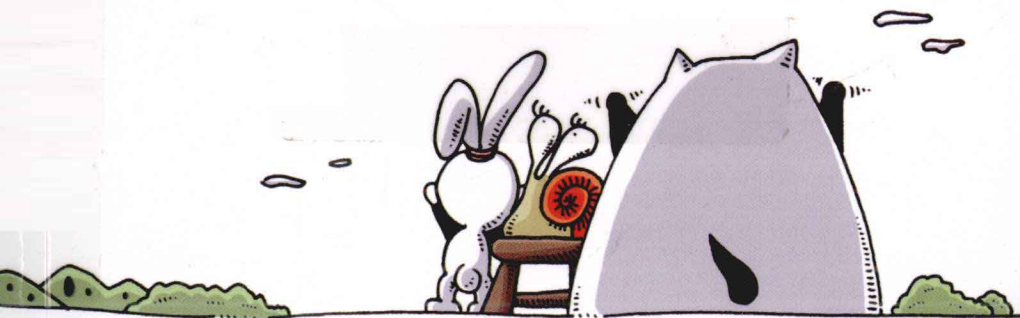
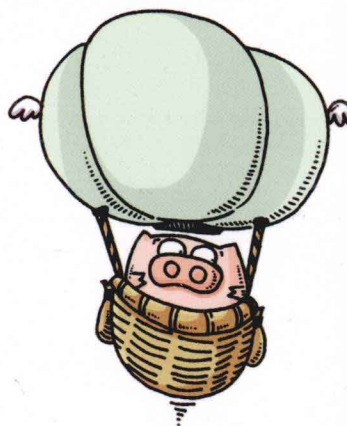


瘦身秘笈36计

迈向S身材的健康生活

编著/也瘦网（上海赢捷信息科技有限公司）

插画/黄毅



瘦身科学36计

减肥瘦身 科学减肥 瘦身计划

作者：[美] 詹姆斯·史密斯
译者：[中] 王小明

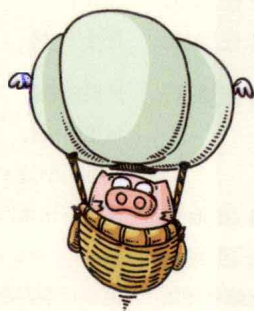


瘦身秘笈36计

迈向S身材的健康生活

主编/也瘦网(上海赢捷信息科技有限公司)

插画/黄毅



 江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身秘笈36计 / 也瘦网主编 ; 黄毅绘. ——南京:
江苏科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5345-8508-1

I. ①瘦… II. ①也… ②黄… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第216878号

瘦身秘笈36计

主 编	也瘦网(上海赢捷信息科技有限公司)
插 画	黄 毅
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州培基印刷镭射分色有限公司

开 本	140mm×200mm 1/32
印 张	6
字 数	27000
版 次	2011年11月第1版
印 次	2011年11月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-8508-1
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目录

36 STRATAGEMS

DNA

关于肥胖的8种人 0

基因A: 饮食过量型	2
基因B: 饮食紊乱型	4
基因C: 盲目择食型	6
基因D: 运动茫然型	8
基因E: 减重文盲型	10
基因F: 情绪进食型	12
基因G: 生活环境型	14
基因H: 代谢不足型	16

瘦身36计之 入门篇 09

第一计: 知己知彼计	20
第二计: 慢条斯理计	24
第三计: 防阱避雷计	28
第四计: 精打细算计	32
第五计: 量体裁食计	36
第六计: 得寸进尺计	40

目录

36 STRATAGEMS

瘦身36计之 饮食篇 43

第七计：餐餐有序计 46

第八计：四两拨千斤计 50

第九计：活力咖啡计 54

第十计：食场点将计 58

瘦身36计之 运动篇 63

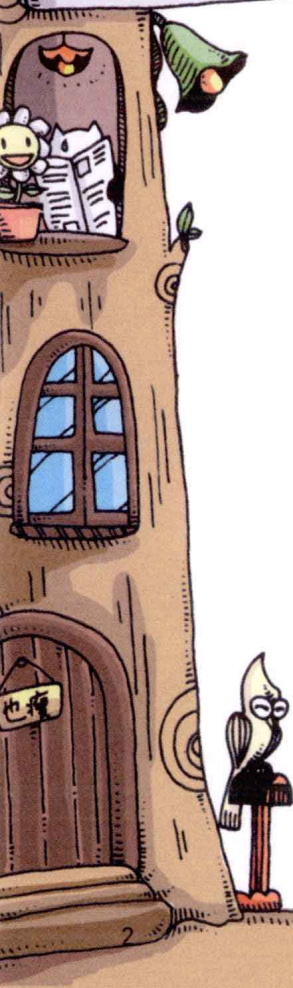
第十一计：有条不紊计 64

第十二计：享瘦运动计 68

第十三计：杨柳细腰计 72

第十四计：纤纤玉腿计 76

第十五计：娇颜如玉计 80



Contents

瘦身36计之 心理篇 85

- 第十六计：清食寡欲计 86
- 第十七计：雨过天晴计 90
- 第十八计：八方支援计 94
- 第十九计：迷途知返计 98
- 第二十计：十面埋伏计 102

瘦身36计之 生活篇 107

- 第二十一计：滴水穿石计 108
- 第二十二计：妙厨生花计 112
- 第二十三计：胸有成竹计 116
- 第二十四计：外出朵颐计 120





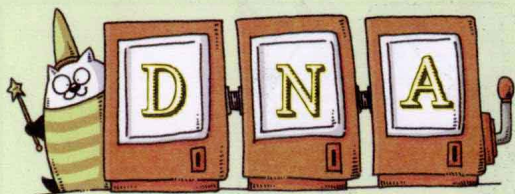
目录

36 STRATAGEMS

瘦身36计之 高级应用篇 025

- 第二十五计：忙里偷闲计 126
- 第二十六计：初为人母计 130
- 第二十七计：鱼跃龙门计 134
- 第二十八计：破茧蜕变计 138
- 第二十九计：奇经八脉计 142
- 第三十计：面若桃花计 146
- 第三十一计：色彩变形计 150
- 第三十二计：改头换面计 154
- 第三十三计：排毒纤体计 158
- 第三十四计：芳香美人计 162
- 第三十五计：精雕细琢计 166
- 第三十六计：防患未然计 170

附录 标准体重围度表 075



about

8 TYPES

关于肥胖的8种人

姐妹淘聊天时经常出现这样的对话：

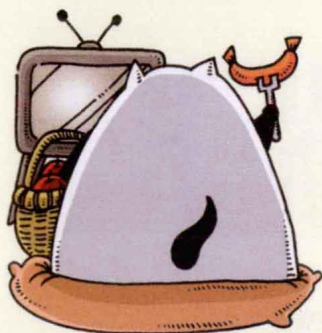
“我最近新交一男友，巨蟹座的，人可好了。”“是么，我是白羊座，帮我留心一下有没有狮子座帅哥。”由此可见，星座分析可以让我们快速了解一个人的性格、喜好。

今天，我们不聊星座，就聊聊你的肥胖类型，看看你到底属于哪种人，适合哪种瘦身计策，欢迎对号入座。

A TYPE

基因A：饮食过量型

有张失控的嘴巴，跟美食关系暧昧。



【人群特征】

你胃口太好，常常胡吃海喝，一旦少吃一点就觉得没饱，一定要吃到撑为止。你喜欢一心多用，不管做任何事，只要手边有食物，就会不知不觉地拿起来吃，经常一吃就忘记吃了多少，直到你的零食袋空了，才发现自己又吃了这么多的食物。

【肥胖元凶】

简单来说，就是忽视身体“吃饱的感觉”，吃得太多了。不同的身高、体重、年龄会有不同的热量需求，如果长期超出你所需的热量，又不及时进行消耗，多余的热量就转为脂肪储存在身体内。

【关键词】

食欲旺盛、容易饥饿、进食不专心。

【瘦身要领】

了解自己的饱足感，培养良好的进食习惯，营造有利于减肥的环境。



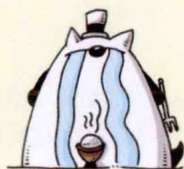
慢慢吃：从胃到大脑接受到“我吃饱了”的信号，要20分钟。



专心吃：边吃饭边看书或工作，往往会不知不觉吃过量。



放下筷子：细品你的食物，每吃一口就放一放筷子。吃完嘴里的再夹下一筷子。



改用小碗：这是防止你一下吃过头的好方法。而且当小碗堆满食物时，看上去会有饱足感。饭后你就会发现，其实你并不需要更多食物。



清理你所处环境中的多余食物，眼不见为净。

【推荐计谋】



第十四计
精打细算计



第十六计
清食寡欲计



第二十一计
滴水穿石计

你也可以学习其他计谋来解决在瘦身过程中遇到的更多问题。

B TYPE

基因B：饮食紊乱型

你的日程表上从来没有吃饭的安排。



【人群特征】

你拼命工作赚钱，每秒钟都不想浪费，三餐从来不按时吃；你也许在辛苦工作一天后，想好好犒劳一下自己，就去大吃了一顿特别丰盛的美食，以此抚慰疲惫的身心；或者你根本就不实行“三餐制”，只有在饿到不行的时候大吃一通。

【肥胖元凶】

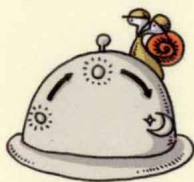
饮食经常没有规律，餐次不定，时间不定，使身体对食物摄入的反应处于紊乱状态。身体为了防止经常饥饿，保证生命活动的正常进行，就对摄入的食物做最充分的吸收，因为它不知道你下一顿会在什么时候吃。这样身体自动转为脂肪储存模式，以备不时之需。

【关键词】

三餐无规律、犒劳心态。

【瘦身要领】

一日三餐辅以两次加餐，有助于控制食欲，稳定血糖，促进新陈代谢，有效减少体内脂肪的堆积。



合理安排三餐：早餐吃好，午餐要按时，晚餐要清淡。两餐之间的时间间隔在4~6小时，三次正餐吃到七八分饱即可。



适当加餐：在保持总量不变的前提下，上午和下午可以加餐，加餐以水果、低脂奶类、少量坚果为主。



减慢吃的速度：开始进餐后约20分钟，身体才把切断食欲的信息发送到大脑。如果吃起来狼吞虎咽，在大脑收到“别吃了”的信息之前，你的肚子已经被塞得鼓鼓的了。更糟糕的是，吃得太快比起慢慢吃，饿得更快。

【推荐计谋】



第七计

三餐有序计



第八计

四两拨千斤计



第二十五计

忙里偷闲计

你也可以学习其他计谋来解决在瘦身过程中遇到的更多问题。

C TYPE

基因 C: 盲目择食型

盲目择食是你永远的痛。



【人群特征】

你经常疑惑，为什么自己吃得不多也会胖？你经常说不吃这个不吃那个，你挑三拣四，只吃自己喜欢的东西，合你胃口的食物是最重要的选择条件；或者你会常常抱怨，平时没得选择，只能买这些东西吃。

【肥胖元凶】

虽然你的食量并不大，但选的食物热量或脂肪含量却很高，最终导致总体摄入热量偏高；或偏好的饮食结构缺乏某些营养素，如B族维生素、锰、铬等微量元素，这些在脂肪和糖类代谢过程中起到重要作用的营养素，会影响到你的新陈代谢。

【关键词】

偏食挑食、食物选择有限。

【瘦身要领】

确认你摄入的食物是否影响你减肥，聪明地选择和搭配食物是减肥的关键。

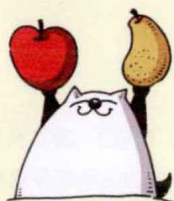


一顿减肥餐的黄金搭配——1/2

蔬菜+1/4主食（米饭、面食、薯类、粗粮等）+1/4蛋白质类（瘦肉、鱼、虾、蛋、豆制品等）。



同样的食物，不同的烹饪方式，对食物的热量有很大影响，尽量选择凉拌、清蒸、白灼、煮、炖等方式烹饪。



减少隐性的热量来源，如肉类去皮再吃，菜汁不要拌饭吃，控制含糖饮料摄入量，水果每天1~2个即可。



请保证一天中至少有两餐提供蔬菜，有一餐主食含有粗粮。

【推荐计谋】



第十计

食场点将计



第二十二计

妙厨生花计



第二十四计

外出朵颐计

你也可以学习其他计谋来解决在瘦身过程中遇到的更多问题。

D TYPE

基因D：运动茫然型

处在与运动若即若离的尴尬状态。



【人群特征】

对于运动你常常三天打鱼两天晒网。或者你要么不运动，要么疯狂大量运动，没有完整合理的运动计划，一味追求快速减肥，以为运动越多效果越好，可能还会像倒着背《九阴真经》的欧阳锋一样“走火入魔”！

【肥胖元凶】

短期的疯狂运动，或者方法不当的运动，并不能达到减肥的目的。做大量运动时，心脏血液中氧的输出量不能满足机体对氧的需要，此时机体处于无氧代谢状态，没有动用脂肪作为主要能量来源。更可怕的是，短时间高强度的运动后，血糖水平降低，往往导致食欲大增，这对减脂是不利的。

【关键词】

容易走极端、半途而废。

【瘦身要领】

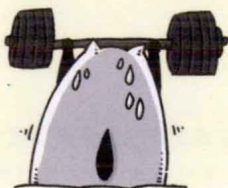
选择一种自己能轻松坚持，并能享受到乐趣的方式，往往会取得令人期待的减肥效果。



坚持每天走路 30 分钟，可以一次性完成，也可以分几个时间段完成。记住，走路是你的习惯。



每周 2~3 次有氧训练，每次 30~45 分钟，如慢跑、游泳、打球、骑车等，有氧运动有益心肺，燃烧脂肪。



身体的肌肉含量决定你消耗热量的多少，应进行适当力量型锻炼，如使用哑铃、举重器械等增加肌肉量，提高机体的基础代谢率。

【推荐计谋】



第十一计

有条不紊计



第十二计

享瘦运动计

你也可以学习其他计谋来解决在瘦身过程中遇到的更多问题。