

时尚女孩百分百



中国新漫画网站企划
WWW.NEWC00.COM

GIRL

瘦身手册



瘦身
小招术

时事出版社

时尚女孩百分百

瘦身小招术



中国新漫画网站企划
www.newc00.com



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女孩百分百 / 中国新漫画网站编. —北京: 时事出版社, 2002
ISBN 7-80009-701-3

I. 时... II. 中... III. 女性 - 生活 - 知识
IV. C913.68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第004560号

时尚女孩百分百
瘦身小招术
中国新漫画网站企划

*

出版发行: 时事出版社
地 址: 北京市海淀区万寿寺甲2号
邮 编: 100081
发行热线: (010) 88547590 88547591
读者服务部: (010) 88547595
传 真: (010) 68418647
电子信箱: shishichubanshe@sina.com
印 刷: 北京市金华彩印厂

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 30 字数: 600 千字
2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷
定价: 全二十册 120.00 元
(每册 6.00 元)

目 录

1. 生活中要有正确的姿势	3
① 常常收缩腹部	3
② 端正的坐姿	3
2. 让自己忙碌起来	4
3. 不致于太残忍的节食法	9
4. 利用棉布帮助重点部位苗条	10
5. 找些理由推说“不吃”	11
6. 多喝水	12
7. 把减肥的决定说出来	13
8. 不要穿宽松而又肥大的服装	14
9. 皮带减肥法	15
10. 以咀嚼方式来喝牛奶	16
11. 三餐递减原则	16
12. 以骑脚踏车代步方式	17
13. 养狗也能变瘦	18
14. 喝茶或白开水	19
15. 随身携带口香糖	19
16. 辣椒也能减肥	19
17. 香蕉当早餐	22
18. 不看恐怖片，多看喜剧片	23
19. 餐前运动	25
20. 减少油脂的摄入	27
21. 如何吃饼干才能不发胖	28
22. 减肥大怪招——摸耳朵	29
23. 吹气球减肥法	32
24. 土豆减肥餐	33
25. 入浴减肥法	34
26. 用脑可减肥	37
27. 恋爱也减肥	38
28. 束发减肥法	39
① 使手臂纤细	40
② 使腿部变细	41
③ 使腰部变细	41
29. 喝粥能减肥	42
30. 婴儿食品帮你瘦身	42
31. 就餐后立即刷牙	43
32. 保持情绪的稳定	44
33. 倒立	44
34. 做家务也能使人变苗条	45

减肥应当遵循自然减肥的原则，不可急于求成，采用一些极端措施进行所谓的快速减肥是不科学的。

有的女孩为了减肥连续两周只吃蔬菜，主食和肉类没碰过，14天下来体重的确减了3公斤，但整个人变得非常虚弱。还有一些人为了减肥而过度节食，最终患上了厌食症等病症。

试过了各种减肥方法，人却又总瘦不下来，心里一定很着急！

其实除了饮食习惯应该注意外，平常的生活习惯也会影响减肥效果。



下面给你介绍一下日常生活中的小习惯以及别人成功减肥的小招术，也许会给你某些帮助哟！

1. 生活中要有正确的姿势

在平常的生活中站立和坐着的姿态很重要，要是没有正确姿势，常常会造成骨架歪斜、驼背、小腹和臀部松弛，这会影晌整个体态的美感。



① 常常收缩

腹部

要想拥有美好的体态，平时保持收紧腹部的习惯，这样不仅可以强健腹肌，腰也不易松弛。



② 端正的坐姿

端正的坐姿，可以使你的臀部及大腿保持紧张感，臀部也不易变形，更可防止O型腿。

2. 让自己忙碌起来

① 看小说

情节紧张而又刺激的小说，可以让你沉浸于其中而忘了吃零食！



② 分散注意力

即使在减肥的时候，也无须全神贯注于此事上而日日担忧，应该多看看时装杂志，自己打扮一下自己。多增加一些自信心，这样减肥才更积极。



③ 用照相机来做减肥记录

很多正在减肥中的人都喜欢天天称体重，其实这样做很难觉察到效果，误以为自己根本瘦不下来而放弃了。一个礼拜或一个月称一次体重就足够了。改用照相机来作减肥记录是不错的选择哦！除了称体重外通过照片，你可以看到自己体形的变化。





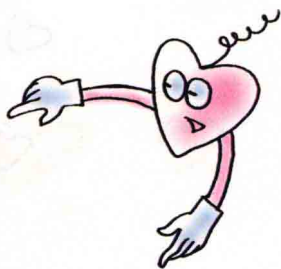
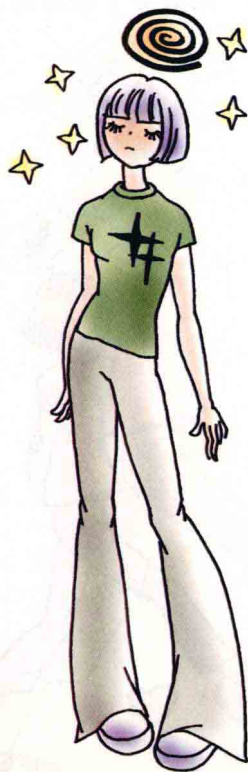
④ 记记日记

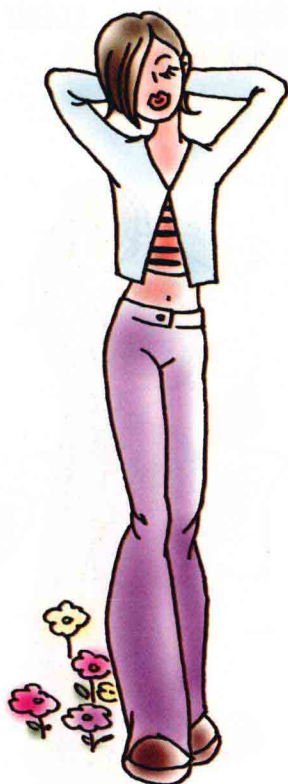
记减肥日记也是很不错的方法哟！通过日记你可以记录你的饮食情况，体重状况和三围围度。你可以看出自己有什么变化，这样也可以使你的减肥行动变得更有规律。



⑤ 忙碌碌找事做

无所事事，懒懒散散的人最容易肥胖了。忙碌最能使人忘记吃东西，所以在家空闲的时候最好多找点儿事情做。打扫打扫房间，做做手工纺织，整理一下东西都很有用！





⑥ 到处走走

节食减肥的人，觉得头晕头痛了，以为自己身体虚弱不想出去。还是赶快起来吧！不要顾影自怜了！别老坐着，出去呼吸一下新鲜空气，到处走走动动，你的心情一定会好了很多的。



3. 不致于太残忍的节食法

强制的节食简直太可怕了！几乎不让人吃东西，怎么受得了嘛！而且那可怕的节食方法真是让人望而生畏。

啊！平时爱吃的好多美味东西，蛋糕呀、巧克力、冰淇淋都不能吃啦！太痛苦了吧？那我们就把分量减少一半好了，长期坚持也能减下去的。



4. 利用棉布帮助重点部位苗条

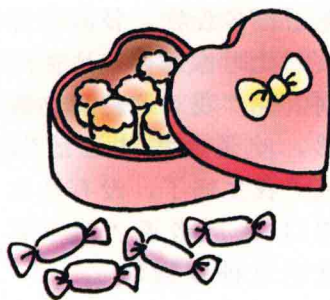
很多东方女孩都是上身偏瘦而下身偏胖，这怎么办呢？利用一点点点子吧！首先，慢跑20分钟，为了促进发汗，可以在脚上绑上棉布。慢跑完回家后，再花上半个小时洗个热水澡，在浴缸中按摩自己觉得肥胖的部位，此外还可以踮着脚尖爬楼梯，在坐车时则一定要以正确的姿势站立着，长期坚持，你一定会发现自己有很大的收获。



5. 找些理由推说 “不吃”

减肥中的人常常会因为受不住别人的劝说，而多吃了很多食物，使减肥失败。此时你可委婉地拒绝别人说“我对这种食物敏感，吃了会皮肤过敏”，或“我生病了，没有什么胃口”，或者说“我不喜欢吃这种食物”。





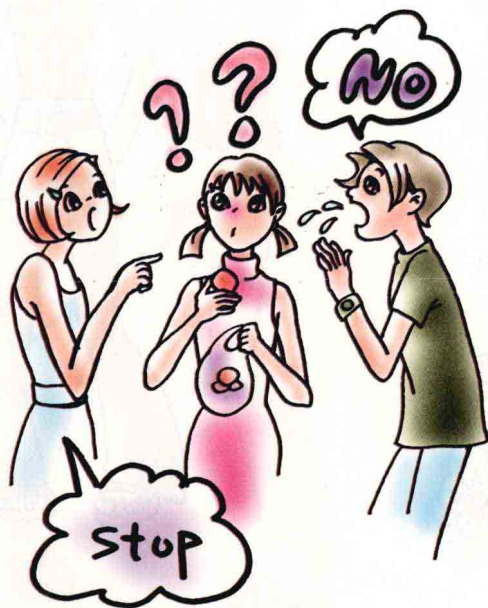
6. 多喝水

多喝水可以使肌肤更透明，皮肤更光滑，还可以帮助减少体重！在饭前多喝水，让胃有饱胀感，进食量自然就会减少了。你必须每天确保喝6~8杯水。



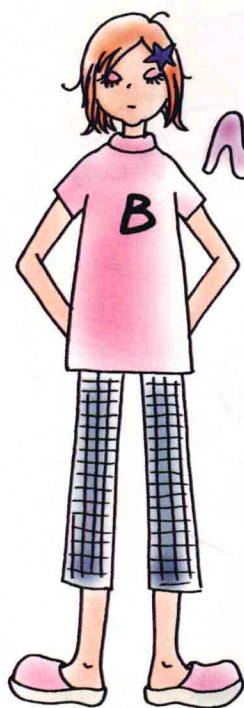
7. 把减肥的决定说出来

告诉家人和朋友你减肥的决定，得到他们的支持。家人的配合是最最重要的。你在减肥过程中，看见美味的食品很有欲望，就可以让家人不要把食品放在你视线的范围之内。当你减肥的信心稍微有所动摇，家人和朋友会在你的周围不断地提醒你、鼓励你，看到别人对你那么有信心，你也一定不会让他们失望吧！



8. 不要穿宽松而又肥大的服装

肥胖的人常常更喜欢穿又宽松又肥大的服装，认为这样才能掩饰自己胖胖的体型。不过，想要减肥的人还是以穿合体的服装为宜，因为合体的穿着可以让你时时提醒自己注意身体的变化，一旦有发福的现象，过紧的衣服马上会令你警觉起来。你的衣服是不会说谎的！



yes

