

1688 百味丛书

编著 徐 燕
庄 园

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100种 减肥塑身妙招

畅销
特惠版

第二辑



百味丛书

你不可不知的 100种 减肥塑身妙招

编著 徐庄 燕园



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种减肥塑身妙招/徐燕等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2010. 1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-7098-8

I. 你… II. 徐… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 004492 号

你不可不知的 100 种减肥塑身妙招

编 著 徐 燕 庄 园

责任编辑 曹琳娜 邓海云

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 224 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7098-8

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米，温度高达100亿摄氏度。三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

第一章

减肥塑身 你知多少.....006

- 001 你下定决心减肥了吗.....006
- 002 减去心头的肥肉.....008
- 003 练习心理减肥操.....010
- 004 正确认识卡路里.....012
- 005 坚决改掉恶习.....014
- 006 避开生活雷区.....016
- 007 全面认识肥胖.....018
- 008 方法错误越减越肥.....020
- 009 排除减肥禁忌.....022
- 010 认清健康与垃圾食品.....024
- 011 经常变换减肥方法.....026

第二章

局部瘦身 想瘦哪就瘦哪.....028

A 瘦脸——成就小脸美人.....028

- 012 DIY瘦脸面膜 巧妙瘦脸.....028
- 013 找准穴位 去除面部肥肉.....030
- 014 找出胖脸根源 轻松去赘肉.....032
- 015 吃对美食 胖脸快速瘦.....033
- 016 抑松弛防衰老 重塑紧致小脸.....034
- 017 瘦脸5方法 打造精致小脸.....036
- 018 每天小运动 告别大饼脸.....038

B 瘦臂——消灭蝴蝶袖.....040

- 019 常做哑铃操 告别粗手臂.....040
- 020 经常做4动作 打造完美手臂.....042
- 021 经典细臂操 改变蝴蝶臂.....044
- 022 快速细臂瑜伽 塑造纤细玉臂.....046
- 023 远离赘肉 美丽玉臂吃出来.....048
- 024 运动加按摩 手臂快速细.....050
- 025 家常11个动作 告别麒麟臂.....052

C 丰胸——让你傲气逼人.....054

- 026 美味食物 越吃越丰满.....054
- 027 乳房按摩法 打造紧实弹性美胸.....056
- 028 5招健康丰胸法 做挺拔傲女人.....058
- 029 巧按穴位 让CUP不断升级.....060
- 030 勤练瑜伽 摆脱平胸.....062

D 瘦腰——拒当小腹婆.....064

- 031 吃对食物 轻松甩掉小肚腩.....064
- 032 睡前小运动 细腰不是梦.....066
- 033 不同人群 选择不同瘦腰运动.....068
- 034 纤腰运动6招 粗腰速变小蛮腰.....070
- 035 规范日常习惯 轻松消除啤酒肚.....072
- 036 腹部巧按摩 水桶变柳腰.....074
- 037 忙里偷闲 也能赶走大肥腰.....076
- 038 拉丁瘦腰法 告别游泳圈.....078
- 039 不同年龄 不同瘦腰法.....080

E 美背——性感玉背秀出来.....082

- 040 3个小动作 塑造修长美背.....082
- 041 纤背瑜伽 塑性感背部曲线.....084
- 042 懒美人食谱 吃出性感玉背.....086
- 043 背部按摩 美背轻松有.....088

F 翘臀——对抗地心引力.....090

- 044 提臀消脂操 告别大肥臀.....090
- 045 美臀瑜伽 塑造完美臀部曲线.....092
- 046 美味营养餐 摆脱肥臀困扰.....094
- 047 居家运动6式 轻松翘臀部.....096
- 048 产后提臀 妈妈也有好曲线.....098
- 049 个性美臀法 打造性感电臀.....100

6 瘦腿——和大象腿“绝交”.....102

- 050 巧做运动 打造性感美腿.....102
- 051 可口食物 除掉腿部脂肪.....104
- 052 4招腿部按摩法 告别大象腿.....106
- 053 居家瘦腿运动 百分百消灭粗腿...108
- 054 排毒瘦腿 快速消肥肉.....110
- 055 日常小动作 粗腿渐变细.....111
- 056 美腿急救法 修正不完美腿型.....112

- 057 3种美腿方法 瓦解多余脂肪...114
- 058 强效瘦腿瑜伽 美腿又燃脂.....116
- 059 不同年纪 不同瘦腿运动法.....118
- 060 产后妈妈3方法 重塑完美双腿...120
- 061 DIY瘦腿膜 懒人瘦腿法.....122
- 062 花样沐浴法 助白颈超效瘦腿...124
- 063 瘦腿妙招 打造纤细笔直美腿...126
- 064 终极瘦腿运动 击退硕大粗腿...128

第三章

健康饮食 吃出好身材.....130

- 065 美味瘦身汤 减肥又养颜.....130
- 066 多食纤维减肥 美丽又健康.....132
- 067 常喝纤体粥 轻松变窈窕.....134
- 068 7天瘦身食谱 塑造迷人曲线.....136
- 069 巧吃素菜 味美又瘦身.....138
- 070 精致凉拌菜 吃出纤细身材.....140
- 071 自制解馋甜点 热量少少不怕胖...142

- 072 血型减肥法 加速燃脂.....144
- 073 产后减肥菜肴 营养补身又苗条...146
- 074 盘点减肥食物 越吃越美丽.....148
- 075 经典药膳 养生又塑身.....150
- 076 瘦身明智吃法 让你极速消脂...152
- 077 特殊季节巧进食 一天更比一天瘦...154

第四章

科学运动 塑造完美体型.....156

- 078 瘦身瑜伽 告别赘肉和疲劳.....156
- 079 5招居家运动 快速变窈窕.....158
- 080 情趣跑步 跑出好身材.....160
- 081 简易塑型运动 瘦出韵味来.....162
- 082 燃脂健身操 塑造好身材.....164
- 083 产后瘦身操 帮助妈妈恢复好线条...166
- 084 洗澡瘦身 令你身轻如燕.....168
- 085 新派健身操 塑造好线条.....170
- 086 清肠排毒操 轻松甩赘肉.....172
- 087 动感健身操 全身细胞动起来.....174

- 088 时尚爵士舞 舞出完美诱人曲线...176
- 089 4步燃脂运动 轻松瘦全身.....178
- 090 5个减肥动作 打造完美身材.....180
- 091 正确跳绳 减出健康好身材.....182
- 092 魅惑肚皮舞 成就火辣身型.....184
- 093 勤练普拉提 提升自我形态.....186
- 094 白领瘦身操 消脂又减压.....188
- 095 趣味瘦身运动 练就S形身材.....190
- 096 风情双人运动 打造魔鬼身材.....192

第五章

另类减肥 个性趣味十足.....194

- 097 唱歌小技巧 也能助瘦身.....194
- 098 滑旱冰瘦身 在快乐中变苗条.....196

- 099 食醋 美味又健康.....197
- 100 巧呼吸和吹气球 吹掉多余肥肉...198

第一章 减肥塑身 你知多少

◎ 001 你下定决心减肥了吗 ◎

小
编
按

也许有人很奇怪，为什么要问你下定决心减肥了没有呢？因为纵观历史，减肥失败的根本原因在于难以坚持。并非是没有科学的方法，并非是没有有效的窍门，而是不能坚持，没有意志力。减肥可以说也像打仗一样，要一鼓作气。需要你有士气、有干劲，才能把这场仗打好。

一、知识专栏

减肥，看结果是体重数字的下降。但是看本质却是你生活习惯的改变。减肥是通向健康的一条路，对于严重的肥胖者，肥胖给他们带来的问题不仅仅是美观上的，不仅仅是不能穿漂亮衣服，而是影响了他们的自信，影响了工作，甚至影响了他们的婚恋情感。据一项权威调查，80%的女性相信只要拥有苗条的身材，就会拥有高质量的性生活；有近50%的女性因肥胖而不让丈夫或男友亲近；有45%的人在熄灯后才肯与丈夫同房；更有20%的肥胖女性不想让丈夫看到她们肥胖的身体。

二、专家指路

1. 我为什么要减肥：这个问题看似简单，但是你应该尝试深入地去思考，因为这个“为什么”将是你坚持下去的初始动力。这个动力可以来自很多方面：改善体型，变得漂亮；改变消极心态，变得积极乐观；学会自制，拥有更好的自控能力，这几点想法几乎每个人都有。当然你也可以有一些自己特别的原因，譬如，让过去嘲笑你的人傻眼，证明自己比情敌更棒，等等。但是关键点是，你一定要找到自己的动力源。

2. 期待变成什么样：这个问题的答案应该不仅仅是变瘦了。发挥自己的想



象力，想象如果你可以很好地控制改善自己的生活，减肥成功的你，相比以前的你，到底有了哪些具体的变化了：穿下梦寐已久的裙子，给老公一个惊喜；或者可以开始自信地在别人面前展示你羞于表演却又擅长的舞蹈；再或者可以更自信地给他人一个微笑。

3. 给这份期待加上一个期限：期待需要有期限，如果期待没有期限，那就叫美好的想象。人人都向往美好，就像人人都想上好学校，但是如果你不努力，你就会有在升学考试中错过上好学校的机会。给自己定一个目标，如果你需要减得很多，那么我建议你每12周为一个循环。如果你并不需要减得很多，我建议你可以一个紧迫的事件作为自己的时间线，比如公司年末的聚会，或者许久不见的老同学会等。

4. 列一个详细的科学的计划：这个计划最好根据你自己的生活习惯和工作时间来合理地安排。本书后面的章节会介绍很多种减肥小方法，你不必每个都做，但是你要学会选取最适合自己的，并持之以恒。

5. 分清好习惯与坏习惯：将你认为一直妨碍你减肥不成功的坏习惯写下来，写出最重要的3条。反之，再写出3条你认为最能帮助你减肥成功的好习惯。千万不要急功近利，认识自己很重要。

三、生活指南

每天将你的“为什么要减肥”的这些答案们早晚大声朗读一遍。将它们写出来，或者打印出来，贴在你方便看到的地方。你可以图文并茂，最好再画出一个你梦想变成的模样，常看看那张画，想想自己的期待。你可以将电脑桌面的背景图放上一个你很欣赏的体型的美图。常常刺激自己去想“我也要变成那样”。



瘦身智多星

不必每天称体重，但是你必须每天都照镜子，照镜子帮助你面对自己的现状，不要厌恶你的肥肉，而是要积极地想：“我一定能让这些赘肉消失。”如果你想加强效果，最好是在饭前的时候好好地照个镜子，方便的话，再量个体围，我想在这种刺激之下一定能帮助你减少过度的食欲。不要怀疑这个方法的可行性，比利时一位妇女用这个方法在6个月内体重减了10千克。

◎ 002 减去心头的肥肉 ◎

小
编
按

减肥，首先应该减掉自己心头上的那块肥肉。减肥不仅要靠运动、靠饮食，更重要的一点是心理因素。减肥是否成功，与心理情绪有很大关系。知道了自己为什么要减肥之后，我们需要一点科学小窍门来帮助我们更加地坚定这个决心，让减肥的持久战顺利打下去。

一、知识专栏

假食欲，顾名思义，就是不是真的身体饿了要吃东西。所以假食欲也就是我们所说的情绪饮食。这种情绪饮食在女性身上更为明显。有的时候我们是受到了诱惑，譬如看到电视上的美食广告，闻到蛋糕房里飘出的诱人奶香；有的时候我们是自身的心情不好，烦躁空虚，似乎没有其他的方法填补，只有拼命拿食物填塞自己。填塞的时候感觉很爽，可是填塞完了，心情却变得比之前更糟，因为悔恨自己的暴饮暴食，悔恨自己的一时放纵又要让自己多了二两肉。

二、专家引路

1.发胖的原因：人发胖，要么是食欲突增，要么是身体内部有毛病了，比如内分泌失调引起的肥胖。但是这两者都和心理脱不了关系，前者是偶尔的食欲放纵，后者则可能是放纵多了，反而成了病态。内心空虚，没有任何满足感，从而烦躁，让人失去节制地进食。

2.承认自己的空虚：不过要承认自己空虚也是一件难事，似乎“空虚”这个词就把人说成是无所事事的游手好闲的人一样。其实不然，就算一直很有目标并为之奋斗的时候也会偶尔空虚。人不是铁金刚，茫然更是都市人的常态，所以能意识到自己正处于空虚的状态，是一个很大的进步。



3.静下心来去思考：食欲来的时候，似乎真的是百爪挠心，不吃就忍不住。平日里的那些要控制、要减肥的想法，在食欲面前立刻消失殆尽了。的确，人们总是要求胖子去节食，可是胖子要真的能控制饮食就不会是胖子了。那该怎么办？

4.少食多餐很重要：在食欲大军来的时候，可以做的就是转移注意力，或者是找个人来帮你，强制不让你吃。要是实在忍不住，就给自己打个折扣，吃一点点解馋。其实，如果你真的忍住了，过了一会，你就会发现其实你并不是真的饿了。饥饿的感觉是由体内的刺激产生的，而食欲则是由外在的刺激产生的。所以要能分清真假食欲，以便更好地控制自己。但是如果你能做到少食多餐，你会发现你会较少地产生这些心理和生理上的渴望，帮助你减少去吃不适当的食物或暴饮暴食。

5.运动可抑制食欲：对于正在馋嘴的你，弃大吃而去运动应该是最完美的事情了。运动过了之后，身体会释放出一种会抑制饥饿的化学物质。长期而言，运动可帮助稳定胃口。常运动的人比较能够控制自己的食欲。剑桥大学的研究显示，同时以运动及节食来减肥的人比较能够持久，运动并不仅是燃烧热量而已。规律做运动的人吃较多的高碳水化合物、低热量的食物。

三、生活指南

经期前的女性胃口会特别好，主要是因为激素的波动，影响了肠子蠕动的习惯，例如经前大便较硬，经后则相反。黄体素在月经来前会降低血液中的脂肪浓度。所以在月经前的那几天如果你能巧妙地控制食欲，也是减肥的好时机哦。



瘦身智多星

去超市采购是很重要的一个环节。你应该学会少买“垃圾食品”，而尽量买上四种以上的蔬果。即便买了，也要将这些不够营养的食物藏在不方便找的地方，偶尔才去吃它们。而不是将它们放在显眼处，时刻考验你那点都不坚强的意志力。

◎ 003 练习心理减肥操 ◎

小
编
按

有些国家已经通过实验证明，“心理疗法”可以让某些病症不药而愈，甚至可以成功抵抗癌细胞。如果在采用其他方法进行减肥的过程中，同时辅以心理减肥疗法，减肥效果一定会更加明显。心理疗法可谓是减肥的催化剂，不可不做哟。

一、知识专栏

减肥除运用药物治疗法、饮食疗法、运动疗法外，也运用心理疗法，即行为疗法。行为疗法是根据条件反射理论，设法纠正肥胖者异常反应造成的不当行为，即用行为科学分析肥胖者摄食行为的特征和运动类型，以此为基础，合理修正导致肥胖的行动，培养正确的行为。

减肥者的心理情绪的稳定与否往往是减肥能否顺利进行的关键，为了让自己毅力永远存在，不妨让自己练习一下心理减肥操。当然如果你希望效果更加明显，也可以通过催眠减肥。催眠减肥就是让一个有经验的催眠师来帮你进行心理引导。比起经验不足的自己控制可能会更有效一些。因为毕竟自己控制就是内心的博弈，一旦失守，就功亏一篑了。

二、专家引路

暗示法	睡前和早起时都一直对自己输入“我要减肥XX千克”的讯息到潜意识里。然后用电脑合成一个你的头像加一个完美体型的合成图，放在你的桌面、钱夹等等一切可见的地方
想象法	睡前以及任何你有空的时候都可以进行冥想，想象自己最美的样子、最漂亮的样子，想象自己最期待的样子。告诉自己：“我已经瘦了，我已经轻了，我在朝最棒的自己发展着。”



厌恶法	可以把自己体态最臃肿的照片也悄悄放置在身边，吃饭前拿出来看一看，这个效果等同于照镜子。并且每次看到的时候，责问自己：“难道我还要这样下去吗？不！我要改变！”
奖励法	可以对阶段减肥进行成效奖励，这个奖励可以来自自己或者他人，譬如，我瘦到多少我就给自己买一个什么礼物。不过最好是由别人提供这个奖项，这样能给你更多的冲劲
对照法	每减去一些肥肉，你就可以在一个空袋子里装上同等重量的物品，拎着走，告诉自己：“看！我竟然减掉了那么多的肥肉！”随着袋子里的重量增加，你的成就感会越来越强
监督法	找人当自己的“减肥教练”。在你大吃的时候提醒你控制，甚至最好带点强制。在你懒惰的时候，拉着你一起运动，不断鼓励你，给你信心。运动还能帮你填补“空虚情绪”，避免了情绪进食
转移法	有些人仅仅对食物的形象、气味等进行一下想象，都会引起强烈的食欲。那些“过度反应者”有较多数量的胰岛素，在见到或想到食物时就会提高胰岛素水平，产生食欲的条件反射。所以这部分人最好有一个自己的爱好，然后强迫自己在食欲强烈时转移视线，避免过度饮食
控制法	控制进食的时间、地点和方法。少食多餐，不要边看电视边吃，吃的时候要专心投入地细嚼慢咽。避免自己在不恰当的吃饭环境下养成错误的饮食习惯，从而掌握忍耐饥饿的技巧，而并非是不吃
减压法	当一个人紧张或发怒时，脂肪像幽灵一样在血管中游荡。美国研究人员首先将动物油或植物油注入心情平静的人体内，然后发现注入人体内的脂肪以每分钟3.2%的速度离开血液，经消化后排出体外。而当发火时，体内每分钟排出的脂肪只有2.8%。所以要少发火，尽量放松，保持心情的愉悦，这样减肥才有效果



瘦身智多星

在你的减肥计划里，建议你不需要将所有的“垃圾食品”“发胖食物”都写入“永远禁止”中。而是一周6天坚持合理的饮食和锻炼，最后有1天可以作为你的“自由日”。“自由日”里你可以吃自己最爱吃的食物，当然，别把你好不容易缩小的胃给撑坏就可以。



◎ 004 正确认识卡路里 ◎

小
编
按

说到减肥，我们经常会听见大家提到卡路里，可是爱美的MM们，在减肥的过程中是否认真去认识、分析、计算过卡路里，让它在你的减肥计划中起到重要作用呢？

一、知识专栏

卡路里（简称卡，缩写为cal）是能量单位，现在被广泛使用在营养计量和健身手册上。国际标准的能量单位是焦耳。

人的体重取决于身体吸收的热量与消耗的热量之间的平衡程度，如果身体吸收的热量多于其所需，身体就会增重；反之，就能减轻体重。

成人每天至少需要1 500千卡的能量来维持身体的基础代谢，这是因为即使你躺着不动，你的身体仍需要能量来保持体温、心肺功能和大脑的活动。所以，控制热量摄入并适当锻炼是一种相当有效的减肥方法，也被大多数权威人士认为是最健康的减肥途径。

二、专家指路

1. 减少油脂摄取量：油脂是减重的大绊脚石哦，一定要尽量减少摄入量。有些食物感觉不油但隐藏许多油脂，属于高热量食物，如1粒杏仁果约有9千卡热量，1粒核桃约有23千卡热量，减重的人要忌口。另外烹调食物要避免油煎、油炸的方式，当然肥肉、猪皮、鸡皮等含动物油脂高的食物也要禁食哦！

2. 记录饮食的习惯：是不是常觉得自己吃很少但还是会变胖呢？那就一定要诚实面对自己，每日写饮食记录，修正不当的饮食行为！

3. 多食低热量食物：选择体积大有饱足感但热量低的食物，如茄子、小黄瓜、冬瓜、胡萝卜及豆制品中的嫩豆腐等；用无油或低油的烹调方法；肥胖的人通常食量大，如果要马上缩小食量是不可能的，那不妨以菜汤取代部分白饭、肉类较实际。

4. 多食天然食物：馋嘴的人一定要学会克制，不吃腌制、调味浓重等高盐分



的食物。加少量盐即可，最好味精也不用。

三、饮食习惯

1. 坚守规律的饮食模式，一天吃3~5次，每次进食要少，正餐尽量吃得清淡些，在每天的卡路里宽限量中，必须包括一份高蛋白食物，如牛猪肉、鱼或鸡鸭肉。

2. 多吃绿色蔬菜，若要加添沙拉酱，最好是低热量的。在两餐之间饥饿时，可以嚼些生脆的芹菜、黄瓜或红萝卜等。一天吃两片全麦面包。

3. 不要在食物中增加不必要的脂肪，以烘烤或煮的方式来代替油炸。

4. 除了偶尔小饮一杯不甜的白酒外，应尽量避免饮酒。

5. 每星期量体重，早上起床之后，穿衣服之前量最好。



四、生活指南

1. 买菜时：尽量购买新鲜食物。选择瘦肉，避免购买腩肉与排骨等高脂肪肉类。多购买些不同种类的蔬菜。选购低脂的奶类产品。

2. 烹调时：在烹调前将肉类中所有可见脂肪去掉，并在烹调后倒掉所有剩余脂肪。以蒸、炖、煮等方式代替煎炸烹调菜式。用生粉加水或清汤等低脂材料做汁料，减少烹调时使用的油分。用植物油取代牛油和猪油等动物脂肪。

3. 进食时：少吃炒饭或炒菜，也应避免进食有大量肉汁或动物脂肪酱汁的肉类或谷物，另外，在喝饮料的时候，尽量选择没有添加糖的饮料，这样可大大减少热量摄取量。



瘦身智多星

成年男女每天平均热量需求量

年龄(岁)	男(千卡)	女(千卡)
18~49	2 400~3 200	2 100~2 700
50~59	2 300~3 100	1 900~2 200
60~69	1 900~2 200	1 800~2 000
70~79	1 900~2 100	1 700~1 900
80+	1 900	1 700

◎ 005 坚决改掉恶习 ◎

小
编
按

每个人都有无数个生活习惯，可是，这些习惯有好有坏，不经意间就可能变成肥胖的罪魁祸首。小编就给大家盘点一下让人变胖的恶习，大家注意看了，如果你刚好有这些坏习惯，又刚好是需要减肥一族，那就从现在开始改掉你的恶习吧！告诉自己：“减肥一定要成功！”

一、生活恶习

1. 不吃早餐族

早餐不吃或吃得太简单，根本无法提供足够的热量和营养，等到午餐、晚餐的时间，脂肪消耗的能力变差，而又吃进高热量的食物，结果是吃进的热量比消耗的热量多，当然易变胖。

2. 嗜吃零食族

这是典型的贪吃一族，只要能吃东西的话，一定可以看到他的嘴巴在动，不停地吃一些垃圾食物，而消化系统又来不及消化，当然就变成脂肪堆积起来了。

3. 夜猫族

这类人，黑白颠倒，进食的顺序和分量是：晚餐吃得多又丰富，早餐通常不吃，午餐多半随意解决。

4. “垃圾桶”一族

这里的“垃圾桶”是指过于节俭的人，看着剩菜剩饭觉得弃之可惜，最后通通倒进自己的胃里，最后都变成了脂肪。





5. 懒人族

这类人的典型标志是不喜欢下厨，总是三五成群相约在外吃饭，边吃边聊，自然在不自觉中就吃超标了。

6. 边吃边做菜者

俗话说“饿死的厨子有300斤”，有些MM在做饭时受不了美食的诱惑，喜欢边做边吃，等到正式开饭时，又吃一堆，当然会进食过量了。

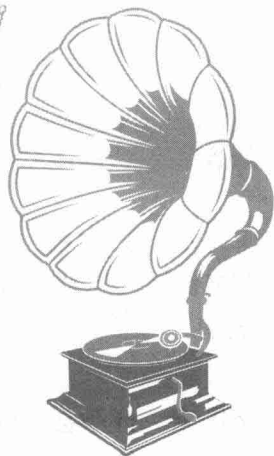
二、专家指路

1. 早餐多吃营养丰富的食物，可用牛奶或豆浆配一些干性有营养的食物，再吃点新鲜的瓜果蔬菜。
2. 如果实在控制不住嘴巴的肥胖者，可将胡萝卜和黄瓜切成条状，想吃东西的时候就拿出来吃，减肥又美容。
3. 习惯夜间行动的“夜猫”，坚决把黑白颠倒的习惯强行改正过来！
4. 每次做饭菜要适量，实在不行，放进冰箱下一顿再吃吧！
5. 点菜时，多点那些无法快速进食的菜饭，如热汤、辛辣食物以及那些必须同时用双手才能进食的东西。
6. 削一些水果放厨房，想吃的时候吃几片水果，另外，不要在有饥饿感的时候做饭。



瘦身智多星

不吃早餐更容易衰老哦！不吃早餐，人体只得动用体内贮存的糖元和蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。国外相关的实验证明，早餐摄入的营养不足很难在其他餐次中得到补充，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一。严重时还会造成营养缺乏症，如营养不良、缺铁性贫血等。



◎ 006 避开生活雷区 ◎

小
编
按

时间推移，年龄增长，随之而来的松弛、肥胖让朋友们害怕而着急。可是你有认真审视过是什么让你身材走样吗？赶紧一起来看看让你身材变形的真凶，避开不当的生活雷区，让完美身材重现！



一、生活地雷

1. 缺乏运动，肌肤松垮：运动是有效防止衰老和保持身形的最好办法，可往往MM们因为这样那样的原因，和运动“无缘”，不喜欢运动的人还有可能提前衰老哦。

2. 怀孕生产，进补过量：经历过怀孕生子的女性，都知道这是影响身材的关键因素。怀孕会导致腹部肌肤被撑开到极限，这个时候妈妈们也没有想过保养的事情，肌肤变得松垮。为了哺乳和补养身体，往往月子期间很多妈妈会进补过量，加上活动量少，脂肪堆积让妈妈们无处可逃。