

品质生活

最美女人坊

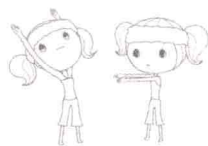
Metabolic Power

超有效 减肥操 代谢力

独家研发代谢力C-D健康操

快速燃烧多余脂肪

许云卿/审定 雷明诚/示范



[台湾减肥风]
台湾原版 DVD
60分钟 VIDEO
雷明诚教练亲自示范
享受在家一对一指导

中国纺织出版社

R161
r61

最美女人坊



雷明诚的家庭减肥DVD

超有效代谢力 减肥操

许云卿 审定
雷明诚 示范

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

超有效代谢力减肥操 / 许云卿审订; 雷鸣诚示范.

—北京: 中国纺织出版社, 2012.1

(最美女人防)

ISBN 978-7-5064-7973-8

I. ①超… II. ①许…②雷… III. ①减肥—保健操

IV. ① G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 213013 号

原文书名: 代谢力大作战

原作者名: 许云卿审订; 雷鸣诚示范

©采实文化事业有限公司, 2011

本书中文简体版经四川一览文化传播广告有限公司代理, 采实文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6446

责任编辑: 郭沫 责任印制: 刘强 特约编辑: 冷寒风

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京汇林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/12 印张: 10

字数: 106千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



真奇怪！为什么有的人总是吃不胖？

在你身边是不是有“怎么吃也吃不胖”的人呢？或者大家都吃相同的食物，有些人能一直保持苗条的身材，而你却只能离“纸片人”越来越远。这到底是为什么呢？



明明吃一样的食物，有的人就是不会变胖，有的人却一直胖！



个中关键就在于“代谢力”，即使是过着相同的饮食生活，当代谢功能变差时，体内的能量就不易被消耗，人自然容易胖，因此，只要能加速代谢，在生活、饮食各方面掌握提升代谢力的技巧，你也可以“越吃越瘦”！



胖或不胖，代谢力是关键！

代谢力的好坏会影响生活作息及身材，那么“代谢力”到底是什么呢？简单说，如果你发觉你“变得容易疲倦，怎么睡都睡不够”，“身体慢慢走样，小腹越来越凸出，衣服也越买越大件”，或是“涂再多保养品，肌肤还是很干燥，肤色还是很暗沉”，那就表示你的代谢力变差了！从25岁开始，人体的新陈代谢能力会慢慢下滑，如果你有抽烟、熬夜、酗酒、饮食不规律等不良生活习惯，那么新陈代谢会更提早变差！赶快来做以下的小检测，看看你有没有下述这些状况。

TEST

一起来检测 你的代谢力好坏 !!

TEST
1

泡脚



变通红



白白的

双脚会变红，还是依然白皙呢？



双脚
红彤彤



两脚
白晔晔



你喜欢泡脚或洗澡吗？从泡脚的现象也可以看出代谢力好坏！如果肌肤在浸泡温热水之后泛红，代表你的代谢力佳，血液循环好；如果身体或脚的肌肤依然白皙，那就代表你的代谢力不是很好！

TEST
2

运动



易流汗



汗水少

你是汗如雨下，还是不易出汗呢？



很容易
流汗



不容易
出汗



和朋友一起运动时，你往往是很快就汗流浹背，还是感觉只有额头稍微湿润甚至不会流汗呢？容易流汗的人，基础代谢率较高，身体为了调节体温，会排出较多汗水；反之，不易流汗的人，代谢力较差，因为体内没有可供消耗的热能，当然出汗就比较少！

TEST
3

弯腰



筋骨软



筋骨硬

腰肢是超僵硬无法弯下，还是弯曲自如呢？



腰肢
超柔软



腰肢
超僵硬



当捡掉在地上的东西时，你能马上弯下腰，轻松不费力，还是会感到腰部酸痛、僵硬不已呢？弯腰也是使用肌肉的动作。当肌肉量多时，代谢能量的空间也大，腰就能轻松且快速弯下；如果身上缺少肌肉，弯腰时就会很辛苦，这正是提醒你，该运动了！

TEST 4

爬楼梯



不费力



易腿软

你是双脚健步如飞，还是两腿发软无力呢？

你是只要一爬楼梯，就感到气喘如牛、两腿发软，还是能面不改色、轻松到达呢？爬楼梯不会喘，说明代谢力佳，肺活量好；容易气喘吁吁，说明缺少运动，要赶快锻炼自己的体能了！



TEST 5

体温



很温暖



冷冰冰

你是手脚冰冷，还是四肢温暖呢？

你是一到冬天就四肢发冷的“急冻人”，还是手脚暖和的“暖宝宝”呢？没有手脚冰冷症状，说明代谢力好，血液能供应到身体末梢部位；反之，就是血液无法顺利运行，自然无法通过代谢来调节体温哦！



想加入“燃烧系体质”俱乐部吗？

你的检测结果是😊较多，还是😞多呢？

如果你想拥有“不易胖”的“高代谢力”体质，不想提早步入中年老化危机，就快来跟着本书一起了解代谢力吧！你会发现，其实只要掌握正确观念，做对运动，你也可以拥有吃不胖、瘦小腹的“燃烧系体质”！

（以上代谢力评价结果根据每个人的身体状况、年龄、体重而有所不同，检测结果仅供参考，身体如果感觉有不适现象，求医检查才是根本之道！）



目录



Part 1 变老、变胖，都是代谢力下降惹的祸

30 岁开始，体力、肌肤、身材大不如从前 /10

代谢力变差，会有哪些症状 /11

“代谢力”是把营养素转化成为能量的小帮手 /15

与胖瘦有关的 3 种代谢能量 /16

代谢力变差——身材的杀手 /17

“这里酸、那里疼”是让代谢变慢的杀手 /21

肌肉是人体的第二颗心脏 /23

好的睡眠质量及习惯帮助提升代谢力 /25

学会正确呼吸也能提高代谢力 /27



Part 2 提高代谢力的饮食法则

低 GI 食物是胖子的救星 /32

为了健康，摄取低 GI 饮食吧 /33

认清带着美味面具的高 GI 食物 /35

高 GI + 低 GI，平衡饮食吃出代谢力 /36

常见食物分类及 GI 值一览表 /37

Q1 最想知道的“代谢力提升”关键大解答 /45

Q2 三餐该如何选择才能有效提升代谢力 /49

Q3 控制热量也可以提升代谢力吗 /52

Q4 多喝水可以促进代谢力吗 /55

Q5 酸性和碱性体质与代谢力有关系吗 /57

Q6 易胖或是代谢力差的人一定不能吃甜点吗 /59



Part 3 代谢力 + 运动——燃烧脂肪才是瘦身的王道

代谢力大作战——有氧运动和无氧运动同时进行 /62

从今以后，这样运动吧 /63

想减掉肥肚，别再猛摇呼拉圈了 /64

吃不胖、不变老——做“代谢力 UP 健康操” /66



Part 4 不发胖的秘密——代谢力健康操

Chapter 1

拉筋伸展运动：迅速消除疲劳及酸痛

POSE 1 颈部伸展——伸展僵硬的颈椎 /70

POSE 2 扩展胸大肌——伸展胸大肌及肩膀前三角肌 /71

POSE 3 手臂后侧伸展——活络僵硬肩膀，放松手臂后侧紧绷的肌肉 /72

POSE 4 手臂前侧伸展——伸展手臂前侧及肩膀的肌肉 /73

POSE 5 侧肩伸展——放松及拉伸肩背的肌肉 /74

POSE 6 上背伸展——按摩少动的背部及锻炼斜方肌 /75

POSE 7 大腿后侧伸展——拉长双腿线条，预防静脉曲张 /76

POSE 8 转体伸展——伸展大腿及臀部外侧肌肉 /77

Chapter 2

有氧燃脂运动：加速体内代谢

POSE 1 上下踏板——简单锻炼呼吸，迅速消耗热量 /78

POSE 2 体侧弯——训练肢体柔韧度，增加心肺功能 /79

POSE 3 后踩弓箭步——加快心跳，快速燃烧脂肪 /80

POSE 4 前臂棒式——肩胛骨及上背部的肌肉训练 /82

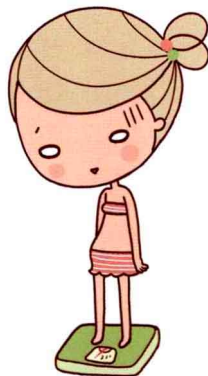
POSE 5 腹部蜷曲——训练腹部、手脚协调度 /83

POSE 6 蜥蜴式——全身性训练，提升腹部肌耐力 /84

POSE 7 下背伸展——消除腰部赘肉，保护腰椎 /86

POSE 8 手肘碰膝盖——扭转上半身，锻炼腹部肌肉 /87

POSE 9 反复侧踢——训练平衡感，增加臀部肌耐力 /88



Chapter 3

强化肌肉加压运动：代谢酸强化肌肉

- POSE 1 大腿蹲举——加大大腿及臀部肌肉 /90
- POSE 2 跪姿伏地挺身 1——刺激胸部肌肉，强化肩膀肌耐力 /92
- POSE 3 跪姿伏地挺身 2——消除手臂后侧赘肉及蝴蝶袖 /93
- POSE 4 双手交扣上举——消除副乳，将胸部集中托高 /94
- POSE 5 肩膀侧举——消除肩膀两侧的赘肉 /95
- POSE 6 肩膀前举——强化肩膀前侧肌肉，预防五十肩 /96
- POSE 7 肩上推——消除脊背及肩膀酸痛 /97
- POSE 8 船式——全身性训练腹部和下背的肌耐力 /98
- POSE 9 侧腹蜷曲——训练侧腹部肌耐力 /100



Chapter 4

体态塑形运动：塑造年轻体态

- POSE 1 站姿后举——消除掰掰蝴蝶袖 /102
- POSE 2 手臂弯举——增强手臂肌耐力 /103
- POSE 3 坐举上半身——强化手臂后侧的线条 /104
- POSE 4 上腹蜷曲——锻炼及紧实腹直肌 /105
- POSE 5 侧腹弯举——强化侧腹部肌肉 /106
- POSE 6 下腹抬膝——消除腹部多余脂肪 /107
- POSE 7 反向蜷曲——锻炼腹肌同时按摩背部 /108
- POSE 8 仰卧抬腿——按摩腹部内脏 /109
- POSE 9 俯卧抬腿——预防臀部下垂 /110
- POSE 10 站姿侧抬腿——预防臀部外扩 /111
- POSE 11 桥式——同时锻炼臀部及腹部肌肉 /112
- POSE 12 仰卧小腿伸展——放松双腿后侧肌肉 /113
- POSE 13 脚踝绕环——灵活踝关节，按摩小腿肌肉 /114
- POSE 14 俯卧弯腿——塑造双腿线条 /115
- POSE 15 剪刀脚——消除大腿内侧赘肉 /116
- POSE 16 坐姿伸腿——强化大腿肌耐力 /117
- POSE 17 坐姿体侧弯——活动侧腹部、阔背肌紧绷的肌肉，伸展脊椎 /118
- POSE 18 臀大肌伸展——消除臀部酸痛，放松臀大肌 /119



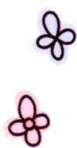


Part 1

变老、变胖， 都是代谢力下降 惹的祸



随着年龄增长，你的身材是否也慢慢往“横向”发展呢？常常觉得疲劳，活动力大不如从前？代谢力下降会引起许多类似症状及慢性病。正视你的健康，提升代谢力，从现在开始！



30岁开始，体力、肌肤、身材大不如从前

一般来说，人的年纪快接近30岁时，身体会“莫名地发胖”、“体力变差”、“肌肤失去弹性”等，精神也不像年轻时容易保持，以往就算大吃大喝也不会怎样，现在只要多吃一点儿，身材就会像吹气球般膨胀，这都是因为代谢力下降的缘故。

人体的代谢力在25岁时达到高峰，之后开始慢慢下滑，25岁正是代谢力走下坡的起点，就如同花朵，经过了盛开时期之后，就会开始枯萎。

CHECK!!

快来看看你有没有下列现象呢？如果你有5项以上，就表示你的代谢力已经慢慢变差了！





代谢力变差，会有哪些症状

检视

1



浅眠不容易入睡，越睡越累

你有以下情况吗？虽然上班忙碌压力大，但是每晚入睡时，总是无法安心入睡，或是睡一睡很容易就醒来，第二天上班反而更累，整天昏昏沉沉的。这是因为运动太少，导致代谢变差，身体零件生锈，无法振作精神，神经太过紧绷，因此容易失眠疲劳。

检视

2



上班无力，容易疲倦

你是“上班一条虫，下班一条龙”？只要想到工作就感到无力，没有提神饮料就绝对不行？小心，这些都是提醒你代谢力变差的症状哦！人经过一夜睡眠后，早上理当精神饱满，但如果你是越睡越累，进而影响工作效率，就该正视新陈代谢的问题了！

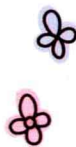
检视

3



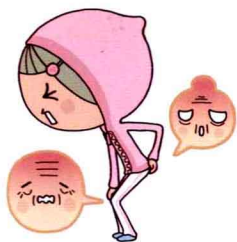
活动力减弱，连走路都会小喘

在走路时，你会不会有容易喘息的情形发生呢？一般人会觉得是正常现象，不会太在意；其实，易喘除了是代谢力变差的信号外，也是许多疾病的前兆。所以如果发现自己比平时更容易喘气，导致身体不适，一定要及时到医院检查，千万不要轻视这个小问题！



检视

4

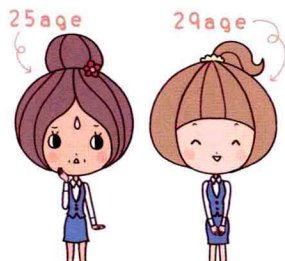


容易这里酸、那里痛

你常常筋骨酸痛吗？现代人不爱运动及姿势不良等坏习惯，也严重影响身体的代谢力。错误姿势让肌肉快速退化，25岁的人却拥有50岁的筋骨，如果再加上不保养，任由酸痛情形恶化，自然就无法提升代谢力了！

检视

5



皮肤暗沉，毛孔粗大，外表比实际年龄大

明明才25岁，和年龄大的同事站在一起，却被说是“大姐”！皮肤状况也越来越糟，涂再多保养品肤色还是一样暗沉。不要再逃避现实了，正视代谢力下滑的事实，并积极改善生活状态才是最重要的。生活作息没有改善，就只能眼看着青春慢慢流逝了！

检视

6



身体超水肿，尤其是手指、眼周

最近是不是感觉手脚容易水肿？每天早上脸都肿得不像话？明明合脚的鞋子，可是穿久了却会莫名地感到疼痛？这都是因为你的代谢力不好。因为工作久站或久坐的关系，导致血液循环不良造成水肿。若不想早早当水肿人，就要从现在开始改变生活习惯，否则就只能看着穿不下的鞋子、戴不上的手表叹了口气！


 检视
7


经期变长，月经量过多

对女孩子而言，月经周期拖拖拉拉最令人感到苦恼了！在30岁左右，如果没有其他疾病，女性体内的激素会发生变化，影响月经周期，这时如果能在饮食及生活上适时调整，不但能减轻症状，也能改善体质！

 检视
8


小伤口很久都不好，修复力变差

年轻时就算受点儿伤也无所谓，因为很快就会复原。但30岁后，身体的修复力变差了，伤口自然也不容易好。日积月累下来，身体很快就会产生许多疤痕，影响外表，也让心情变差。其实，看似小事的症状却是影响代谢力的慢性杀手！

 检视
9


容易忧郁，心事重重

是不是觉得以前开朗阳光的个性慢慢消失了呢？取而代之的是连一点儿小事都会感到忧郁的性格，整天无精打采，唉声叹气。所以要赶快振作，挽救日渐下滑的代谢力！只要我们现在就开始做，想要找回过去阳光的自己，一点儿都不难哦！



以上状况，你符合几项？其实过了30岁这个分水岭，无论身材、皮肤或体力等，都不像年少青春时期容易保持，开始容易变胖、变丑等，心情也会随之起起伏伏，生理及心理逐渐老化。这时就要更注意饮食及生活作息，暴饮暴食或是晚睡熬夜等，都是加速代谢力下降的因子，不可不防。那到底有没有可以预防或减缓这些预兆的方法呢？

只要不过度使用自己的身体，注意身体的警讯，人人都可以拥有旺盛的新陈代谢。人们常说“预防大于治疗”，因此在年轻时就要正视代谢力对于人体的重要性，让身体的重要激素，如生长激素、甲状腺素等功能正常，不要因忙碌而忽略了自己的健康状况。既然改变不了年龄增长的事实，就要从各方面着手，如早睡早起，少吃多动，这样一来，代谢力自然会UP，人也就越来越年轻了！



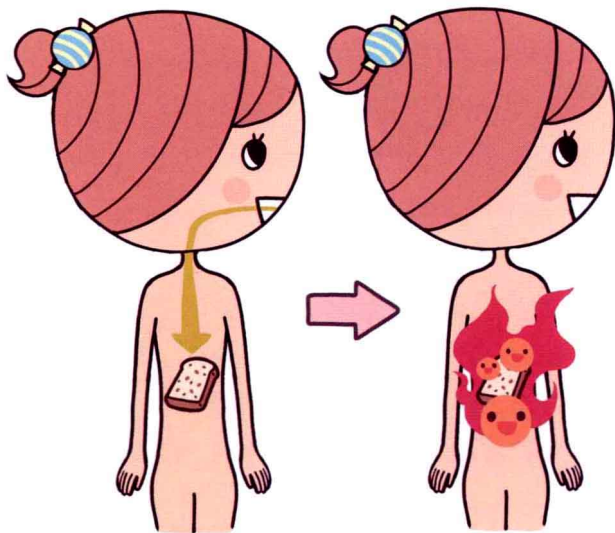


“代谢力”是把营养素转化成为能量的小帮手

常常听别人说，如果想要变瘦，就要提升代谢力来燃烧脂肪，那到底什么是代谢力？简单地说，食物被摄取后，会在身体内经过消化、吸收、分解、合成及排泄等过程，食物中的营养素被送至各细胞内部后会转换为能量，有了这些能量，身体及内脏器官才能正常运作。因此“营养素进入人体之后，转换成能量的过程”，就是大家所熟知的“新陈代谢”。

一般人的新陈代谢在18~25岁时达到最高峰。促进代谢力增长的激素，其分泌会在30岁之后慢慢下降，到了40岁时，激素分泌下降幅度更是达到了10%。这也是为什么会有“中年发福”的原因之一。如果代谢力好，就不用担心肥胖，代谢力一旦变差，即使节食也不容易瘦下来，还容易产生“三高”（血糖、血压、血脂）问题。因此，唯有提升代谢力，才能远离疾病，保持美丽与健康。

营养素进入人体后，通过代谢被转换成能量。





与胖瘦有关的3种代谢能量

人体的代谢量依能量用途不同，大致可分为基础代谢量、活动代谢量、饮食代谢量3种：

$$\text{基础代谢量} + \text{活动代谢量} + \text{饮食代谢量} = \text{1日总消耗量}$$

基础

代谢量

(呼吸、器官运作等)

保持生存及身体正常运作所消耗的热量

代表人一天不活动所消耗的能量，也就是呼吸、调节体温，让内脏器官能顺利运作，保持生命功能等所需要的能量。基础代谢量会因性别、年龄、激素的状态而有所不同。一天的总消耗热量中，基础代谢量所占比例最多，为总消耗量的65%~70%。

活动

代谢量

(走路、做家务等)

人体从事日常活动时所消耗的热量

指的是从事日常活动所消耗的热量，如做家务、走路、跑步等，占总热量的15%~30%，依每个人的活动量多少，消耗热量有所不同。如果最近吃多了，自然要多运动才能减去多余的脂肪。在平时保持规律运动的习惯，既可保持身材，又可锻炼肌肉。

饮食

代谢量

(消化、吸收)

吸收、消化食物时所需要的能量

约占总热量的10%。吃完饭后，会觉得身体变暖和了，有热乎乎的感觉，这是因为食物在消化、吸收的过程也在消耗热量。当消化作用开始运作时，体温就能保持在正常范围内。