

第一次就上手

EASY DOING

5

Presentation for Beginners

10分钟上手

DIY 卡路里
营养减肥菜单



第一次

图解

塑身美体

就上手

跟肥胖 彻底分手



超活用 / 易上手 / 看就会



不乱花银子
不再饿肚子
不浪费日子

杨晓芳◎著

汕头大学出版社

DIY 体重管理自己来 营养师私人减肥秘笈

图书在版编目 (CIP) 数据

第一次塑身美体就上手 / 杨晓芳著, 一汕头: 汕头大学出版社, 2004.6

(彩色图解实用休闲工具书: 第一次就上手书系)

ISBN 7-81036-706-4

I. 第... II. 杨... III. 减肥—方法 IV. Z228②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 001883 号

本书经易博士授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

第一次塑身美体就上手

作 者: 杨晓芳

责任编辑: 胡开祥 秦爱珍

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州东瀚印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2204 室

电 话: 020-85250482

邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/32

印 张: 6

字 数: 63 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 28.00 元

ISBN 7-81036-706-4/Z·45

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

第一次
塑身美体 就上手

第一次就上手

EASY DOING

5

(图解)



杨晓芳◎著

汕头大学出版社

Content Content Content

目 录

第1篇

为什么要体重管理

- 010 体重管理是什么
- 012 为何要进行体重管理
- 014 如何进行体重管理
- 016 如何第一次体重管理就上手

第2篇

健康减重新概念

- 020 你减对了吗
- 022 可以追求快速减重吗
- 024 健康减重基本守则
- 026 不只减重更要减脂
- 028 专业的医疗减重计划

第3篇

量身订做减重计划

- 034 算算看, 你过胖了吗
- 040 为什么你会胖
- 042 肥胖因子检测
- 046 我的减重计划

第4篇

享瘦就要聪明吃

- | | |
|---------------|----------------|
| 054 如何吃得均衡又营养 | 062 选择低GI饮食 |
| 056 均衡低卡饮食原则 | 064 有助于减重的营养素 |
| 058 远离进食失调的风暴 | 066 在家的低脂低卡烹调法 |
| 060 远离高脂饮食 | 068 低热量外卖技巧 |

第5篇

我的饮食计划

- | | |
|----------------|---------------|
| 072 如何选购食品 | 084 量身订做减重饮食 |
| 076 我需要多少热量 | 088 最低热量限度减肥法 |
| 078 一日三餐该怎么吃 | 090 小心水果的热量 |
| 080 一份食物的分量有多少 | 092 小心饮料的热量 |

目 录

Content Content Content

第6篇

享瘦就要动起来

- | | |
|--------------|---------------|
| 098 为什么要运动 | 108 运动的四大阶段 |
| 100 我要怎么动起来 | 110 燃烧脂肪的有氧运动 |
| 104 如何开始做运动 | 112 运动时的穿着与饮食 |
| 106 有效的运动怎么做 | |

第7篇

我的运动处方

- 116 什么是健康体能
- 118 检测我的体能
- 134 完整的运动计划
- 144 我的运动处方
- 147 如何远离运动伤害

第8篇

该使用药物或手术减肥吗

- | | |
|----------------|--------------|
| 152 你需要吃减肥药吗 | 160 你需要减肥手术吗 |
| 154 你吃对了减肥药吗 | 162 常见的减肥手术 |
| 156 什么是鸡尾酒减肥疗法 | |
| 158 认识非法减肥药 | |

第9篇

你瘦下来了吗

- 166 测量你的瘦身成果
- 168 为什么瘦不下来
- 170 体重管理成效分析
- 172 成功减重的技巧

附录

- | | |
|-------------|-------------|
| 174 简易食物代换表 | 187 我的饮食记录表 |
| 184 我的减重宣言 | 188 我的运动记录表 |
| 185 我的体重记录表 | |
| 186 我的菜单 | |

如何使用这本书

本书专为“第一次体重管理”的人而制作,对于你可能面对的种种疑惑、不安与需求,提供循序渐进的解答。为了让你更轻松地阅读与查询,本书共分为九个篇章,每一个篇章都针对一项“第一次体重管理”时,可能会遇到的疑问,提供完整而详细的说明。

颜色识别

为方便阅读及查询,每一篇章皆采用同一颜色,各篇章有不同的识别色,可依各颜色查询。

大标

当你面临该篇章所提出的问题,必须知道的重点以及需要解答的疑问。

Dr. easy

无所不知,体贴细心的易博士,为“第一次体重管理”的提供实用而关键的建议。

篇名

“第一次体重管理”所遭遇的相关问题,可根据你的需求查阅相关篇章。

内文

针对大标所提示的重点,做言简意赅、深入浅出的说明。

第

3

篇

瘦身计划减重计划

我的减重计划

在检测过自己的致胖原因之后,一旦下定决心要减肥,就要设定适合自己的短期及长期减重目标,一步步达成。为了早日达成目标,必须要明确立下减重宣言,并找来见证人共同监督与督促自己。在每隔一段时间后,看到自己瘦下来的照片,就会很有成就感!

设定减重目标

在日常生活中,有许多可以增加热量消耗的动作,以下列出10个较容易做到的小技巧,帮助你一边做事一边还能消耗热量。对于一个没有运动习惯的人而言,要开始做运动,要先评估自己适合的运动类型、注意运动强度及运动时间,才能安全地运动。



坊间一些标榜不需要饮食控制或是运动,就可以快速达到减重目标的课程,都不可能是好的及有效的减重计划。



体重战争

根据美国食品与药物管理局的估计,全美约有超过五千万人正在进行与减重相关的行为,约占总人口数的40%。这数千万人流连穿梭于各大瘦身中心、不间断地尝试各种减重方法、减重食谱及减肥药物等,造就减肥工业的历久不衰。奇怪的是,美国人民的平均体重仍旧年年上升,追究原因发现,多数人不愿学习与使用正确的体重控制方法,只是一味地寻找与尝试快速、便利却无效的方法,才是体重降不下来的最大因素。

Stories

趣味小故事，过来人的经验谈。

书眉小色块

依本篇内容排列，让读者对本篇内容一目了然。色块白色部分表示该页所在位置。

Step by Step

faq

Q 运动强度是什么？

A 运动强度指的是运动时使用力量的大小，主要以运动后心跳的速率来衡量，可略分为低强度、中强度和高强度的运动。所谓低强度就是运动时心跳在最大心跳的54%以下，中强度为55%到70%之间，而高强度为70%以上，最大心跳的计算方式为220减去年龄，如30岁的人最大心跳为190。

Step ① 遵循减重原则

最佳的减重目标与速度设定应以每周减轻0.5~1公斤最为合宜。

Step ② 设定短期目标

短期目标设定以1~2个月为期限，例如设定2个月减重4公斤。验收期限设定太短不容易看出成效，且易造成挫折感而轻言放弃。

Step ③ 设定长期目标

长期目标设定是以理想体重为最终目标，但每个人的期限设定不大相同，以超重12公斤者为例，长期目标可设定为6个月后减至理想体重；而超重24公斤者，长期目标就可以设定为12个月达成。

info

测量要力求精准

在使用指针式体重计测量前，一定要先进行校正、调整，力求精确。如果不能选购体脂计，最好也要选购电子体重计较为精细。指针式体重计，常看不出体重的变化，甚至至少算个一二公斤，较不利体重的有效控制。

faq

faq

针对一般大众最普遍的疑惑，提供解答。

step-by-step

具体的步骤，帮助“第一次体重管理”的你清楚体重管理的步骤。

info

Info

重要数据或资讯，辅助你学习。

掌握减重

饮食调整

运动处方

减脂药物

减重手术

减重门诊

运动处方

运动处方

运动处方

运动处方

运动处方

运动处方



第

1

篇

为什么要体重管理？

体重管理的好处很多，主要是让你维持理想体重，远离肥胖造成的疾病，拥有健康的身体与高品质的生活。只要掌握正确的体重管理原则，用对正确的减肥方法，你也可以轻松拥有自己的体重控制权。

本篇教你

- ☒ 什么是体重管理
- ☒ 谁需要体重管理
- ☒ 如何进行体重管理



体重管理是什么？

体重管理是什么呢？简单地来说，体重管理是指一个人将他的体重控制在一个“理想的范围”内。为什么要维持理想体重呢？体重与健康的密切关系已一再地被证实，体重过重或肥胖的人，很容易产生各种慢性疾病，而体重过轻、过瘦的人，则有身体抵抗力差、容易感染疾病的问题。维持理想体重是保持身体健康的基础课题，也是获得高品质生活的不二法门。

faq

Q 瘦即是美吗？

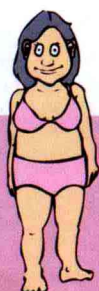
A 其实美丽是没有标准的，它是一种感觉、主观的判断，千万不要迷失在“完美身材”的神话中，均衡的饮食、适度的日晒与运动以增加肌肉弹性、维持理想体重与健康的身体，才会有明亮的双眼、弹性的皮肤、光滑的头发以及充沛的活力，有信心有活力就是美。

谁需要体重管理

基本上，体重管理是每个人终其一生都应该要做好的功课。一个人若没有将体重维持在理想范围内，而出现体重过重、肥胖或体重过轻、体重不足的情形时，都需要进行体重控制，将体重重新修正到理想范围内。



肥胖的人



体重过重的人



Step by Step



体重战争

根据美国食品与药物管理局的估计，全美约有超过五千万人正在进行与减重相关的行为，约占总人口的40%。这数千万人流连穿梭于各大瘦身中心、不间断地尝试各种减重方法、减重食谱及减肥药物等，造就减肥工业的历久不衰。奇怪的是，美国人民的平均体重仍旧年年上升。追究原因发现，多数人不愿学习与使用正确的体重控制方法，只是一味地寻找与尝试快速、便利却无效的方法。这才是体重降不下来的最大因素。

维持理想体重有什么好处



1. 健康地过日子，提高生活品质。



3. 充满乐观与自信，快乐享受社交生活。



2. 保持年轻的外表，充满活力与朝气。



4. 减少慢性疾病的发生，节省各种医疗开销。



理想体重的人



体重过轻的人



体重不足的人

理想体重范围

为何要进行体重管理？

体重过瘦或过胖都需要体重管理。如果体重过重或肥胖，体重的压力将加重体内各种器官的工作负担，增加罹患心脏血管疾病、糖尿病、痛风、退化性关节炎等疾病的机会，且症状随着肥胖程度而益形严重。因此，为了健康，体重过重或肥胖的人，更应积极地进行体重控制。

与肥胖相关的疾病

肥胖不只会影响外观，更和许多疾病有直接或间接的关联，也较容易引发下列各种身体的疾病：

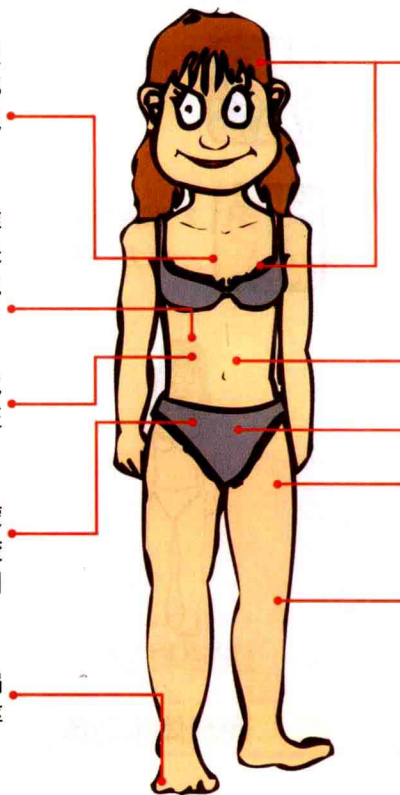
呼吸器官疾病：肥胖造成胸壁与腹腔脂肪增厚，使肺活量减少，肺部正常换气的功能受到影响，易出现缺氧甚至睡眠呼吸终止症候群。

脂肪肝：肥胖者体内过多的脂肪堆积在肝脏内，形成脂肪肝，可怕的是脂肪肝初期并不会有什么症状，恶化时会造成肝硬化。

胆结石与胆囊疾病：肥胖者为消化体内过多的脂肪，造成胆汁分泌旺盛，易生成胆结石及胆管疾病。

性荷尔蒙异常：肥胖者的性荷尔蒙功能容易发生异常，尤其以女性较常见，如月经不调或不孕；男性则易产生阳痿的情形。

痛风：肥胖者易造成血中尿酸偏高，产生普林堆积，造成痛风的机率增加。



Step by Step

faq

Q 你胖不起来吗？

A 体重过轻的原因很多，最常见的可能是饮食习惯的问题，其它像是遗传、内分泌（甲状腺机能亢进）、肠胃问题（胀气、便秘、腹泻）、情绪的影响（个性紧张、忧虑、焦虑）、压力（工作压力、经济压力）、生活作息不佳（失眠、工作时间过长、运动量少）等，都有可能造成体重无法上升。想要增重的朋友，要先请专业医师替你找出致“瘦”的原因加以治疗，再寻求专业营养师作详细的饮食评估，以循序渐进的速度增重，避免造成身体的负担。

- **脑中风及心血管疾病：**肥胖者大多伴有血脂肪浓度过高的情形，容易发生血管栓塞，造成包括冠状动脉心脏病、心肌梗塞、高血压及脑中风等疾病。
- **糖尿病：**肥胖者的胰岛素可能有阻抗性较高的问题，易造成进食后体内正常利用葡萄糖功能较差，产生血糖升高的现象（常见于成人型糖尿病）。
- **癌症：**研究证实肥胖者得癌症机率高于一般体重者，男性易得大肠癌、直肠癌及前列腺肿瘤；女性易得子宫颈癌、卵巢癌以及乳癌。
- **皮肤病变：**肥胖者易于颈部、腋窝、阴部及股间等皮肤皱褶处，生成红色发痒的湿疹，且常于腰部、大腿等处出现妊娠纹样的线纹，称为肥胖纹。此外，由于心脏肥大，血液回流减缓阻滞，也易导致静脉曲张。
- **关节疾病：**肥胖者骨头关节所需承担的重量较大，易使关节老化、损伤而得骨性关节炎。

如何进行体重管理？

肥胖问题涉及的因素很广，也极为复杂，试图用单一或是一劳永逸的方法解决，通常会落得徒劳无功。治疗肥胖的原则，不外乎减少能量的摄取与增加能量的消耗。因此，任何符合以上两者之一的方法，都可以作为体重控制的方法。

体重控制的原理

依据脂肪形成的原理，人所吃进的糖类、蛋白质以及脂肪，除了提供人体日常活动所需，多余的部分都以脂肪的形式堆积。而身体活动所消耗的热量，若比吃进的多，就能消耗多余的脂肪，达到减重的目的。因此除非消耗的热量大于吃进的热量，否则利用任何方法，脂肪都不会平白无故消失，体重也不会减轻下来。



热量消耗 < 热量摄取 → 体重增加



热量消耗 = 热量摄取 → 体重不变



热量消耗 > 热量摄取 → 体重下降

Step by Step

体重控制的原则

体重控制的原则是从饮食、运动及行为三方面下手，使每日消耗的热量大于每日摄取的热量，以达到减重的目的。（详见第 25 页）



info

利用基础代谢率增加能量消耗

基础代谢指的是在你休息、睡眠或静坐时，身体仍需要部分能量来维持心跳、呼吸、血液循环等运作。基础代谢率会随年龄增加而降低，其它像是体温、性别、身体活动量、压力、荷尔蒙等，都会影响基础代谢率的高低。通常每人每天的基础代谢约在 1200Kcal 至 2400Kcal 之间，约占人体每天能量消耗量的 60%~75%，因此如果能够增加基础代谢，就可以较轻松达到增加能量消耗的目的。