

世界上最有效的 减肥方法

超过 100000 人试用有效

THE WORLD'S MOST EFFECTIVE
LOSS WEIGHT METHODS

秋彤美学院/编著

北方妇女儿童出版社

不用克制、不用花大钱，不用浪费时间

深田恭子、伊能静、大S、林志玲
等众多明星都在用的减肥法

魔镜，魔镜
告诉我

在数以千计网友发表的成功案例中精挑细选；
近百家媒体追踪报道；上百万减肥者疯狂追捧。

轻松瘦10斤以上！
练就再不反弹的永瘦体质！



世界上最有效的 减肥方法

超过 100000 人试用有效

THE WORLD'S MOST EFFECTIVE
LOSS WEIGHT METHODS

秋彤美学院/编著

图书在版编目 (C I P) 数据

世界上最有效的减肥方法 / 秋彤美学院编著. -- 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2010.3

(魔镜魔镜告诉我 / 秋彤主编)

ISBN 978-7-5385-4443-5

I. ①世… II. ①秋… III. ①女性—减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第042014号

世界上最有效的减肥方法

编 著: 秋彤美学院

责任编辑: 李少伟

策划编辑: 严小额

特约印制: 徐冬梅

装帧设计: 远行设计 樊瑶 陈珊

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街4646号(130021)

印 刷: 小森印刷(北京)有限公司

开 本: 16

印 张: 11.5

字 数: 200千字

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4443-5

定 价: 28.80元

版权所有 盗版必究

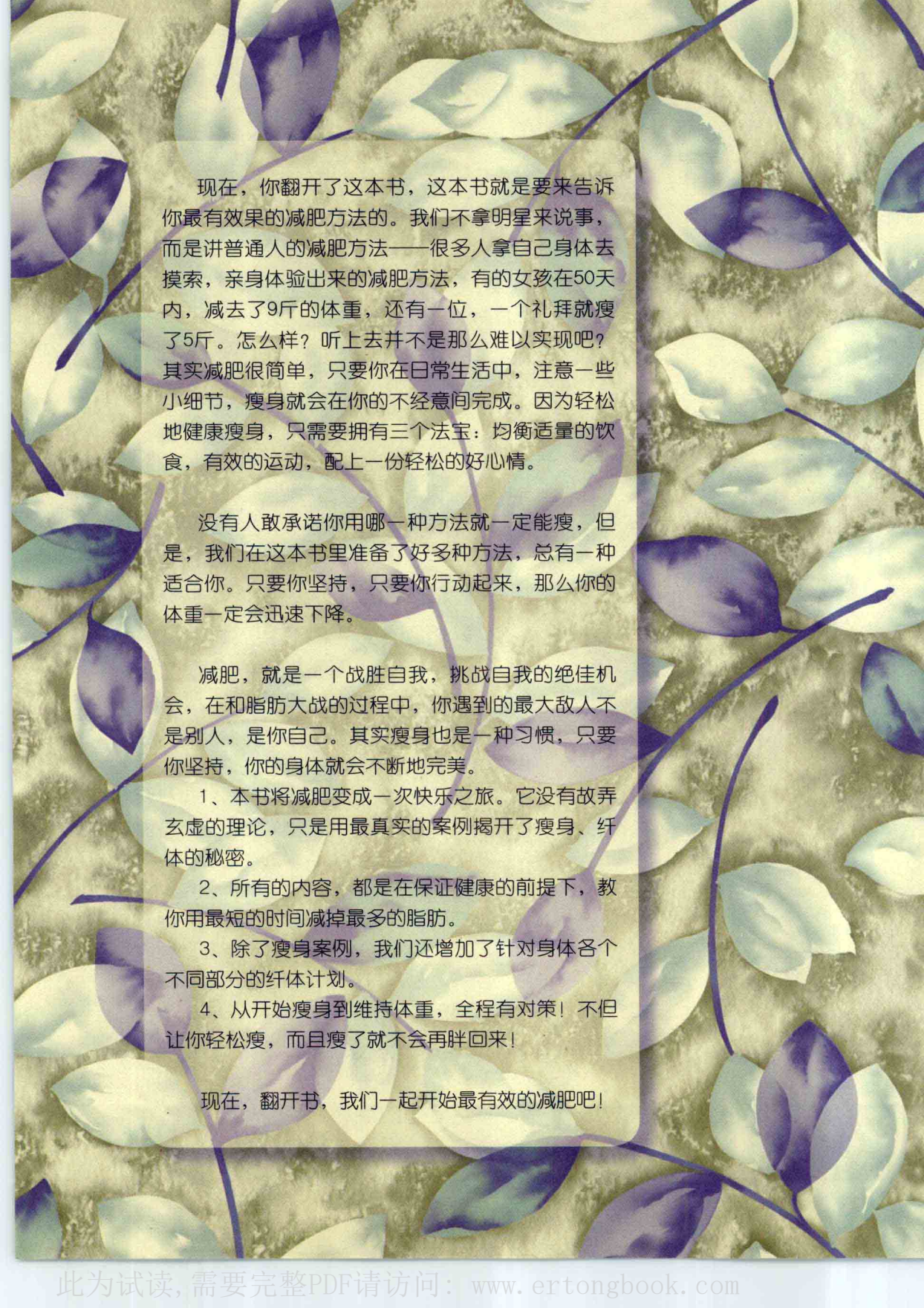


前言

听听别人减肥的真实故事，找到
属于自己的减肥信念

说起减肥，大家脑海里的第一反应，一定觉得这是一件很痛苦、很困难的事！

哪个女孩不渴望拥有封面模特的身材？但几乎每个女孩都在减肥的道路上有着痛苦辛酸的历程。有些人对巨大的运动量望而却步，有些人难以咽下枯燥难吃的减肥餐，有些人坚持不了在时间面前败下阵来……无法计算有多少人因为减肥没有效果或者减肥失败而沮丧万分，有多少人想减掉体重，却苦于找不到一个行之有效的方法。



现在，你翻开了这本书，这本书就是要来告诉你最有效率的减肥方法的。我们不拿明星来说事，而是讲普通人的减肥方法——很多人拿自己身体去摸索，亲身体会出来的减肥方法，有的女孩在50天内，减去了9斤的体重，还有一位，一个礼拜就瘦了5斤。怎么样？听上去并不是那么难以实现吧？其实减肥很简单，只要你在日常生活中，注意一些小细节，瘦身就会在你的不经意间完成。因为轻松地健康瘦身，只需要拥有三个法宝：均衡适量的饮食，有效的运动，配上一份轻松的好心情。

没有人敢承诺你用哪一种方法就一定能瘦，但是，我们在这本书里准备了好多种方法，总有一种适合你。只要你坚持，只要你行动起来，那么你的体重一定会迅速下降。

减肥，就是一个战胜自我，挑战自我的绝佳机会，在和脂肪大战的过程中，你遇到的最大敌人不是别人，是你自己。其实瘦身也是一种习惯，只要你坚持，你的身体就会不断地完美。

1、本书将减肥变成一次快乐之旅。它没有故弄玄虚的理论，只是用最真实的案例揭开了瘦身、纤体的秘密。

2、所有的内容，都是在保证健康的前提下，教你用最短的时间减掉最多的脂肪。

3、除了瘦身案例，我们还增加了针对身体各个不同部分的纤体计划。

4、从开始瘦身到维持体重，全程有对策！不但让你轻松瘦，而且瘦了就不会再胖回来！

现在，翻开书，我们一起开始最有效的减肥吧！

Contents

目录

Part-1

她们是这样瘦下来的

- 002 ● 1 娇小女生成功瘦身
- 005 ● 2 优优的休闲减肥法
- 007 ● 3 暑假减肥大冲刺
- 009 ● 4 孕后妈妈产后减肥
- 013 ● 5 平面模特黄瓜减肥法
- 015 ● 6 家庭主妇柠檬减肥法
- 017 ● 7 大家都称赞的番茄减肥法
- 019 ● 8 三天蜂蜜断食法
- 022 ● 9 过午不食法
- 024 ● 10 普洱茶减肥法
- 026 ● 11 谷物减肥法
- 028 ● 12 懒人苹果三天减肥法
- 030 ● 13 看电视减肥法
- 036 ● 14 睡前运动减肥法
- 039 ● 15 呼啦圈减肥法
- 043 ● 16 快乐有氧运动法
- 045 ● 17 告别梨形身材
- 047 ● 18 瑜伽减肥法
- 051 ● 19 30天狂瘦16斤的牛奶豆腐汤
- 053 ● 20 香蕉减肥法
- 056 ● 21 谷芽茶速瘦法
- 060 ● 22 决明子帮你甩掉大块头
- 062 ● 23 绿茶也能喝出好身材
- 064 ● 24 香蕉黑糖醋碎脂法
- 066 ● 25 番薯瘦身法
- 068 ● 26 冬瓜减肥计划
- 071 ● 27 珊瑚草让你一天瘦一点
- 074 ● 28 美人草调经减肥法
- 076 ● 29 蘑菇甩肉一定瘦
- 079 ● 30 莲子减肥的秘密
- 081 ● 31 选择性减肥法
- 084 ● 32 不断尝试减肥法
- 087 ● 33 有氧四步走减肥法
- 090 ● 34 在上下班的路上减肥
- 094 ● 35 家居减肥法
- 099 ● 36 爬楼梯减肥法
- 101 ● 37 精油按摩减肥法

Part-2

各个击破瘦身篇

一、瘦腰

106 ● 1 经典五动作，拥有小蛮腰

113 ● 2 我是怎么样丢掉水桶腰的

二、瘦腿

120 ● 1 让大象腿走开

131 ● 2 摆脱粗腿困扰

三、瘦臂

135 ● 1 美丽女孩的“臂胜计划”

145 ● 2 几种高效的瘦臂方法

四、瘦脸

152 ● 1 谁说我没有瓜子脸

155 ● 2 养成五个瘦脸的习惯，绝对能瘦下来

五、瘦背

160 ● 背部脂肪，真的很难减吗？

Part-3

165 ● 减肥美姿Q&A

Part-4

174 ● 老人家说的减肥老偏方



Part-1

他们是这样瘦下来的

1

娇小女生成功瘦身



小敏——大四的学生，身高152cm，体重54kg。

我属于骨架比较小、肉多的类型，比较喜欢吃甜食。大三这年虽然体重不高，但看上去却圆乎乎的，大家都喜欢叫我“小肉球”。所以我决定要减肥，丢掉“小肉球”这个头衔。减肥计划实行50天之后，体重由54kg降到了45kg。



我的减肥经验

食物：

1. 我在减肥中把饮料全部都给替换掉了，还拒绝了一切含有大量糖分和添加剂的果汁和碳酸饮料，而可以接受的饮料就是茶类，一般喝普洱茶，饭前饭后都可以，口渴时也随便喝。如果实在有想喝甜的饮料的时候，就喝杯蜂蜜柚子茶，或者125g装酸奶，只是每天都不得超过两杯。



2. 吃饭方面我却并不忌口，水果是每天都要的，基本上什么都可以，只是香蕉要少吃些。其实很多东西都很好吃，比如：凉拌黄瓜、西红柿、苦瓜、茄子、

香菇、豆腐等，只要是烹调得当的食物，不管荤素都可以令人愉快。肉类也是要适量吃的。

3. 我最爱吃甜食，但是在减肥期间就非常控制了。曲奇一天只吃一块，最多也没有超过三块。点心摄取的热量每天必须严格控制，不可超过150卡路里。芝士蛋糕、奶酪等对身体也是有好处的，但是一周只能吃一次，而且不能多吃，并且在吃蛋糕的当天，一定要减少相应成分的其他食物的摄入量。



小敏的经验：

每天必须保持基础热量的摄入，食欲特别好的时候也不可以允许自己多吃，千万不能认为今天吃多了明天少吃点就是。饮食上特别注意各种营养的平衡，可以少吃，但什么都得吃点。

运动：

个人认为只改变饮食不运动是不能带来好身材的，所以运动是必须的。我选择的是对场地要求不大，并且可以长期坚持的运动，这样既可以改善新陈代谢、又会让人神清气爽。

1.

我首先选的是我擅长和喜爱的游泳运动，每天都会坚持半个小时以上，如果天气冷了，就会选择慢跑和步行。慢跑40分钟，然后再走20分钟。1个多小时的额定活动时间。平时的散步就随意，最好就是别坐着不起来走动。

2.

在家听音乐的时候，我喜欢一边听，一边摇呼拉圈，这样既对肠胃好而且还塑腰。

3.

在临睡前，我也会躺在床上坐仰卧起坐100~170个，有时候也看心情酌情增加。再做剪刀脚50~100个。手臂运动等就可以随意，运动疲劳后睡觉会特别舒服。

2

优优的休闲减肥法



优优——19岁，身高161cm，体重52kg。

其实我看起来比实际体重要胖，我的骨架比较大，手臂肉很松，捏上去软软的。下身比上身胖很多，胯两边和臀部的肉比较多且松弛。我减肥20天后，成功减到48kg，整个人看上去瘦了一圈。



以下是我给自己定的减肥食谱：

早餐：25克蜂蜜+250毫升水、一个包子/80克全麦面包(选一)、300克豆浆/250克低脂牛奶(选一)

零食：一个大苹果(100大卡)

午餐：100克米饭/一碗赤豆粥(选一)、一份清炒蔬菜、一份鱼肉/1个鸡蛋(选一)

零食：一杯优酪乳或一杯酸奶

晚餐：一碗米饭、一份炒蔬菜、100克豆腐/10只中等大小的虾(选一)

加餐：脱脂牛奶300克

总摄入热量：大约1200~1300大卡

还要加上适当的运动：

每周跳绳2~3次，每次45分钟大约300下

慢跑，大约40分钟

每日晚餐后散步，90分钟

徒步逛街一次，2~3小时

我的体质较为虚弱，不适合强烈的运动，所以我选择的是休闲式减肥方法，控制热量摄入的同时又结合了瑜伽等不激烈的运动，再加上散步和逛街等，在休闲的过程中不知不觉地降低了体重，还有效地塑造了身材，不至于有减肥的痛苦感受，因为整个过程都很轻松。

3

暑假减肥大冲刺



张茜——身高163cm，体重60kg。

学校里到处是窈窕美女，夏天又到了，看着大家穿着迷你超短裙，而自己却只能穿着肥大的T恤，像是一只胖胖的丑小鸭，现在我把握了这个暑假，争取做回白天鹅。





我的减肥食谱

星期一：早上全麦面包和豆浆，中午菠菜蛋花汤和馒头，晚上白米粥一碗。

星期二：早上蔬菜粥一碗，中午黄瓜两根，晚上苹果一个，酸奶一杯。

星期三：早上煮鸡蛋和牛奶，中午小米粥一碗，晚上黄瓜和蜂蜜水。

星期四：早上荞麦切片面包，中午清汤面一碗，晚上番茄一个。

星期五：早上鸡蛋和豆腐花，中午米饭和鱼肉，晚上绿豆汤。

星期六：早上果汁一杯和苏打饼干，中午拌面或者炒面，晚上酸奶一杯。

星期日：早上粗粮和纯豆浆，中午馄饨，晚上禁食。

运动是不可少的

早上和傍晚都要快走或慢跑，下午坚持一个小时的游泳时间，总之就是每天都要让自己动起来，看到汗水流下来后才会觉得有减肥的满足感。

我的努力得到了很好的回报，一个月，减掉了20斤，终于找到了在园里的自信。

对于很多学生来说，她们有着很好的优势，暑假是实行减肥的大好时机，自己可以很自由地安排时间，集中减肥，所以也能取得很好的成效。

4

孕后妈妈产后减肥



小娜——30岁，孕前体重是50kg，产后体重62kg。

生完小孩子后我的身材大不如前，这使我心情烦躁，特别是对着以前漂亮的衣服却穿不下的时候最让我郁闷，所以我咨询了多方资料后拟定了自己的减肥计划，决心要重回以前的好身材。



我认为正确饮食是关键

方法1：很多产妇坐月子期间都会过量进补，而这却是发胖的一大主因，因此，月子期间最好要重质不重量，均衡饮食才是健康的做法。

方法2：避免腌渍类或太咸的食物，因为它们很容易导致下半身水肿。平时可多吃绿豆、薏仁、冬瓜、山药等利水消肿的食物。

方法3：另外，每口食物至少咀嚼20~30下再吞下，很快就会有饱足感，而不会吃过头。记住吃到八分饱是最好的。

产后体质比较虚弱，锻炼应该循序渐进，先进行简单的舒缓运动，然后再逐渐加大运动强度与运动量。产后一个月内，应以室内运动为主，其后才可以逐渐延长户外运动的时间。室内健美操对于促进产妇产后体质恢复、尤其生殖系统恢复有明显的作用。产后一般在一星期后即可开始一些简单而轻柔的运动，每日两次，每次10分钟即可，尽量量力而行。