

懒人轻松瘦身

LANDREN
qingsong
shoushen

杨文忠 邓艳春◎编著
江西科学技术出版社

我懒，但我照样苗条
专门为懒人设计



我懒，
但我活得轻松，
活得美丽，
活得健康。



超级懒人丛书

杨文忠 邓艳春◎编著

懒人 轻松瘦身

江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

懒人轻松瘦身/杨文忠, 邓艳春编著.

—南昌:江西科学技术出版社, 2009.12

(超级懒人丛书)

ISBN 978-7-5390-3604-5

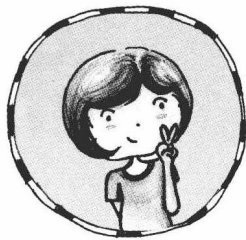
I. 懒… II. ①杨…②邓… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 206101 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2009047

图书代码: D09010-101



懒人轻松瘦身

编著 杨文忠 邓艳春

责任编辑/邓玉琼 李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010 年 2 月第 1 版

2010 年 2 月第 1 次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 14 印张

字数/170 千

书号/ISBN 978-7-5390-3604-5

定价/23.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

目录

懒人瘦身这边看 1

第一章 健健康康,美食“享”瘦 3

1. 会喝水,瘦到你尖叫 5
2. “甜甜蜜蜜”瘦下来 8
3. 幸福的牛奶减肥法 11
4. 食醋瘦身,一“醋”而就 14
5. 巧克力减肥法,在甜蜜中瘦下来 17
6. 香蕉的瘦身餐 21
7. 苹果瘦身法 24
8. 橙子,吃出骨感美人 27
9. 山楂掉脂,美味瘦体 30

10. 酸酸甜甜的草莓瘦身术 33
11. 豆腐减肥的秘诀 36
12. 黑木耳,瘦身食材中的“黑马” 39
13. 要想减肥快吃蘑菇 42
14. 不可思议的土豆减肥 45
15. 小小绿豆芽,超强减肥功力 49
16. “洗肠草”的减肥法 52



17. 夏日苦瓜清脂瘦身 55

18. 超简单的番茄减肥法 58

19. 黄瓜减肥,一减到底 60

20. 想减肥就吃白萝卜 63

21. 大冬瓜,“小”身体 66



22. 茄子减肥好食材 69

23. 芹菜减肥别小看 72

24. 简单易做的减肥粥 75

第二章 简简单单,运动瘦身 79

1. 清晨5分钟美体瘦身操 81

2. 10分钟简单瘦身 84

3. 八步减肥操 87

4. 简易健身操,小肚腩不再肥嘟嘟 92

5. 形体梳理减肥操 95

6. 简易排毒减肥操 98

7. 简单家务减肥法 101

8. 仰卧起坐减肥更有效 104

9. 冬日沙发瘦身操 107

10. 浴缸泡澡减肥操 110

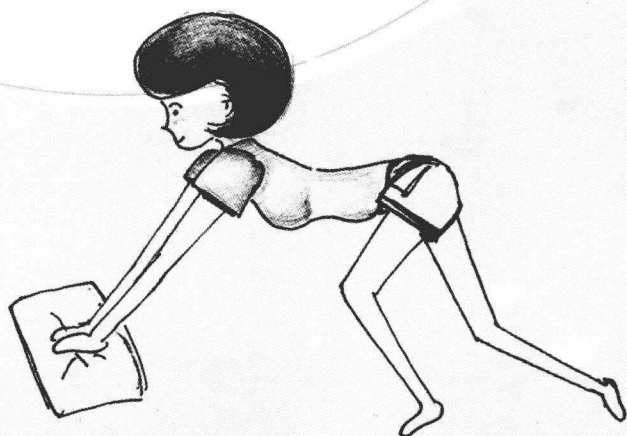
11. 随时随地的减肥运动 113



- 12. 椅子上的减肥操 117
- 13. 哑铃减肥操 120
- 14. 健走出苗条 124
- 15. 走跑交替最能燃烧脂肪 127
- 16. 春天蹬车减肥法 131

第三章 奇思妙想,怪招瘦身 135

- 1. K歌减肥法 137
- 2. 吹气瘦腹法 141
- 3. 简单按摩,轻松瘦下来 144
- 4. 睡眠减肥,边睡边瘦 147
- 5. 龇牙咧嘴变瘦脸 150
- 6. “舌头操”减肥法 153
- 7. 让“好朋友”来瘦身 156
- 8. 束发减肥法 159
- 9. 勤刷牙,保持苗条 162



10. 吹风机的减肥奇招 165

11. 保鲜膜减肥法 167

12. 坐姿打造修长美腿 170

13. 尝试心理减肥法 173

14. 情绪营养减肥法 177

第四章 快快乐乐,瘦遍全身 181

1. 简单几招,告别大饼脸 183

2. 塑造美肩线条 186

3. 纤细美臂秀出来 188

4. 塑造完美胸线 192

5. 大腿必瘦操 195

6. 小“腰”精苗条法 198

7. 翘臀就这么简单 200

8. 简易小运动,打造完美上半身 203

9. 完美下半身健身操 207

10. 轻松减肥不节食 210

11. 原地运动瘦遍全身 213

12. 减肥奇招打造完美身材 216



懒人瘦身

这边看

我们，一群懒人，一群生于 20 世纪 80 年代末期的懒人，自认为生活在主流与非主流的夹缝中，既有“80 后”的成熟，又有“90 后”的顽皮。在父母一辈的眼中，我们“十恶不赦”，为什么呢？看看我们的强悍语录吧，你自然会明白。

日上三竿头，人约黄昏后。起床大叫：“啊！天又开始黑了，又要睡觉了！”

我喜欢黑色！黑色比较诱惑，最主要是有超强的隐藏能力，不怕脏！

“懒人多尿尿！懒人多辩驳！”老板，你骂累了吗？自己喝杯水再骂，记得留口气发工资给我。

你是不是也觉得我们“十恶不赦”呢？其实，身体懒得动，脑子就要多转转了，不是说，有了懒人，才发明了洗衣机吗？有了懒人，才发明了吸尘器吗？懒人最聪明了，总会有许多怪异想法的呦。

就拿最最头痛的减肥来说吧，在别人的眼里，减肥肯定是“忍饥挨饿 + 超级运动”的痛苦组合，但我们懒人，才不能让自己忍受汗流浹背的痛苦呢，拒绝美食？这不等于自虐吗？除非太阳从东边落下，西边升起。

懒人自然有懒办法，在懒人的眼里，减肥也可以成为一种有趣、轻

松的事情。来看看懒人代言人嘟嘟是如何从“重量级”人物摇身一变，成为“窈窕淑女”的吧。

嘟嘟，20岁，身高160厘米，体重有点重，80千克，不要大惊小怪了，也就是2厘米1千克肉啦！在一次拍集体照的时候，被人嘲笑说，嘟嘟，你太沾光了，身材魁梧照片上占的位置也多呦。更为不堪回首的是，一次去体重秤上称完体重，待轮到下一个人时，那个人非说体重秤坏了，因为嘟嘟太胖压坏了。

在多次痛苦的打击下，嘟嘟下定决心要减掉肥肉肉，当然汗如雨下的剧烈运动，忍饥挨饿的日子，是嘟嘟宁可留住肥肉都不会选择的方式。嘟嘟发明了一套适合自己的减肥方法，减肥第一步：幸福的牛奶减肥法；减肥第二步：沙发瘦身操；减肥第三步：龇牙咧嘴瘦脸法；减肥第四步：浴缸泡澡减肥法。

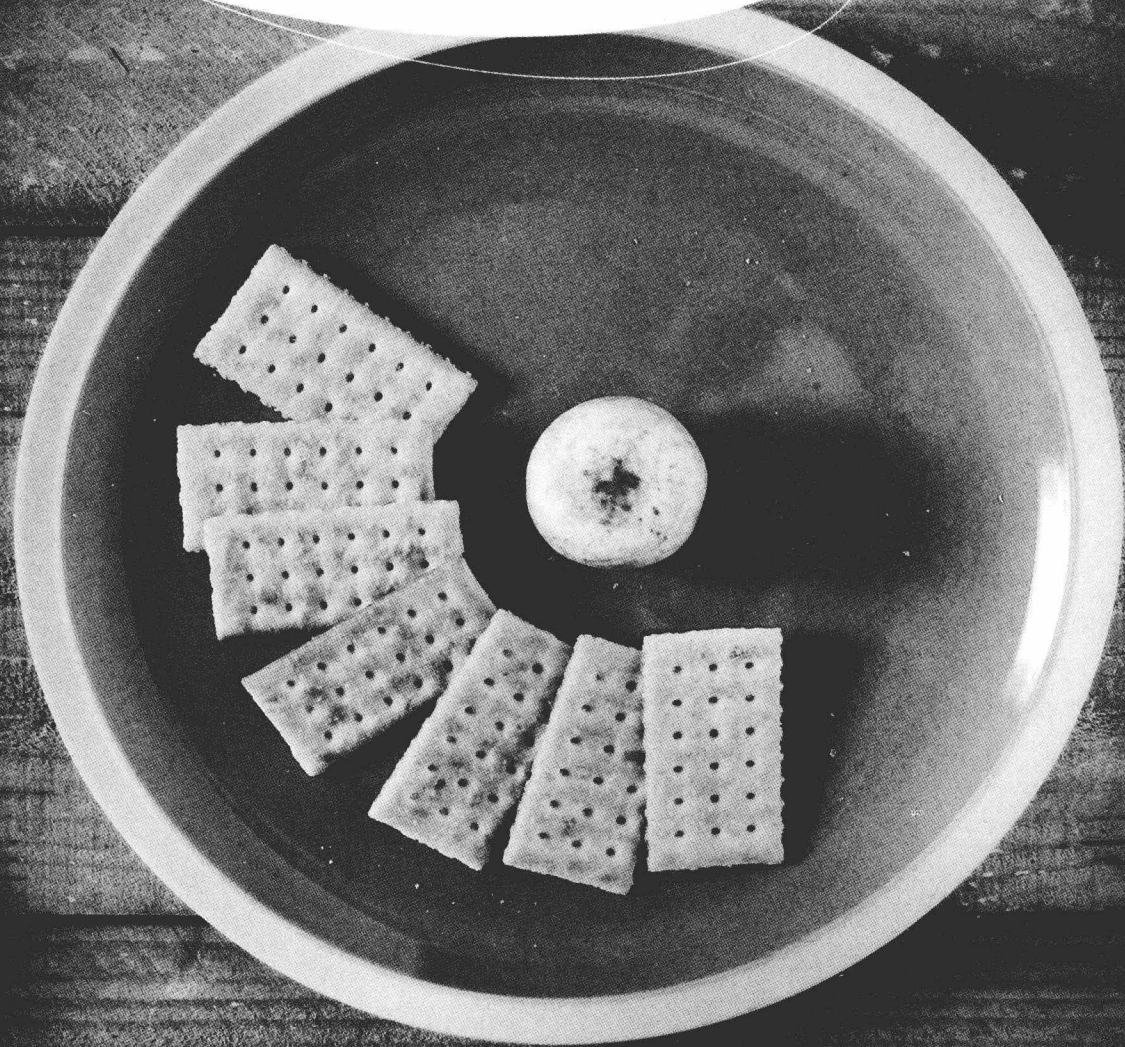
看了嘟嘟的减肥法，你是不是已经被彻底雷倒了，彻底被我们的懒人代言人气疯了？NO！先不要发表你的言论，告诉你，嘟嘟的减肥法试行两个月之后，她已经成功地甩掉了18千克肥肉肉啦！现在她正在努力向50千克挺进了！

怎么样？在我们懒人眼里，减肥也可以这样有意思！本书就是根据嘟嘟的减肥亲身体验编写的一本懒人减肥瘦身手册，本书将饮食与运动相结合，发明了许多奇思妙想的减肥方法，简单、实用，保准一学就会，一用就灵。如果你也是个十足的懒人，也想成为“窈窕淑女”，这本书一定不容错过呦！

减肥路上的好姐妹们一起来吧！让我们懒人也一样美丽动人，向世人大声呐喊：我懒，但我照样苗条！

第一章

健健康康，美食“享”瘦





每到盛夏,又有很多美眉在为身上的赘肉烦恼。实在想瘦,但又要“食在享瘦”,要实现这个美好的愿望,似乎有点遥不可及,看看下面的美食“享”瘦,会让你的赘肉在不知不觉中消失呦!

1. 会喝水, 瘦到你尖叫

谁都知道喝水能瘦身, 但别以为每天只要捧起水杯不停地拼命喝, 赘肉就会消失得无影无踪。喝什么样的水? 一天之内什么时候喝水? 每种水都有什么样的瘦身作用? 这里面可有大讲究呢。

懒人瘦身方案

一、清晨: 淡盐水

一早起床, 在吃丰盛早餐前最好先喝一大杯淡盐水, 有助于推动肠脏蠕动, 产生便意, 帮大肠来一次大扫除, 肚腩当然不再骄傲地鼓起。这招喝水瘦身法有不少明星都效法, 瘦身成功指数是相当高的。

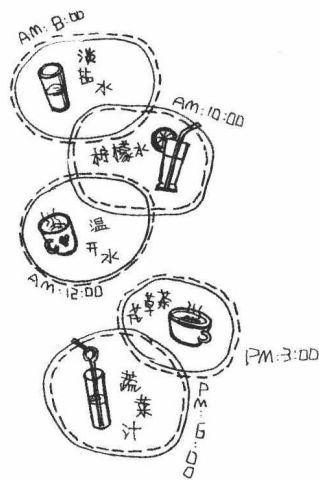
二、上午: 柠檬水

柠檬酸能帮助肠胃排毒, 加速体内的新陈代谢, 柠檬的气味还可以舒缓神经, 提高你的工作效率, 可以说是一举两得。

三、午饭前: 温开水

午餐前, 尽量饮一杯温开水, 这样不仅可以填饱“咕噜咕噜”直响的肠胃, 减少饮食分量, 同时还能补充身体所需的水分, 加速新陈代谢。

四、下午: 花草茶



一到 Tea Time,食欲又发作。薯片、曲奇、汽水,注意,这都是致肥美食!一份下午茶的热量高过一顿午餐,想不胖都难。假如自制力不够,懒人们不妨在办公座位周围喷点花香喷雾,闻着可以抑制食欲。

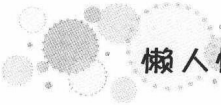
五、晚餐:蔬菜汁

只喝水的节食瘦身法是不健康的,借喝水减少对碳水化合物和糖分的摄取量才是正确的喝水瘦身之道,所以,以蛋白质和蔬菜汁为主的晚餐,不但卡路里低还能摄取纤维素,同时还能加速脂肪的排出。

懒人经验

经验一:节食期间不要等口渴了再喝水。每天1升液体(包括各种饮料)是远远不够的。当人们实施节食时,必须加大饮水量。因为要清除人体器官释放的垃圾,每天必须要消耗1.5~2升的水。如果喝水不足,机体的细胞就会遭受缺水之苦。于是它们就不能正常地工作,人就会精神不佳,懒得动。

经验二:如果不喜欢或忌食乳制品,可以用含钙丰富的水来代替。在挑选水的品种之前,必须认真地看一下水的标签,每升含钙量至少200毫克的水才符合要求。要知道,青少年每天需要钙900毫克,预防骨质疏松则每天需要1200毫克的钙。



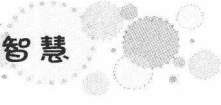
懒人懒问题

Q:如果想要减肥,在两餐之间喝大量的水行吗?

A:并不是这样的。在两餐之间喝水是为了避免吃零食,并不是说非要大量饮水。只要白天喝够水就可以了。一般要求每个人每天需要喝足八大杯水。但餐前或餐后是要避免大量饮水的。

Q:水喝得越多,人就越显肿胀吗?

A:不对。水肿往往与某些疾病有关,与水的摄入量没有任何关系。水肿可能是由于静脉壁脆弱或食用太咸食物而造成的。



懒人智慧

不同品牌的矿泉水交替喝是最理想的吗

答案是否定的。倘若有人特别喜欢某种水,又不偏食,就可以一直喝同一种水,可以是矿泉水,也可以是自来水。如果你想知道其中的成分,只需向有关方面打听一下,并与某种矿泉水里的成分相比较,即可弄明白了。

2. “甜甜蜜蜜”瘦下来

社交生活频繁的懒人们,靠节食和做运动瘦身。说起来容易,做起来难。一是没有太多的空闲时间;二是没有足够的毅力,结果只能眼看肥肉肆意增长了。“懒惰”的姐妹们,千万别灰心,试试蜂蜜减肥法吧,不仅方法简单,效果明显,而且还可滋养皮肤呢,一举两得。

懒人瘦身方案

一、“蜂蜜+白醋”减肥法

在日常饮食规律不变的情况下,将蜂蜜和白醋以 1:4 的比例食用,具体方法:

Step1:早餐前 20 分钟空腹喝。

Step2:中餐和晚餐后立刻喝。

懒人叮嘱:在挑选白醋时要选择经大米、高粱、黄豆等加工而成的,避免含有化学品的,建议不使用果醋,因为果醋减肥效果逊色些。

二、三天蜂蜜减肥餐单

	第一天	第二天	第三天
早餐	蜂蜜水 1 杯	蜂蜜绿茶 1 杯	蜂蜜水 1 杯
午餐	蜂蜜绿茶两杯、 1 汤匙蜂蜜	蜂蜜薄荷茶 1 杯、 1 汤匙蜂蜜	蜂蜜甘菊茶 1 杯
下午茶	2 汤匙蜂蜜	蜂蜜水 1 杯	1 汤匙蜂蜜
晚餐	蜂蜜玫瑰花茶 2 杯	蜂蜜红茶 1 杯、 1 汤匙蜂蜜	蜂蜜玫瑰 花茶 1 杯

懒人叮嘱：蜂蜜和茶的味道、种类，可按个人口味选择，但以成分纯正和天然有机者为佳；最好选矿泉水或净化水；每杯蜂蜜饮料调制分量是 150 毫升清水或茶加入 1~2 汤匙蜂蜜（10~20 克）。

懒人经验

经验一：不可长期把蜂蜜当主食。每天仅从 200 克蜂蜜里面获得营养素，是不够维持人体正常生理需要的，如果长期把蜂蜜当主食来吃，是会危害人体健康的。

经验二：多喝水。水分有利于人体的新陈代谢，应该经常喝水。

经验三：少食含有咖啡因与鞣酸的饮料、酒类。这些物质会对内脏造成一定的刺激，此外，香烟也应该禁止。

懒人懒问题

Q：蜂蜜是甜品，为什么也可减肥？

A：蜂蜜所含的热量很低，只有同等分量白砂糖的 75%。100 克蜂蜜含热量 1200 焦耳，即使一天吃足 200 克，所吸收的热量也只有 2500 焦耳。

Q：单独依靠蜂蜜就能达到理想身材吗？

A: 蜂蜜可消除体内的垃圾, 使人体恢复原来的新陈代谢功能, 改善便秘和平衡血糖, 对因便秘而引起的肥胖特别有效。但认为蜂蜜神通广大, 单独依靠蜂蜜就能达到理想身材, 就值得进一步商榷了。

懒人智慧

怎样冲服蜂蜜

蜂蜜是一种天然的营养品, 性温和, 润肺润肠。它包含可以燃烧人体能量的优质糖分、维生素及矿物质等。在一日三餐中, 只要加入一些蜂蜜, 就可避免脂肪在人体中积聚下来, 使人体恢复原来的新陈代谢功能。它实在是价廉物美的减肥食品, 那你知道蜂蜜怎样冲服最好吗?

冲蜂蜜, 应该用温开水, 蜂蜜中含有多种氨基酸、维生素及其他营养物质, 如水温过高, 这些物质就会不同程度地受到破坏。所以, 食用蜂蜜既不能煮沸, 也不宜用沸水冲, 应用 60℃ 以下的温开水冲服, 夏季还可用冷开水冲服。