

The Happy Slimming

Password of The Girl Next Door

女孩们，对自己的身材还满意吗？

是否觉得，如果能再瘦几斤会更加完美呢？

那么，拥有一本“邻家女孩”的快乐瘦身密码吧，慢慢修习，你会发现拥有“完美身材”真的很简单！

邻家女孩的快乐瘦身密码

桃子☆主编



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



The Happy Slimming

Password of The Girl Next Door

女孩们，对自己的身材还满意吗？

邻家女孩的 快乐瘦身密码

桃子☆主



天津教育出版社

TIANJIN EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

邻家女孩的快乐瘦身密码/桃子主编. —天津:
天津教育出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-5309-5876-6

I. ①邻… II. ①桃… III. ①女性—减肥—基础知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 229522 号

邻家女孩的快乐瘦身密码

出 版 人 肖占鹏

主 编 桃 子

责任编辑 霍文丽

封面设计 博雅坊

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 北京密云红光印刷厂

版 次 2010 年 1 月第 1 版

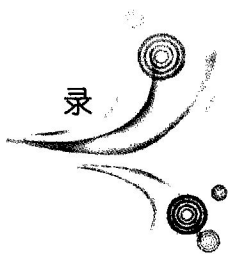
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

规 格 16 开(787 毫米×1092 毫米)

字 数 180 千字

印 张 16

定 价 32.00 元



第一部分:瘦身之常识篇

无论是运动瘦身、药物瘦身、食疗瘦身,还是心理瘦身、中医瘦身等,都是一项危险的活动。跳健美操要有度,节食是否符合健康的瘦身定义?这些瘦身常识,本章将详细为你论证。带你进入一个安全的瘦身空间,让你看起来更漂亮,身体更健康。

1. 瘦身的 10 条真理 / 3
2. 让你越来越胖的 4 个日常坏习惯 / 6
3. 为什么节食瘦身后体重容易反弹 / 7
4. 警惕“害人不浅”的另类瘦身法 / 9
5. 要瘦身,先正确认清肥胖的类型 / 10
6. 找出人体最容易长肉积肥的部位 / 12
7. 关于药物瘦身的是是非非 / 14
8. 过度瘦身的可怕后果 / 16
9. 最骗人的饮食瘦身谎言 / 19
10. 网上骗人无数的瘦身鬼话 / 22
11. 都市人情绪化进食容易致肥 / 24
12. 了解基础代谢率瘦得快 / 26
13. 不同体型女人的针对性瘦身法 / 28
14. 不可不知的 10 个节食瘦身误区 / 31
15. 不可盲目,揭开药物瘦身的误区 / 34
16. 拒绝病态美,避开 8 大瘦身误区 / 36
17. 瘦身需有道,素食瘦身有误区 / 38

18. 节食瘦身法的几个误区 / 40

19. 运动瘦身法的 10 大误区 / 42

20. 水果瘦身法的几大误区 / 44

第二部分:瘦身之饮食篇

运动必须与健康的饮食搭配,才能有健康苗条的身体。本章为您收集最新最全的瘦身饮食资讯,为您分析哪些快速瘦身饮食是真正有效的,哪些瘦身饮食是真正营养而健康的,让您瘦得健康、瘦得美丽! 这里有最有效的瘦身食谱,你是否还在寻找?

一、饮篇 / 49

1. 自然柠檬水瘦身法 / 49
2. 喝水瘦身法,你知道多少 / 51
3. 喝奶粉也可以瘦身 / 53
4. 根据体质选择适合你的瘦身茶 / 54
5. 16 款自制美容瘦身茶 / 58
6. 酸奶瘦身全攻略 / 61
7. 果醋瘦身法的全面报告 / 63
8. 经济实惠的瘦身养颜蔬菜汁 / 66
9. 8 款美味汤,瘦身真的有一套 / 69
10. 星座 MM 必杀技,独特瘦身饮料 DIY / 72

二、食篇 / 77

1. 5 种米饭排毒、瘦身还养颜 / 77
2. 5 色食物打造曼妙身姿 / 80
3. 4 款美味瘦身粥 DIY / 82
4. 按血型挑食物来瘦身 / 85



5. 低热量密度食物有利于瘦身 / 87

6. 西红柿健康瘦身 / 89

7. 3 天吃苹果, 肥胖远离你 / 91

8. 香蕉食谱 DIY, “饱”你瘦身 / 93

9. 水果瘦身法大揭秘 / 95

10. 绿豆芽便宜瘦身法 / 97

第三部分: 瘦身之运动篇

运动瘦身最健康, 但不能马上见效, 运动瘦身必须持之以恒, 还必须配合节食, 才能有效燃烧体内多余的脂肪。运动瘦身是一场只有开始没有结束的持久战, 一开始就意味着要改变原有的生活方式, 必须持之以恒, 将运动瘦身进行到底!

1. 瘦身又益智的 8 种运动 / 103

2. 懒人在家运动瘦身的好方法 / 106

3. 凭走路瘦身的全方案 / 108

4. 奇妙有效的倒行瘦身法 / 110

5. 随时随地瘦身好方法 / 111

6. 自然健康骑自行车瘦身法 / 113

7. 性感跆拳道塑形瘦身 / 115

8. 轻松有效的游泳瘦身 / 118

9. 羽毛球, 全身瘦身新时尚 / 121

10. 爬山, 玩乐瘦身两不误 / 123

11. 跳绳, 简单有效的有氧瘦身运动 / 125

12. 在办公室享受运动瘦身的乐趣 / 127

13. 运动瘦身, 讲究方式技巧很重要 / 130

14. 有氧搏击操瘦身进行时 / 133
15. 简易瘦身操, 轻松享“瘦” / 135
16. 潮流普拉提, 塑身最前沿 / 137
17. OL 六大瑜伽动作, 减压又瘦身 / 139
18. 瘦身操怎样跳才最超效 / 142
19. 在家也能做的简易瘦身健美操 / 145
20. 瘦身又娱乐, 神奇跳舞毯 / 147
21. 当下最热门的瘦身舞蹈 / 149

第四部分: 瘦身之局部篇

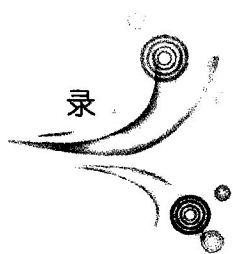
什么部位最容易发胖? 不用专家告诉你, 仔细观察一下你就会发现: 肌肉最松弛的地方最容易堆积脂肪。人的发胖常常是从腹部开始的, 想要消除局部的脂肪吗? 如何针对身体局部瘦身呢? 这些恐怕是困扰众多希望瘦身的女士的问题。这么多梦寐以求瘦的局部, 本章为大家带来如何局部瘦身的全面介绍, 提供有效方案, 让大家一目了然! 局部高效必瘦动作, 想瘦哪里都有招!

一、瘦脸 / 155

1. 不同脸型的最佳瘦脸方法 / 155
2. 咀嚼, 让你变身小脸美女 / 157
3. 简易瘦脸操, 让你的脸形更完美 / 159
4. 瘦脸小运动, 塑造精致小脸 / 161
5. OL 排毒瘦脸操, 随时随地瘦 / 163

二、瘦臂 / 166

1. 迎接初夏, 瘦臂操速成“玉臂美人” / 166
2. 6 组简单瑜伽, 打造完美手臂 / 168



3. 按摩出来的修长手臂 / 170
4. 瘦臂运动, 纤纤细臂这样练 / 172
5. 简单有效的瘦臂法 / 174

三、瘦腹 / 177

1. 居家瘦腹操, 轻松减肚腩 / 177
2. 简单瘦腹, 消除腹部脂肪 / 179
3. 告别“大腹婆”的几组减腹运动 / 181
4. 瑜伽瘦腹, 快速减掉肥肚腩 / 183
5. 健身瘦腹, 小体操成就大美丽 / 185

四、瘦腰 / 189

1. 去脂除赘肉, 瘦腰小运动 / 189
2. 从水桶腰到水蛇腰的美丽蜕变 / 191
3. 6 式瑜伽纤体操, 轻松打造小蛮腰 / 193
4. 细腰美人的时尚运动 DIY / 195
5. 简单又舒服的按摩瘦腰法 / 198

五、瘦臀 / 201

1. 看大臀美女的简易瘦臀法 / 201
2. 告别臀部赘肉, 美丽大转身 / 203
3. 臀部塑身操, 全面赶走肥 PP / 205
4. 5 组瘦臀小动作, 还你性感美臀 / 207
5. 美臀运动大比拼, 自然翘臀秀出来 / 209

六、瘦腿 / 212

1. 修炼美丽腿型, 打造裙下美丽风景 / 212
2. 瘦腿法大集合, 纤细过夏 / 214
3. 不同腿型的不同瘦腿方法 / 216

4. 瘦腿小妙招, 重塑迷人美腿 / 219

5. 多样瘦腿操, 修长美腿练出来 / 221

第五部分: 瘦身之另类篇

为了能拥有苗条的身段, 傲人的身材, 形形色色的瘦身方法真可谓层出不穷、千奇百怪。这种另类瘦身法是否也适合你呢? 该如何使用这些另类瘦身方法呢? 不说不知道, 另类瘦身法往往比一般瘦身方法瘦得更快。看看哪一种适合正为瘦身苦恼的你?

1. 快速瘦身有新招, 招招奇思妙想 / 225

2. 荷尔蒙控制法, 狂吃也能瘦 / 228

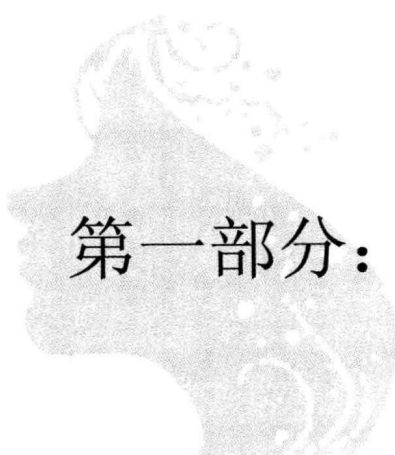
3. 情绪控制好, 瘦身加速度 / 232

4. 热吻瘦身, 亲亲我就能瘦 / 237

5. 裸体运动, 前卫瘦身需要勇气 / 238

6. 自然瘦身, 生理时钟瘦身法 / 241

7. 胖MM至爱的最懒瘦身法 / 243



第一部分：瘦身之常识篇

无论是运动瘦身、药物瘦身、食疗瘦身，还是心理瘦身、中医瘦身等，都是一项危险的活动。跳健美操要有度，节食是否符合健康的瘦身定义？这些瘦身常识，本章将详细为你论证。带你进入一个安全的瘦身空间，让你看起来更漂亮，身体更健康。



1. 瘦身的 10 条真理

关于瘦身塑体,有各种各样的说法,置身其中的你有时可能会茫然无措,不知如何选择,当然,为了获得好的塑身效果,接受正确的建议和信息十分必要。基于这一点,你可以检验一下以下说法,并把它们应用到健身实践中。

(1)充足的饮水有助于提高运动表现

研究证明,10%的身体水分流失可导致 30%的运动能力下降。因此在运动前、后及运动中间要少量多次地补充含有适量电解质及糖的水分(以不引起胃胀为度),以促进肌肉中积滞的大量乳酸排泄,保持骨骼肌的正常收缩功能,提高运动成绩。

(2)不要依赖补剂来保证营养

营养补剂可以缓解营养的缺乏,但一定要注意适量,长期或过量服用都可能对身体造成不好的影响。再者,一种营养物质补充过多,也会对其他营养素的吸收造成阻碍,所以营养补剂只能用作健康饮食的补充。如果你把它们作为主要的营养摄入来源,一方面会花费很多钱,另一方面健身计划也容易出现失误。

(3)脂肪不是敌人

在现今“谈脂色变”的时代,很多人对摄入脂肪有过度的忧虑。实际上,你应该注意的是不要摄入过多的饱和脂肪,而对健康有益的脂肪(亚麻

籽油等)应该每天摄取。其实,保持一定的脂肪量不仅能恒定你的体温,还能减小震荡对内脏器官的影响,越来越多的研究也表明,脂肪对新陈代谢的促进功能及脂肪类食物在瘦身过程中的作用,并不总是反面的。

(4)碳水化合物也不是敌人

如果你正在实行低糖饮食,可能感觉不会太好。因为膳食中缺乏碳水化合物将导致全身无力、疲乏、血糖含量降低,产生头晕、心悸、脑功能障碍等症状,严重者会导致低血糖昏迷。碳水化合物是大脑可以利用的惟一能量,而且肌肉运动也需要足够的碳水化合物能量。

(5)蛋白质很重要,但并不能过分摄入

蛋白质食物是人体重要的营养物质,保证优质蛋白质的补给是关系到身体健康的重要问题。虽然蛋白质对于肌肉的修复生长非常重要,但是摄入过多会干扰消化过程,加大肾脏负担,而且它是种低效率的能量来源。另外,由于蛋白质在体内不能贮存,过量摄入蛋白质肌体无法吸收,将会因代谢障碍产生蛋白质中毒甚至于死亡。

(6)力量练习是最好的锻炼方式

如果你1个星期只有时间锻炼3次,那么举重练习是最好的选择。只要训练强度适宜,并且不断增加负荷,你可以达到增长肌肉,保持较高的身体代谢率,消耗脂肪及改善有氧代谢能力(但程度有限)的目的。只进行跑步可以有效地增强有氧代谢功能,但对肌肉的改善没有太大作用。

(7)复合维生素为保证营养把关

虽然营养补剂不能代替健康饮食,但每天服用1粒复合维生素可以保

证身体所需的各种营养素。营养学家指出,因为每天吃的食物有时不能提供人体日常所需的所有营养元素,这时复合维生素可以填补营养缺口。但复合维生素既不能代替良好的饮食习惯,也不能消除不健康饮食带来的危害。

(8)注意过度训练的征兆

经常感到肌肉酸痛与疲劳、训练热情消退、食欲不振、睡眠不好,这些都是过度训练的身体反应。你应该对此警觉,减少运动量,让身体得到恢复。运动过度,人体的能量消耗太多,导致能量储存失去平衡,反而抑制瘦身蛋白的产生。

(9)有氧运动是一项绝好的投资

有氧运动,氧气能充分降解体内的糖分,还可消耗体内脂肪,增强和改善心肺功能,预防骨质疏松,调节心理和精神状态,是健身的主要运动方式。任何人都不应该忽视有氧运动,它可以改善血液循环与肌肉中的毛细血管状态(对肌肉增长有益),同时令人感觉良好。

(10)在家锻炼同样有效

锻炼的关键是自觉。如果你有改进身体状况的愿望,你就可以在任何地方运动,家庭锻炼方法时下非常流行。另外,无论是在家锻炼还是在健身房锻炼,有一个伙伴都能给你很大帮助。他能为你提供安全保护,让你练得更放心,还会为你的锻炼增添乐趣和动力。

2. 让你越来越胖的 4 个日常坏习惯

看电视、读书或者工作时,你的关注点在这些事情上,几乎没有“饱”的意识。也就是说,无意识地吃东西与饥饿无关,它只是一个习惯,就像常咬手指一样。而习惯是可以改变的,关键是你意识到自己在干什么。

(1)边工作边吃东西

边工作边吃东西可能成为肥胖的双重诱因:压力和对高热量食品的渴望。从早上开会时的免费油炸圈饼到中间休息时的免费饮料等,整个工作时间似乎成了一个不断摄入卡路里的过程。事实上,办公室免费食品能够使人体摄入的卡路里迅速增加。同时,由于对免费食品的诱惑难以抵御,人们在办公室里的食欲会大大增加。

小贴士:首先,注意饮食间隔的规律性。这能使你不至于过度饥饿,从而更易于坚持健康饮食。最重要的是,不要让压力使你不自觉地吃东西。当你感觉自己需要休息一下的时候,不妨锻炼锻炼,绕着办公楼走走或用爬楼梯的方式透透气。

(2)边做饭边吃东西

傍晚,你正在做饭,你切的熟肉和手边的各种熟食不知不觉地少了。你本来是要做 3 个人的饭,可却用了 4 个人的料,那部分东西去哪儿了? 在做饭前,你其实已经饿了,但各种事情缠身,你并没有在意。一旦回家放松下来,走进厨房,饭菜的香气正好与你的饥饿感相拥相抱。边做饭边吃的坏处在于,你并没有感觉已经吃了东西,因为这种经历并没令你感到满足。



于是,你接着又正式地吃了一顿饭。

小贴士:对付“厨房失检”的最有效措施是,确保你在准备饭菜时,不是非常饿。也就是说,为了使口腹之欲处于控制之下,必须使自己的血糖水平处于较为稳定的状态。而要如此,未进食的时间就不要再超过 4 个小时。因此,要培养下午加餐的习惯。

(3)在外面吃饭

同其他人一起吃饭的时候,人们倾向于吃更多的东西。因为,这时你的注意力并不在吃上,而是在交谈方面。另有大量的研究表明,经常性的外出就餐与身体肥胖、脂肪增多以及其他身体指数增高有着密切的联系。美国孟菲斯大学的研究人员发现,那些每周外出就餐 6~13 次的妇女平均每天多摄入 290 卡路里的能量。

小贴士:在外就餐时,点那些你无法快速进食的菜肴,如热汤、辛辣食物以及那些你必须同时用双手才能进食的东西。如果你很饿,那么不必等主菜上后再叫主食。这样可以避免你在等待的过程中,又不知不觉地吃下好多东西。

3. 为什么节食瘦身后体重容易反弹

现在,瘦身似乎是时尚女性们一年 365 天都为之奋斗的“事业”,很多女性朋友甚至使用药物来控制体重以达到瘦身的效果,但其实这是绝大部分医生都非常不建议使用的方法。因为,除了考虑到体质的因素之外,如果只是单纯依靠节食瘦身,不但不会达到预期效果,还有可能吃得越少,却造成越来越胖的窘境!

为什么吃的很少,体重反而增加,看起来更胖呢?

因为我们每次进食时会促进胃酸的分泌以及肠道的蠕动,这是一种体内热量的消耗方式,如果少吃甚至不吃的话,引起的就是肠胃的不适,而且这会让身体自然而然地产生像是动物冬眠的反应,也就是将所有的食物都尽可能的转换成原本脂肪就肥厚的皮下(臀部、大腿、腹部)及肝脏的脂肪储存起来以备不时之需,所以这就能够简单说明为什么吃的少,体态却反而比减重前看起来厚实的原因了。所以,盲目的节食只会使您日后更胖!反弹是必然的!

为什么节食会没有用呢?

主要原因有两个:一是要改变饮食习惯的确是非常困难的;二是即使成功瘦身了,节食作用递减的规律也会产生反应。当你坚持低热量的日常饮食,你的身体会调整新陈代谢来令瘦身越来越难。你的身体会变得非常高效,因此你想越吃越少来达到瘦身的目的,也就会越来越难了。

其实,如果长期选择节食或者吃得非常少,以此来达到瘦身的效果,可能在某一段时间是基本能够达到的。但是,当瘦身过后你恢复正常饮食,身体就会报复性吸收营养,原因在于,在瘦身期间你的体内营养长期呈饥饿状态,因此迅速在体内转存脂肪,所以瘦身减去的是肌肉而反弹的却是脂肪。而相同肌肉所消耗热量高于脂肪所消耗热量的七倍,进而导致肥胖问题越来越难解决!因此会吃得越少却越来越胖。

为什么节食瘦身这么难呢?

主要问题在于人们通常把节食孤立开来,作为瘦身的单一方法。节食最容易受到社会生活的影响,你在做什么、你跟谁在一起这些事情都会影