISBN 978-7-5436-5901-8

I.瘦… II.她… III.女性-减肥-图解 IV.R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第229265号

书 名 瘦身魔法图解详本
编 著 她品美丽课题组
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
策划组稿 张化新
责任编辑 范开玉 田 磊
装帧设计 她品文化
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
开 本 20开(889毫米×1194毫米)
印 张 8
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5436-5901-8
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

Contents

目录



总规划：想瘦多少随便你

- 12 | 1. 小魔女爱做大计划，目标直指魔鬼身材
- 14 | 2. 全身瘦身课程表
- 17 | 3. 局部瘦身课程表
- 19 | 4. 常见运动消耗热量表

魔法 I

精灵美女“动”出来

一、你这样“动”就对了

- 22 | 轻松动一：享受吹口哨瘦身的感觉
- 23 | 轻松动二：经济高效瘦身法——跳绳
- 25 | 轻松动三：腹式呼吸法，走路也瘦身
- 26 | 轻松动四：简易拉伸操，变身S形气质女
- 27 | 居家动一：清晨躺床上，阳光瘦身操
- 28 | 居家动二：10分钟伸展操，居家就窈窕
- 30 | 居家动三：奇妙枕头“玩”出好身形
- 32 | 瑜伽动一：瑜伽洁肠术，助你清肠胃
- 34 | 瑜伽动二：瑜伽五招，凸显魔鬼曲线
- 37 | 瑜伽动三：椅上瑜伽，OL轻松减赘肉
- 39 | 沐浴动一：舒舒服服，边沐浴边减肥





- 41 沐浴动二：花样百搭，泡出瘦美人
- 43 沐浴动三：小小浴刷，大大瘦身法
- 44 按摩动一：按摩小腹四式，激活全身
- 46 按摩动二：排毒按摩术，让肥胖无法近身
- 48 另类动一：养成“另类”好习惯，瘦身悄然进行
- 49 另类动二：最新另类小动作，搞笑瘦身体验

二、局部赘肉“动”掉它

瘦脸

- 51 行动一：四步巧按摩，去除双下巴
- 53 行动二：洁面得法也让双下巴无踪
- 54 行动三：八步按摩法，苗条你的脸
- 55 行动四：让胖脸紧缩，美丽无遗憾
- 56 行动五：花样生动表情也能瘦脸
- 57 行动六：瑜伽小动作，瘦脸又美容

细臂美背

- 59 行动一：经典水瓶操纤细你的臂
- 60 行动二：橡皮筋操，美背没商量
- 61 行动三：做“爬”行动物轻松纤细臂
- 63 行动四：瘦臂哑铃操打造性感双肩
- 64 行动五：居家3招，爽爽瘦臂
- 65 行动六：最懒女人丝袜美背术



丰胸

- 66 | 行动一：聪明洗澡，轻松保养胸部
- 68 | 行动二：拍拍打打，简单省时UP胸操
- 69 | 行动三：躺在床上就丰胸，好轻松
- 70 | 行动四：举手玩玩，再没副乳啦

纤腰坦腹

- 71 | 行动一：经典瑜伽动作，瘦腰美丽有方
- 73 | 行动二：两步拧腰法，练就气质细腰女
- 74 | 行动三：摇摇摆摆企鹅操坦平你的腹
- 75 | 行动四：会玩椅子，OL收腹细腰好容易
- 77 | 行动五：懒女人，懒动作最有小蛮腰
- 78 | 行动六：小“腰”精必知的瘦腰习惯

翘臀美腿

- 79 | 行动一：甩掉大PP的家庭美臀方案
- 80 | 行动二：OL靠椅也能悄瘦臀
- 82 | 行动三：拖把是个宝，性感“摆臀操”
- 83 | 行动四：瑜伽塑臀，出招就知有没有
- 86 | 行动五：十分钟瘦腿操，消灭“大象腿”
- 88 | 行动六：简单巧运动，收紧大腿内侧





魔法 II

窈窕美女“吃”出来

一、你这样“吃”就对了

- 92 | 心法一：瘦身的黄金点你知道吗
- 95 | 心法二：体质减肥，只吃有效的瘦身食物
- 97 | 心法三：体质调整，如何改变易胖体质
- 99 | 心法四：中医瘦身饮食对症下药
- 101 | 心法五：身体激素也影响瘦身成败
- 103 | 心法六：有效降低食欲五大高招
- 106 | 吃法一：蔬菜瘦身妙吃法——生吃
- 108 | 吃法二：吃不同蔬果，瘦不同部位
- 110 | 吃法三：吃甜点其实可以不长胖
- 112 | 吃法四：随便放开吃的纤体美味食物
- 114 | 叮咛一：省时又营养，享“瘦”好早餐
- 116 | 叮咛二：OL午餐瘦身备忘录
- 118 | 叮咛三：上班族带饭请注意
- 120 | 叮咛四：加班丽人要吃瘦身夜宵

二、局部赘肉“吃”掉它

- 122 | 小脸：你的脸决定你的瘦脸秘方
- 125 | 丰胸：针对性妙吃，只胖该胖的
- 127 | 坦腹：瘦腹营养素“吃”掉小肚子
- 128 | “腰”精：苹果牛奶唰唰瘦腰术
- 130 | 细腿：秘密食物高效美腿计



魔法 III

骨感美女“喝”出来

一、你这样“喝”就对了

- 134 | 喝法一：不花1分钱，喝水就瘦身
- 137 | 喝法二：酸奶酸奶，喝出苗条身材
- 138 | 喝法三：天天饮绿茶，想胖都难
- 140 | 喝法四：花茶出马，瘦身排毒顶呱呱
- 143 | 喝法五：巧用黑咖啡，瘦身又美味

二、局部赘肉“喝”掉它

- 144 | 攻略一：局部瘦身的花草茶攻略
- 147 | 攻略二：局部瘦身的中药茶攻略
- 150 | 攻略三：局部瘦身的美靓汤攻略

附录：常见食品热量表



[前言]

朋友，你喜欢镜子里自己的模样吗？你的身材标准吗？你知道怎么正确测试自己是否需要瘦身吗？

国际上用身体质量指数(BMI)来衡量是否肥胖。世界卫生组织认为BMI指数保持在22左右比较理想。BMI的计算公式是：体重(kg)/身高(m)的平方。比如一个体重55千克、身高1.60米的人，BMI指数是21.48。

如果你的BMI值 <18.5 ，说明你偏瘦； $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 是健康的体重； $24 \leq \text{BMI} < 28$ 说明偏胖了，需要做些瘦身努力； $\text{BMI} \geq 28$ 说明你的确是比较胖了，急需瘦身。



我们提倡的瘦身，并不是简单意义上的减肥。肉，确实要减，但是要减对地方，减出曲线，才叫瘦身。你是曲线玲珑的窈窕美人呢，还是拥有梨形身材的苦恼女人呢？最简单的测试方法就是用腰围除以臀围，所得数值小于0.85的话，那就恭喜你，你的身材保持不错；反之，你一定要参与我们的瘦身行动了！

现代美女只是关注胸围、腰围、臀围吗？NO！旧三围已经不足以满足女人对美的追求，我们要挑战的还有臂围、腿围，都要达标才行！旧三围可以用衣装遮掩，新“五围”却让你的美与丑都无处躲藏！

我们提倡自然地、健康地瘦身。肥胖的原因就是能量摄入超过身体所需，多余的能量以

“ 我们提倡的瘦身，并不是简单意义上的减肥。肉，确实要减，但是要减对地方，减出曲线，才叫瘦身。 ”

“

别再信“女为悦己者容”那一套了，我们要瘦身，要美丽，只因为我们爱自己！

”

脂肪的形式贮存在体内，导致体重增加。所以本书提倡MM要坚持长期的、科学的饮食和运动，使之成为丢也丢不掉的好习惯。

你的瘦身座右铭还是“少吃才是硬道理”吗？赶紧抛弃吧！饥饿疗法的确可以让身材尺寸缩水，然而如此“虐待式”手段并没几个人可以坚持——太考验毅力了，而且它非常错误，因为长时间忍饥挨饿，尽管可以暂时减轻体重，但同时会造成多种营养物质缺乏，导致体质下降、免疫力降低，各种疾病如胃炎、溃疡、低血糖、厌食症等就会找上门来，严重时甚至会危及生命！而一旦恢复饮食，体重又会势不可挡地迅速反弹，简直是要命呀！

运动瘦身最健康，但不易马上见效，更何况运动后胃口会大开，很多人运动后体重不减反增，所以我们说运动瘦身一定要持之以恒。运动的同时还必须配合适当节食与科学饮食，并且最好针对每个部位，才能有效燃烧多余的脂肪。所以，本书配备了多种全身与局部的全方位瘦身方案，总有一款适合你。

我们决不提倡几天就飞快掉几斤肉，那掉得快，反弹也快。但我们相信，你只要认真执行本书专为你设计的健康瘦身方案，一个月瘦10斤真的不是梦！

别再信“女为悦己者容”那一套了，我们要瘦身，要美丽，只因为我们爱自己！

只要跟随本书的瘦身计划一步一步走，你一定会因自己身上的每一点细小改变而充满喜悦。跟着本书瘦身，你无须苛求自己，本书更多的是给你一种信念，让瘦身不再是战斗，而是你的一种生活态度。

有了这种生活方式，你能一直美丽到老。





魔法

总规划：
想瘦多少随便你

1. 小魔女爱做大计划，目标直指魔鬼身材

如果我告诉你，最科学的瘦身方式还是合理膳食加运动健身，你可能会很泄气，谁不知道少吃加多运动能瘦身啊？可到底该怎么一步步实施呢？

的确，瘦身是一项大工程，是个一定要坚持不懈的过程，很多人因为没有计划与目标半途而废。瘦身成功者往往能够在一个时间段内，制定一个详细的瘦身计划书，很用心地把目标、差距、成效一点一滴地记录在案，自然就离胜利越来越近了！

一个好的瘦身计划是成功的一半。一个完整的瘦身方案，则谋求瘦身成果最大化。量身订做的瘦身计划应该包括：做针对性的运动、纠正不良的饮食生活习惯、培养健康的减肥心理等，让目标直指魔鬼身材。

计划初级阶段：瘦身膳食长期坚持

短期内限食，暂时瘦身效果可能会比较明显，但如不长期坚持减少膳食中的热量，不积极运动，则很难使体重保持在已降低的水平。所以，瘦身要从饮食习惯开始。

合理的瘦身膳食应在膳食营养素平衡的基础上减少每日摄入的总热量；既要满足人体对营养素的需要，又要使热量的摄入低于机体的能量消耗，让身体中的一部分脂肪氧化以供机体能量消耗所需。同时，需要改变膳食的结构和食量，比如少吃零食、少食油炸食品、少吃盐、减少点心和加餐、控制食欲、每顿饭吃到七分饱即可等。

计划升级阶段：有氧运动局部助阵

要想减去10斤以上的肥膘，光限制和调配饮食还远远不够，还要积极运动。增加运动与控制膳食绝对是不可缺的主要措施。我们提倡进行有氧运动，中等或低强度运动可持续的时间长，运动中主要靠燃烧体内脂肪提供能量。

不同运动量的运动消耗的能量区别很大，剧烈运动消耗热量可达40%，强度过低的运动消耗的体内热量可能只有3%。每天的运动量和时间应按减体重的目标计算，需亏空的热量中的50%(40%~60%)应该由增加体力活动的能量消耗来解决，其他50%可由减少饮食总热量和减少脂肪的摄入量来解决。

你如果希望在1个月内体重减轻5千克以上，即每周计划减体重1.25千克以上，则需要每天亏空能量约1375千卡，其中通过增加运动量以消耗700千卡左右，即每天需要增加中等强度的体力活动2.5小时，或低强度的体力活动5小时。



增加体力活动的时间，可以有意识地结合日常活动来安排，不一定非要去运动场或健身馆。比如每天骑车上下班30分钟，可消耗能量180千卡，下班回家后自己消遣或带孩子玩15分钟，可消耗能量75千卡等等。

理想体征计算法：

健康体重 = (身高高度 - 70) × 0.6 (单位：千克、厘米)

胸围 = 身高 (厘米) × 0.535

腰围 = 身高 (厘米) × 0.365

臀围 = 身高 (厘米) × 0.565



美容体重计算法：

爱美女性们追求的窈窕身材，就是所谓美容体重了。

它的计算方法是：健康体重减去5千克。

比如，身高160厘米的女性，健康体重为54千克，胸围为85.6厘米，腰围为58.4厘米，臀围为90.4厘米。

实际计算得出的指数与标准指数 ± 3厘米均属标准。小于5厘米，说明过于苗条（偏瘦）；大于5厘米，说明过于丰满（偏胖）。

一般女性三围的比例是，胸围约等于臀围，腰围比胸围或臀围约小23厘米。通过测量计算，如果发现哪个围度与标准数据有差距，则可以通过局部运动来弥补矫正。因为针对性的局部运动能修缮我们的“三围”，让身体曲线越变越美！

理想体征自测表

	自测数值	标准数值
身高 (厘米)		
胸围 (厘米)		
腰围 (厘米)		
臀围 (厘米)		
体重 (千克)		

2. 全身瘦身课程表

瘦身是件需要毅力的事，不管你选择什么方式来瘦身，最重要的是要善始善终地坚持！所以，赶紧为自己订出一个合身的减肥计划吧，坚持实施一个正确的计划是最重要的事！

第1周

月经开始后1~7天

瘦身成功指数：★★★

这段时间不适合大动干戈地瘦身，只要做好脂肪的防范措施就好。在月经来临的第二三日，你可能会出现生理痛，心情常常不好等。这时只需重新审视自己的日常生活，例如，一星期中有几天在晚上十点钟后吃东西，或是吃东西速度很快，或是常常不吃早餐，这些都是会造成肥胖的因素。还要注意，此阶段瘦身运动强度和时间都不宜过量。

第一周瘦身课程表

时间	饮食	运动	需其他运动耗费热量（卡）	体重
周一	吃法魔法三/饮品魔法一	轻松动一/轻松动四	200	
周二	吃法魔法二/饮品魔法二	居家动一/轻松动四	200	
周三	吃法魔法二/饮品魔法二	居家动二/轻松动一	200	
周四	吃法魔法四/饮品魔法三	居家动三/轻松动一	250	
周五	吃法魔法三/饮品魔法五	居家动一/轻松动四	250	
周六	吃法魔法四/饮品魔法五	居家动二/另类动二	300	
周日	吃法魔法三/饮品魔法一	居家动三/按摩动一	350	

第2周

月经后第7~14天

瘦身成功指数：★★★★★

这段时间属于瘦身高峰值，是你一个月中感觉最棒的时期！无论是心情还是身体都很有活力，喜欢运动和各種挑战。这期间你要做饮食上的调整，少吃油腻的食物，甜点、各类酒、碳酸饮料尽

量少碰，多吃富含纤维质的食物。在运动上，伸展运动加上各部位的局部运动，可以强化肌肉，预防运动伤害，并锻炼出易于燃烧脂肪的体质。

第二周瘦身课程表

时间	饮食	运动	需其他运动耗费热量（卡）	体重
周一	吃法魔法一/饮品魔法一	轻松动二/瑜伽动一	450	
周二	吃法魔法二/饮品魔法三	沐浴动一/瑜伽动二	500	
周三	吃法魔法四/饮品魔法五	轻松动二/瑜伽动三	600	
周四	吃法魔法一/饮品魔法一	另类动二/按摩动一	650	
周五	吃法魔法一/饮品魔法三	轻松动二/瑜伽动二	650	
周六	吃法魔法二/饮品魔法五	瑜伽动三/另类动一	750	
周日	吃法魔法一/饮品魔法一	轻松动二/另类动二	750	

15

第3周

月经后第14~21天

瘦身成功指数：★★★★

这周属于瘦身平快期，要确立均衡的三餐饮食习惯，要注重营养上的均衡，以及内容、量的均衡，如蛋白质、淀粉、油脂的获得应依个人的身体状况而定。而运动上应该再加上燃烧脂肪的运动，如有氧舞蹈、游泳等全身运动。适当的有氧运动在这个阶段仍可继续，但注意不要过度疲劳，以免引起肌肉受损。



第三周瘦身课程表

时间	饮食	运动	需其他运动耗费热量(卡)	体重
周一	吃法魔法二/饮品魔法一	沐浴动二/轻松动三	700	
周二	吃法魔法三/饮品魔法三	瑜伽动一/轻松动四	650	
周三	吃法魔法四/饮品魔法四	按摩动二/沐浴动三	600	
周四	吃法魔法三/饮品魔法一	居家动三/瑜伽动二	550	
周五	吃法魔法二/饮品魔法一	轻松动四/瑜伽动三	550	
周六	吃法魔法三/饮品魔法一	居家动三/瑜伽动三	500	
周日	吃法魔法二/饮品魔法二	沐浴动三/按摩动一	500	

第4周

月经后第21~28天

瘦身成功指数：★★

这段时间属于瘦身慢行期，第20~24天可以做更长时间的有氧运动，但第24~28天，运动时间、频率、强度都要逐步减少。这个时间段你的感觉比较复杂，前期精力还算旺盛，但后期却容易疲劳。此时你又快要回到初期的生理状态了。



第四周瘦身课程表

时间	饮食	运动	需其他运动耗费热量(卡)	体重
周一	吃法魔法二/饮品魔法一	居家动二/瑜伽动一	450	
周二	吃法魔法二/饮品魔法二	居家动一/瑜伽动三	450	
周三	吃法魔法二/饮品魔法四	居家动二/轻松动一	400	
周四	吃法魔法二/饮品魔法五	居家动三/瑜伽动二	400	
周五	吃法魔法三/饮品魔法二	轻松动一/轻松动四	350	
周六	吃法魔法三/饮品魔法四	居家动一/轻松动四	350	
周日	吃法魔法二/饮品魔法一	轻松动一/轻松动四	300	