

这样瘦身，塑造天下第一好身材。

女人 口口相传的 瘦身经



旅游卫视主编 **李静琛** 时尚期刊《都市主妇》编辑 **赵静娴**

倾情推荐

许红◎编著

全彩色版

一本最时尚、
最实用、最有效的
瘦身宝典

它将告诉你如何
从胖妞变成美女

北京工业大学出版社



女人口口相传 的

瘦身经

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人口口相传的瘦身经/许红编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5639-2533-9

I. ④女… II. ①许… III. ①女性—减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第192024号

女人口口相传的瘦身经

编 著: 许 红

责任编辑: 宋春立

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 16

印 张: 12

字 数: 194千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2533-9

定 价: 26.00元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

瘦身，一直是女性最热衷谈论的话题之一。为了瘦身，有的去洗肠，有的坚持节食，有的去抽脂，虽说女人都乐于打听并接受一些时尚的瘦身方法，但这并不是一件轻松的事情。比如洗肠，你要忍受难言的痛苦，才能清除体内毒素，达到瘦身目的；比如节食，你要忍受饥饿，看着垂涎欲滴的美食，也得控制住自己的嘴巴；比如抽脂，你要冒着反弹的风险及皮肉之苦……

这些所谓时尚的瘦身方法，虽说在短时间内就能立竿见影，但效果往往会使一个女人失去最重要的资本——健康。因为这些方法不仅会损害脏器，包括对内脏、大脑、神经系统甚至是内分泌系统的损害，还会使女人形体出现意想不到甚至是不可逆转的变化。据统计结果显示，那些利用快速方法瘦身的女人往往会在短时间内出现体形反弹，原来瘦下来的赘肉又轻松地长回来了。随着时间的推移，这种体重的反复增减会导致减肥越来越难。

无论是基于健康、审美还是其他原因，都有必要对不正确的瘦身观念做一些修正。

时尚的瘦身计划也许具有诱惑力，但它无法像运动瘦身、音乐瘦身、饮食瘦身那样达到一种平稳效果。平稳的瘦身意味着持久、有效的瘦身，而不是像快速减肥那样依赖于失衡的控制。而且，这种“健康、绿色”的瘦身也会为身体健康的女人提供更有力的保障。



基于健康、有效的瘦身理念，我们编著了《女人口口相传的瘦身经》一书。本书分为三篇，第一篇为运动瘦身篇，介绍了瑜伽、健美操、骨盆操、椅子操、普拉提、塑料瓶操等瘦身方式，能满足不同年龄段和不同层次的女性需求；第二部分为时尚瘦身篇，主要从按摩、咖啡、SPA、音乐等方面介绍时下最流行的瘦身方法，特别适合追求时尚和爱美的女性；第三部分为水果蔬菜瘦身篇，这篇内容特别适合追求“绿色”瘦身的女性。可使读者在轻松阅读本书过程中掌握最佳的瘦身妙招，从此不再为身材不美而烦恼。

那么，就让这本实用、有效的瘦身书，带你走进瘦身世界，告别毒素杀手，展露曼妙风姿，打造轻盈窈窕的好身材吧！

目录



导读

瘦身也分年龄，你知道吗？ /1

最Classic的四季瘦身经 /3

12星座减肥法让美女争做“瘦身天后” /7



上篇

美丽与运动共舞

● A. 经典YOGA，揭秘性感的“S”身材

13

让我们一同发起“赤臂之战”	13
摆脱大腹，做“无腹担”一族	16
“腰娆”女人是修炼出来的	19
瘦臀，让女人的身材无懈可击	22
要想赶走“萝卜腿”，So Easy	25

● B. 健美操，让你“瘦”出美丽与自信

29

“腰精”们喜爱的瘦腰“活动”	29
让“象腿”迅速变成“小鸟腿”	33
让臀部掉“肉”，就这么简单	36
厚背“缩水”，方能拯救优雅	40
脱离“赘肉臂”的全新体验	44



● C. 超IN骨盆塑身操，带来不一样的瘦身Feel 49

讨伐“水桶腰”，只求性感蛮腰·····	49
用“骨盆塑身操”练出一双修长美腿·····	52
让女人瘦到“尖叫”的减腹运动·····	55
给双臂一张突出重围的“通行证”·····	58
“集结”瘦臀，绝对美到底·····	62

● D. 完美普拉提，想怎么瘦就怎么瘦 65

“电臀”出招，让女人味升级·····	65
见证瘦身奇迹，迅速露出小蛮腰·····	70
美腹新概念，原地扭动减赘肉·····	73
曲线大作战，抢救性感完美玉腿·····	77
美臀普拉提，瘦身的贴身“情人”·····	80

● E. 减少脂肪的最好方法——椅子操 85

性感“电臀”，带来全面诱惑·····	85
甩掉“蝴蝶袖”，收获纤细手臂·····	88
纤腰黄金法则，还女人优美曲线·····	91
“抢救”美腿，让女人性感加倍·····	94
赶走“大腹便便”，找回靓丽形象·····	97





● F. 从塑料瓶里“走”出来的纤瘦美人 101

- 与纤长玉臂约好“私订终身” 101
- 打造风光无限的“迷人背景” 105
- 动一动，“Show”出修长美腿 108
- 看美女如何抵挡“贵妃臀” 111

☑ 中篇

瘦身与时尚同行

● A. 按摩燃脂，“绿色”瘦身的重要方法 117

- 按摩教女人拒绝华丽的“面包脸” 117
- 逐步“狙击”腹部赘肉，呈现平坦 121
- 瘦臀速成术，性感电臀唾手可得 124
- 摆平“大象腿”，重塑腿部线条 127
- 去皮下脂肪，塑造零赘肉手臂 130



● B. 轻松“享”瘦的咖啡时刻 133

- 在咖啡香中找到窈窕曲线..... 133
- 咖啡加运动，瘦身更有“型”..... 134
- 咖啡泡泡浴，减肥效果看得见..... 135
- 咖啡渣瘦身，永不“OUT”..... 136

● C. 让我们一起见证SPA的瘦身魔力 137

- 精油是瘦身SPA的“代言人”..... 137
- 用浴盐“抽脂”，瘦出健康美丽..... 138
- 4种最具个性魅力的瘦身SPA..... 140

● D. 让音乐帮助女人甩掉恼人的“赘肉” 143

- 载歌载舞，造就女人魔鬼身材..... 143
- 音乐与瘦身，带来瘦身的双重诱惑..... 144



下篇

瘦身与美味双赢

● A. “花样”蔬菜，吃出“瘦鬼”身材 147

- 黄瓜，赘肉的“灭亡之道”..... 147
- 山药，让女人与苗条“共舞”..... 149
- 白菜，骨感者的“大众情人”..... 150
- 紫菜，水肿肥胖者的“良友”..... 151
- 苦瓜，最狠的“脂肪杀手”..... 153
- 菠菜，女人的瘦身“明星”..... 154
- 绿豆芽，健康瘦身“新主张”..... 155
- 冬瓜，天天与瘦身“对话”..... 157

番茄, 瘦身“食尚”的“魔头”	158
白萝卜, 演绎性感“美腿计”	160

● B. 8种水果“魔方”, 瘦身变得更简单

161

苹果, 美女的瘦身“保镖”	161
香蕉, MM瘦身的秘密套餐	162
西柚, 白领女性瘦身的宠儿	164
西瓜, 快速吃瘦下半身	165
木瓜, 跟赘肉说“bye-bye”	166
柠檬, 宅女的瘦身“贴士”	168
猕猴桃, 产后瘦身的“利剑”	169
山楂, 女性的“塑身珍品”	170
菠萝, 轻松减脂的美味配方	172
大枣, 最抢手的燃脂“武器”	173
葡萄, 让赘肉“逃”得无影无踪	175
草莓, 时尚女人的瘦身“宝贝”	176
梨, 帮助女人拉开脂肪“阻击战”	178

附录:

瘦身成功不反弹, 原来有诀窍	181
----------------------	-----



导读



瘦身也分年龄，你知道吗？

瘦身不仅是女人追求美丽的一种方式，更是女性生活中最热门的话题。几乎每个女人都会为减肥而尝试各种各样的瘦身方法，如果某一位女人减肥成功，她的减肥方法必定会成为朋友或同事口口相传的“瘦身宝典”。其实，不同年龄段的女人有不同的减肥方式。因为女人在不同年龄段，其身体状况、体形都会发生不同的变化，所以不同年龄段的瘦身方法也会有所不同。现在，将女人的一生分为五个年龄段，完全可以根据这五个年龄段的特点选择一个更健康、更有效的瘦身方法。



Stage1: 16~19岁

处在这个年龄段的女性，身体的各项功能处于鼎盛时期，虽说骨骼、心律、体形等方面已基本定型，但它能为今后的健康和身材储备“丰富的资源”，所以这个时段的女性一定要根据自己的身体状况，多参加一些运动，如健美操、舞蹈、游泳等。其中，健美操和舞蹈既能加强身体线条的匀称性，也有易于强身健体。可以考虑多种瘦身方法，千万不要一味地节食、吃减肥药、抽脂等，否则会使自己的身体陷入得不偿失的僵局。

Stage2: 20~25岁

这个年龄段的女性由于不像以前那样好动，所以稍不留神就会发展成很结实的体形。但这个年龄段的女性肌肉强度和可塑性不会下降太快，因此一定要加强锻炼，对不满意的身体部位进行“改造”。此年龄段的女性适合参加形体健美训



练，当然也可以尝试肌肉锻炼，因为肌肉锻炼能减少体内脂肪的积蓄，有利于瘦身。

Stage3: 26~30岁

由于这个年龄段的女人新陈代谢速度开始下降，身体素质各项指标开始走下坡路，如果还维持以前的饮食习惯及运动方式，极易变成“胖美人”。所以，这一年龄段的女性应选择缓和的能持之以恒的运动进行锻炼，如办公室健身操、床上健身操、跳绳等，这种运动能使女性身心得到全面锻炼，而且有独特的保健作用，可以预防诸如关节炎、肥胖症、高血压、肌肉萎缩、失眠症、抑郁症等多种病症。

Stage4: 31~35岁

此年龄段的女性经过生活磨炼，已经变得更为成熟，更有风韵。但这个年龄段是女人较为“尴尬”的阶段，因为稍不注意，身材就会慢慢走形，赘肉也会堆积得越来越多，而且想恢复也不容易。这一年龄段的女性适合做长时间、低强度的有氧运动，如瑜伽、普拉提等，每星期可进行5次有氧运动，每次坚持30分钟。虽说这两种运动不是即时见效的减肥

方法，但只要做到循序渐进，持之以恒便能收到很好的效果。

Stage5: 36岁以后

在这一年龄段的女性，不应强求自己非要同年轻时一样苗条、有曲线，而是应在健美的基础上，追求健康。这一年龄段的女性适合做各类女子健身美体或瘦身运动，但不能过多地做激烈运动，否则会影响代谢、骨骼及心肺功能。另外，也可以选择吃中药调理身体的方法，找一名有经验的老中医，根据自己的情况定制一份饮食清单，虽然价钱会高一些，但这种不伤身体的减肥方法，还是能令人感到满意的。





最Classic的四季瘦身经

许多人把体重变化当做检验瘦身效果的唯一指标，却从未考虑减掉的到底是不是体内脂肪。当一个女人用节食方法瘦身成功后，在恢复正常饮食时体重便会立刻反弹，甚至还会产生疲劳和头晕等症状，因为她减去的主要成分是水。所以真正的减“肥”应该根据春、夏、秋、冬四季的特点进行，这样才能达到更好的瘦身效果。

Spring瘦身经

春季，经过春节期间大鱼大肉的“洗礼”，往往会换来一身的油腻感和脂肪堆积，体重也直线上升，肥胖成了女人春节后的征候群。如何才能轻松减掉身上多余的脂肪，让自己靓丽的身材展现在明媚的阳光和鸟语花香中呢？

1. 做一些适合春季进行的户外有氧运动

如，骑车可以锻炼全身所有的肌肉，特别是对大腿、

臀部肌肉有很好的锻炼效果；

爬山能使肌肉获得比一般运动

高出10倍的氧气，从而帮助体内的致癌物、有害物质、毒素等及时排出体外；跳绳能在几分钟内提高心率和呼吸频率，能在短时间内减轻体重，但所有的运动都必须持续20分钟以上才能收到成效。

2. 每天吃一点海产植物

春季是海带、紫菜、龙爪菜、水白菜、海花菜、海茄子、水青菜、水茼蒿等植物生长最旺盛的季节，而且海产蔬菜含有丰富的矿物质，如镁、钙、碘等元素，对维持身体代谢有很好的促进作用。可以单独做成凉菜，弄成丝状的、条状的、片状的，也可以把它们当做作料加在鸡汤或小鲫鱼汤里，因为这些食物不仅有很强的解“馋”功效，更能减少体内脂肪。

3. 喝茶去油脂

每天用枸杞子泡水当茶喝，不仅能达到生津明目的保健功效，而且能减掉体内多余的油脂；绿茶含有丰富的茶单宁，具有降低体内胆固醇作用，可促进体内脂肪的代谢；普洱茶不仅有促进消化的作用，同时





也可起到瘦身的功效，特别适合忙碌的上班族饮用。

4. 饭后站立半小时

其实女人发胖的最大原因是疏忽，由于工作学习忙，根本没有时间合理调配生活，安排自己的饮食起居。如果在吃饱饭后站立半小时，这就可以免去脂肪堆积在小肚子上的烦恼了。

Summer瘦身经

夏季谁不想show出一份性感？为了拥有完美身材，很多女性把减肥当成生活习惯，但是很多人因为减肥方法不当也出现了不少健康问题。那么，如何在夏季做到健康减肥呢？

1. 每天坚持喝一杯加蜂蜜的绿茶

因为肥胖不一定是吃得太多，而是与每个人的机能有关，如果体内新陈代谢物质太多，引起某些部位“消极怠工”，就会让新陈代谢速度减缓，从而让脂肪趁机堆积在身体内。而每次在吃东西的时候喝蜂蜜绿茶是一种简单自然的减肥方法，它能让人控制食欲，感觉身心净化、身体轻盈。

2. DIY浴盐纤体法

外出时可以做SPA修身，在家可以做DIY浴盐。方法：将粗盐混合瘦身精油涂抹在想减肥的身体部位，静待几分钟后冲洗干净即可。粗盐有发汗的作用，可以排出体内多余的水分，并且促进皮肤的新陈代谢，排出体内废物。

3. 针灸减肥

肥胖往往是由内分泌失调引起的，而针灸可通过刺激人体多个穴位和经络，起到调节内分泌系统、延缓肠胃活动、延长胃排空时间、纠正过于旺盛的食欲、促进身体新陈代谢、加快脂肪分解的作用。针灸的穴位以脾经和胃经穴位为主，如针刺关元穴，能加快脂肪分解；针刺天枢穴，可加快大肠的蠕动，促进排便。

4. 游泳

夏天，再没有哪项运动比游泳更惬意、更一举两得了。据资料显示，水的热

传导系数比空气高26倍，能有效消耗人的热量。测试表明：若在水中游100米，消耗100千卡热能，相当于陆地跑400米，或骑自行车1000米，或滑冰1500米。所以想减肥，千万不要错过夏天室外游泳的好机会。

Autumn瘦身经

秋天，天气渐渐转凉，人们能吃能睡，脂肪细胞又开始积累，人体容易发胖。尤其是一些肥胖者，在夏季减掉的脂肪，到了秋季又重新堆积起来。如何让自己在容易发胖的秋季依然保持令人骄傲的身材，是所有爱美女性必须面对的问题。

1. 做按摩

通过合理按摩，增强肌肉活动，加快血液循环，尤其是腹部按摩。方法：双手掌从腹部剑突下推至耻骨联合上缘，连推12次；然后将两手置于腹部左右两侧，从肋缘下推至骨盆处，连推12次；再用左手置于肚脐周围，右手按在左手上面，揉按脐围，按顺时针和逆时针方向各揉12次。

2. 餐前喝杯酸奶

在正餐前，喝杯酸奶，不仅可以产生饱腹感，还可防止体内毒素的堆积，可保持肠道轻盈通畅，让身体免受毒素及水肿困扰。由于市场上所售酸奶大都具有高热量的特点，所以购买时可选择用脱脂牛奶发酵而成的原味酸奶，这种酸奶能让女人在获得益生菌的同时不多摄取一点热量。

3. 喝开水

秋季多喝开水可以补充身体水分，抵抗干燥天气，使皮肤保持水嫩光滑。最重要的是，秋天多喝开水可以使身体产生一定的热量，有利于身体发汗。而且，多喝开水还可以抑制食欲。当一个人喝饱了水时，就不再想吃零食，所以秋季多喝开水也算得上是一种减肥美容的好方法。

4. 喝蜜糖水或蜂蜜茶

秋天的气候非常干燥，每天均以蜜糖





水或蜂蜜茶代替早、午、晚三餐，坚持3天，不仅能达到排毒养颜的美容功效，还能使体重直线下降。方法：每天食用150~200克蜂蜜，但至少要吃150克蜂蜜才能收到减肥效果；如果感到肚饿或疲倦，可直接吃蜂蜜或者喝蜜糖水，能即时补充热量和养分，恢复精力。

Winter瘦身经

在冬季，要达到减肥效果，同样也需要让身体多出汗，把身体里的热量都转换成汗水排出来，可是冬季减肥存在着寒冷障碍。那么，应该如何让身体自身制造热量，应对冬季带来的肥胖呢？

1. 姜汁泡澡

冬季工作了一天，泡一个热水澡是最大的享受。它可以让紧张一天的心情得到舒缓，无形中也达到减肥效果。因为当身体完全浸泡在热水中时，毛孔就会自动扩张，让皮肤在冬季不易出汗的情况下，把多余的脂肪燃烧掉并随汗水排出来。方法：利用老姜熬炖的姜汁，取30毫升倒入约40摄氏度的泡澡浴缸中，泡15~20分钟，可使血液循环加速、末梢血管扩张，消耗热量、燃烧脂肪之后发汗、排汗。

2. 摩擦全身

因摩擦生热能使体内脂肪燃烧，从而达到减肥目的。方法：用两手掌或柔软的干毛巾，从足踝向上扫擦至大腿，再继续向上，一手擦臀，一手擦腹。先做左侧，再做右侧。

3. 球类运动

球类运动作为一种辅助性的运动方式，能消耗能量，起到减肥效果。对于每一个想通过运动减肥的人，最痛苦的是无法坚持长时间单一跑步和力量训练。而球类等集体项目，变化大，趣味多，容易延长锻炼时间。常见的球类有乒乓球、网球、羽毛球、排球、篮球。

4. 吃火锅减肥

冬天吃火锅是大多数人的选择，很多女性都喜欢吃火锅，气氛好而且保暖，同时又满足食欲。但是一顿大餐之后，又会





因为吃得太多而使自己的身体容易发胖。如何在冬天选择既好吃又不胖的火锅呢？建议女性在吃火锅的时候多加些青菜，毕竟青菜的热量不高而且多有排毒功效。另外，不妨喝点苹果醋之类的饮品，这样既可以减少食物的摄入和杀菌、去膻，又能起到减少脂肪的功效。

12星座减肥法让美女争做“瘦身天后”

当一个女人脱掉厚厚的大衣，看到自己那并不完美的身体曲线时，脑海中只有一个想法，赶紧减掉那多余的脂肪。可是减肥瘦身的方法因个体差异有所不同，怎样才能达到更好的减肥效果呢？如果原减肥方法均不奏效，可以尝试12星座最经典的减肥方法。

One：坚强好胜的白羊座

生肖为白羊座的女性竞争意识非常强，天生就有一股不服输的劲儿，所以生肖为此星座的女性可以先找出一个假想竞争对手，在心中告诫自己：“我一定不能输给她！我一定要比她更瘦！”然后开始实施制订的减肥计划，这种激励法用在生肖为白羊座的女性身上非常有用。但生肖为白羊座的女性在减肥之前必须先学会如何稳定好自己的情绪，因为生肖为白羊座的女性大多个性火爆，做起事来往往只有3分钟热度。

Two：聪明固执的金牛座

生肖为金牛座的女性忍耐力十足，平日过惯压抑的生活，再加上占有欲极强，有时无法控制自己的“口欲”，身体也就在不知不觉中变胖。而且生肖为金