


我的
最后一本
减肥书



 腾讯女性 编著
LADY.QQ.COM

改变10万人生活的真实减肥法

13个月，395天，101 189人次参与，115种经检验最有效的减肥法
QQ网友用人肉验证的经历，邀你参加狂减590 000kg的减肥盛宴

 广西科学技术出版社

我的

最后一本



减肥书



腾讯女性
LADY.QQ.COM

编著



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的最后一本减肥书 / 腾讯女性编著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010.8
ISBN 978-7-80763-495-9

I. 我… II. 腾… III. 女性-减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第088153号

WO DE ZUIHOU YI BEN JIANFEI SHU 我的最后一本减肥书

编 著: 腾讯女性
责任编辑: 孟辰 李 佳
封面设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

责任校对: 曾高兴 田 芳
版式设计: 灵点工作室
责任审读: 张桂宜

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 制: 北京国彩印刷有限公司
地 址: 北京市通州区宋庄镇六合桥西甲1号
开 本: 889 mm × 1194 mm 1/24
字 数: 140千字 印张: 6.5
版 次: 2010年8月第1版
印 次: 2010年8月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-495-9 / R · 125
定 价: 28.00元

邮政编码: 101118

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893724 团购电话: 010-85808860 转801或802



寒食色 (内蒙古MM, 81kg→64kg, 一直没反弹)

减肥的真理：少吃、多运动。关键在于怎么运动，运动不一定要在健身房，我既没时间，也没有钱，所以就自创了一种方法，我将它命名为“呐式瘦身法”，这个方法让我从81kg成功减到63kg。



小石头 (湖南MM, 73kg→54kg, 维持至今5年)

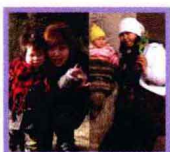
吃完饭两小时后我就开始运动，因为太胖了，刚开始的时候，我运动起来很费力，所以我就自创了一个好玩又轻松的运动——踩方块。这个运动最大的好处是锻炼了腰腹，减少了腰腹部的脂肪，瘦腰的效果非常好。



Isabellax (南昌MM, 72kg→49kg, 4个月狂减20kg)

我自己以前试验过什么7日苹果减肥，减肥贴，减肥代餐，苦咖啡减肥，都不见效。

摸索了好一阵，最后总结了一个适合自己的减肥方法——分餐法。早餐、午餐、晚餐和加餐都有对应的食谱，这个方法让我4个月狂减20kg。



张琳 (河北MM, 91.5kg→61.5kg, 3个月甩肉30kg)

怀孕让我长到了90kg，我是通过全身的穴位按摩再配合定制的食谱来减肥的，这种方法不仅可以减肥还可以达到美容和调理内分泌的功效。3个月，我的努力总算没白费，我从91.5kg减到了61.5kg，减掉了30kg！而且我的月经也正常了，这让我非常高兴，到现在快两年了也没有反弹。



李海涛 (天津GG, 108kg→75kg, 8个月甩肉33kg)

我结合大学生生活规律，把减肥的突破点选在了午餐，并基于“节食+运动”的思路制定了我的终极减肥方法，用这个方法，我每个月平均瘦5kg，从108kg瘦到75kg，腰围从原来的106cm减到现在的86cm，而且很健康没有得过病。



董凤玉 (辽宁GG, 96.5kg→61kg, 一直未反弹)

N多人告诉我运动减肥是科学健康而有效的方式，于是我采用了“狂走”的方式，即每天抽出3个小时左右的时间快步行走，以达到消耗多余脂肪又锻炼身体的目的，靠这个方法，我减掉了35kg。

目录 Contents



Chapter 1 减肥，认清原理才好减

- Part 1 为什么你就是比别人胖? / 010
- Part 2 3个月减掉12kg，神奇的BMI瘦身法 / 013
- Part 3 4种肥胖成因，让你天生就比别人胖 / 016
 - 不活动的懒公主——脂肪型肥胖 / 016
 - 多运动反而会增肥——肌肉型肥胖 / 018
 - 一到晚上腿部就会肿胀——水肿型肥胖 / 020
 - 没有原因就是胖——混合型肥胖 / 021

Chapter 2 没有瘦不了，只有不想瘦 ——改变10万人的真实瘦身故事

奇迹 I 给懒人们！最有效的健康减肥法 / 024

- 奇迹1 不挨饿，也能变苗条——不复胖的健康减肥法 / 024
- 奇迹2 踩踩就能瘦——“踩方块”踩掉20kg / 027
- 奇迹3 半年狂甩20kg——肉腩妹蜕变窈窕淑女 / 031
- 奇迹4 肥女变MODEL——鱼鱼的华丽蜕变 / 034
- 奇迹5 绑沙袋跑步减肥，胖仔变靓仔 / 037
- 奇迹6 穿着防水衣服，让我6个月劲减50kg / 038
- 奇迹7 不辛苦也不狼狈，孩子妈一年减掉28kg / 039
- 奇迹8 “嗖”的一下，腰瘦了 / 042
- 奇迹9 偷学慧俚轻体减重课程，不知不觉减掉21kg / 043

奇迹 II 瘦身从嘴巴开始！最原始却不一样的减肥法 / 044

- 奇迹10 7年减肥经验大集结——我是这样吃喝和运动的 / 044
- 奇迹11 3变5分餐法——让我4个月狂减20kg / 048



奇迹12 从170到118——肥女变大美女 / 050

奇迹13 3个月30kg——从胖妈到潮流辣妹 / 055

奇迹14 21天减肥法，丑小鸭变白天鹅 / 058

奇迹15 特制去水肿套餐——去除水分，身体很轻盈 / 059

奇迹16 拔罐减肥法+特定减肥餐，成功变身俏妈咪 / 060

奇迹17 边吃边减，越吃越瘦，轻松甩肉32kg / 062

奇迹18 适时补充钙质，才能瘦得迅速又健康 / 063

奇迹 Part III 新奇有效！你没听过的神奇瘦身法 / 064

奇迹19 神奇跳舞瘦身法，重塑性感身姿 / 064

奇迹20 生活小调整，体重大变化 / 065

奇迹21 狂走甩掉35kg，肥男变帅哥 / 066

奇迹22 我是传奇——8个月，甩肉33kg! / 069

奇迹23 狂减22kg，大熊妈妈变俏妈妈 / 074

奇迹24 会喝普洱茶，让我劲减26kg——减掉肥肉，找到真爱 / 078

奇迹25 压力大，会长胖——半年55kg，减重达人Pressure减肥法 / 079

奇迹26 从65kg到47.5kg，瑜伽让我获得美丽新生 / 080

奇迹27 小一号裤子的精神激励法 / 081

奇迹28 3天减肥法——让我一个月甩肉8kg / 082

奇迹29 不复胖的减肥法——减肥3年体重从未反弹 / 083

Chapter 3

Q&A,关于瘦身你不知道的秘密

- 你不知道的减肥捷径 / 086
- 局部瘦身，不是世纪难题 / 092
- TO EAT OR NOT,怎样吃不会胖 / 097
- 运动减肥，是真的有用还是会变得更胖 / 103
- 肥胖纹、松弛皮肤……统统OUT! / 106
- 学会这6招，就能变身完美曲线 / 111
- 4招瑜伽瘦身操，塑造魔鬼身材 / 114

目录 Contents

Chapter 4 人肉科技验证！ ——全球最管用的减肥方法



● 排出毒素，才能瘦得漂亮 / 118

你是个Toxic毒女郎吗 / 118

五行五段排毒法 / 119

让你 Inner-shine的排毒全方案 / 121

16种排毒圣品 / 124

● 来自世界各地的减肥奇招 / 126

英国 减肥膏——闻一闻就能减肥 / 126

日本 睡衣减肥——睡觉也能减肥 / 126

中国 吹气减肥——动动嘴就能减肥 / 126

中国 握冰减肥——刺激神经减掉赘肉 / 127

中国 刷舌头减肥——餐前小功课，瘦身大效果 / 127

澳大利亚 头绳减肥——想瘦哪儿就瘦哪儿 / 127

中国 爱情减肥——摸摸手就能减肥 / 128

美国 脸部运动——口香糖减肥法 / 128

● 吃对食物，减肥不受罪 / 129

3日减肥法——3天减3kg / 129

吃土豆减肥——谁说不能吃主食 / 130

食醋减肥——会喝就会瘦 / 130

吃红薯减肥——刘嘉玲的减肥秘籍，半年减掉14kg / 131

喝茶减肥——不是随便喝什么茶都能瘦 / 131

● 你没听过的超简单运动减肥法 / 132

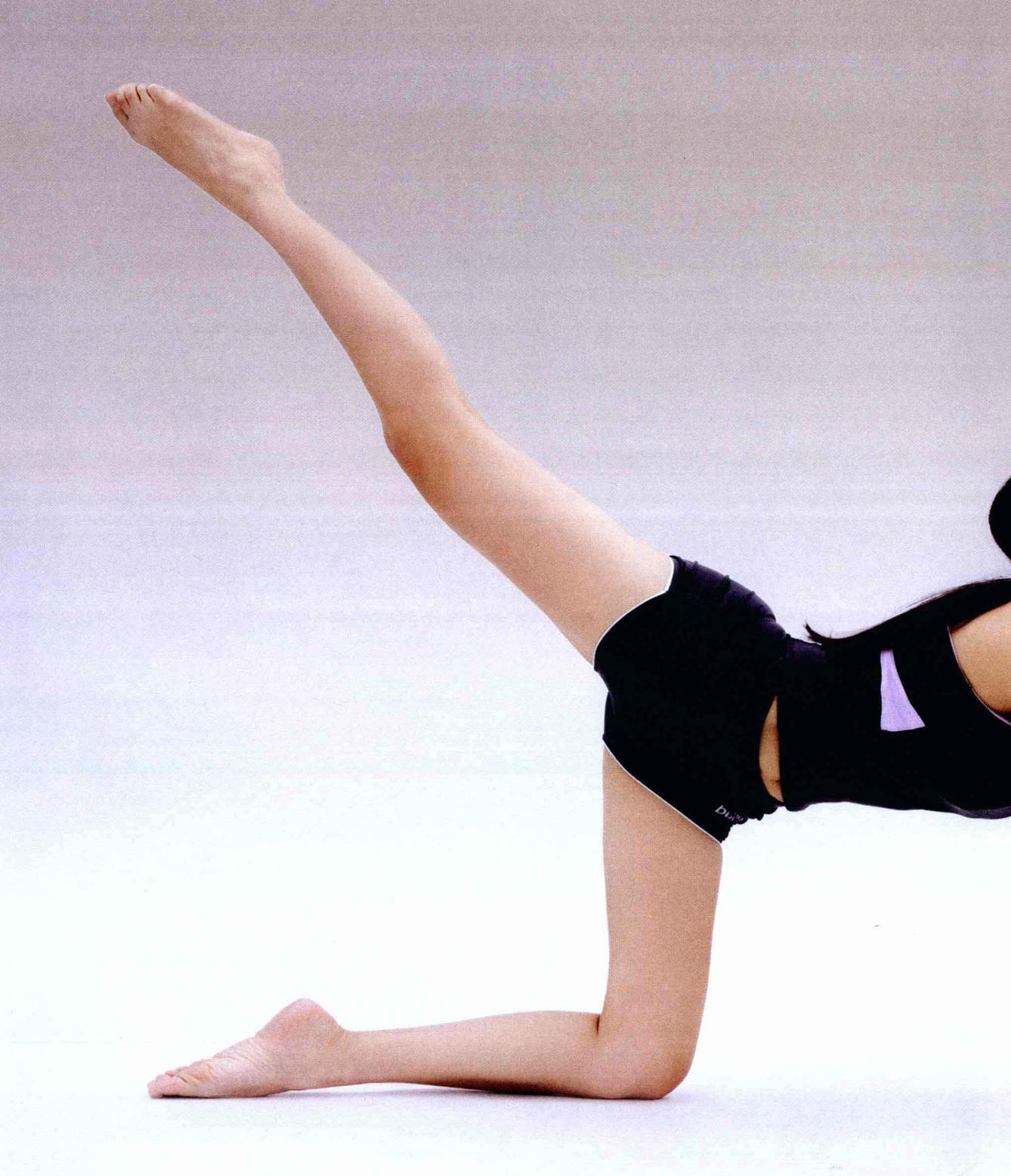
间歇性骑车法——健康减肥不容错过 / 132



- 靠墙站立——3分钟就能瘦腰 / 132
- 提臀骨盆体操——下半身塑形有奇效 / 132
- 宅女福音——毛巾瘦身操 / 133
- 100万人追捧——弹力带减肥法 / 133

Chapter 5 10天10分 ——改变上万人的“十分完美”瘦身法

- V形小脸按摩法 / 136
- 提升面部轮廓——美颜小脸操 / 137
- 3步甩掉“蝴蝶袖” / 138
- 穿露背装之必备——背部塑形法 / 139
- 小腹婆OUT——重塑平坦迷人小腹 / 140
- 彻底消灭小肚子 / 141
- 和侧腰赘肉说BYEBYE / 142
- 最简单！腰腹臀部减肥操 / 143
- 攻克最难战役之——消除大腿内侧赘肉 / 144
- 攻克最难战役之——去除大腿前侧赘肉 / 145
- 紧致结实，缩小臀部 / 146
- UP UP，塑造模特般翘臀 / 147
- 模特专属美腿操1 / 148
- 模特专属美腿操2 / 148
- 模特专属美腿操3 / 149
- 打造性感脚踝——脚腕纤细操 / 150
- 畅通气血，塑造一双明星腿 / 151
- 特别奉献：提升代谢力，不复胖的纤体美颜操 / 152
- 帮助消化，提升代谢力——闪电椅式 / 152
- 加强体内循环——躺姿扭转式 / 153
- 加速新陈代谢——跪姿前弯式 / 154





Chapter 1

减肥，认清原理才好减

曼妙体态人人渴望拥有，但要瘦下来很难，要维持住更不容易。“好不容易减了两公斤，怎么又胖了呢？”其实原因很简单，你既不知道自己为什么胖，也不知道自己是怎样胖的，更不知道自己的肥胖属于哪种类型，你又怎能期望自己变身大瘦子呢？



Part 1

为什么你就是比别人胖？

减肥说穿了，就是要吃得少，动得多；但有人即使食量缩小了，体重却没有明显下降；不管怎么运动，还是有局部肥肉；要不然就是体重像悠悠球似的忽上忽下。到底是什么原因呢？经常暴饮暴食？不规则的生活习惯？频繁的节食？运动不足？

请仔细阅读下面的“肥胖原因自我诊断”，检测一下，你的肥胖是否与饮食有关。

饮食习惯

肥胖原因自我诊断

饮食问题测试

饮食问题测试项目

绝对不是 1

好像不是 2

偶尔如此 3

经常如此 4

自认为很喜欢吃东西。

做饭的时候总是做得很多，经常剩饭。

吃饭很快，没有好好咀嚼便咽下去。

太忙了，经常饥一顿饱一顿。

生活习惯不规律，就餐时间不固定。

即使肚子再饱，也要吃甜点。

别人吃饭的时候，也会跟着一起吃。

早饭、午饭简单，而晚饭却吃得很丰盛。

很喜欢火锅、西餐等油脂含量高的食物。

零食几乎都是甜食。（面包、点心、咖啡、可乐、甜味果汁、甜味水果等）

每周至少有三次聚餐。

- 喜欢刺激性的食物。
- 很喜欢炒和炸的食物。
- 常常吃快餐。
- 睡觉之前，常常吃夜宵。
- 经常晚上九点以后吃晚餐。
- 偏食很严重。
- 常放些点心等零食在旁边。
- 只要看到食物便会去吃。
- 冰箱里经常放着一定量的零食。
- 看到食物剩下，会觉得可惜然后都吃掉。
- 感到不安的时候，会大吃特吃来减轻压力。
- 每次吃完饭后总是后悔自己吃得太多。
- 不喜欢豆腐、豆芽、鸡蛋、鱼类、瘦肉等。
- 休假、旅行、节日过后，体重总是增加。

在测试项目中，如果符合“绝对不是”的选项较多，那恭喜你，你不用再测试了，说明你可能属于进食过少或是健康至上主义者。即使这样，你仍然肥胖的话，那就是运动不足或是体质的问题了。如果符合“经常如此”的选项较多，表明你可能有着不得不肥胖的不良饮食习惯。如果不对这种习惯进行调整，不论你是想减轻体重还是想增进健康，都会十分困难。我们应该慢慢地改正自身习惯，向着每栏中的“绝对不是”选项靠近。当然，一次改正全部不良习惯是不现实的。不要着急，从现在能做到的开始，一点一点地改变吧。

曼妙体态人人渴望拥有，但要瘦下来很难，要维持住更不容易。“好不容易减了两公斤，怎么又复胖了呢？”这句听来气馁的话，想必是很多减肥者的心声，花了两星期才瘦下来的成果，一不小心就破功了。其实一个人的胖瘦除了与本身体质有关，也和生活习惯有密切关系，赶紧利用体质检测表，来看看自己是属于哪个类型的人，看自己的生活方式是否需要调整！

生活习惯

肥胖原因自我诊断 胖瘦体质测试

生活习惯测试项目

绝对不是 1

好像不是 2

偶尔如此 3

经常如此 4

- 三餐时间不正常，吃饭地点不固定。
- 大多在外用餐，晚餐时间多在八点之后。
- 经常吃点心、夜宵。
- 大家都说你很挑食。
- 经常边吃东西边看电视。
- 觉得开水没味道，常把饮料当水喝。
- 喝咖啡和红茶一定加奶精。
- 跟朋友聚会时一定会喝酒。
- 经常以零食的方式来排解焦虑感。
- 吃东西的速度快。
- 喜欢与朋友一起吃喝喝。
- 别人给的食物总是来者不拒。
- 经常睡眠不足，倦容满面。
- 常觉得自己没时间运动。
- 外出时宁愿花钱打车也不想走路。
- 在家时总是瘫在沙发上不动。
- 肩膀经常有酸痛感。

容易便秘。

有抽烟习惯。

父母的体重都过重。

容易神经质。

对很多事情都缺乏兴趣。

在测试项目中，如果符合“绝对不是”的选项较多，说明你目前的生活方式大致没有问题！如果“好像不是”的选项较多，那你必须改善一下生活方式，否则体重容易回升！如果“偶尔如此”的选项较多，你已经属于体重容易回升的类别，千万要注意！如果不幸的，你的选项多是“经常如此”，那你就必须慎重了，如果现在的生活方式不改变的话，会很容易就变成易胖难瘦体质！忽上忽下的体重，很容易造成体内脂肪比例增加，最后变成易胖难瘦的体质，向往窈窕身姿的你千万要小心！

Part 2

3个月减掉12kg， 神奇的BMI瘦身法

为了爱美减肥，固然是好事。不过，减肥应该减到什么程度才美才健康，你想过吗？像维多利亚·贝克汉姆一样消瘦，像陈鲁豫一样骨瘦如柴就是美就是性感吗？性感的身材并不等于拥有像艳星乔丹那样的身材，需要的是体重和身高的“黄金比例”！

“黄金比例”的关键就是BMI(Body Mass Index)，身体质量指数。你可能会认为腰围和臀围的比例是性感与否的重要因素，但是其实，BMI才是评定性感指数的关键数字，它比腰围和臀围的比例更能灵敏地反映身材的变化，想知道自己的身材是否够性感吗？赶快来看看你的BMI吧。

BMI的计算方法超级简单，只需用你的体重除以你身高的平方就可以了。即， $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$ 。如一个人体重为60kg，身高为1.7m，其BMI就是20.8。计算出自己的BMI数值之后，请对照下面的表格，你就知道自己是否过胖，是否性感了。如果你的BMI低于18.5，那你的体重就过轻了，千万不要再减肥啦；如果你的BMI在18.5和22.9之间，那你的体重其实刚刚好，你也不需要减肥噢。当然，如果你的BMI是20.85，恭喜你哦，这意味着你的身材此时最性感！

成人的体重分级与标准

分 级	身体质量指数BMI
体重过轻	$BMI < 18.5$
正常范围	$18.5 \leq BMI < 22.9$
体重过重	$22.9 \leq BMI < 27$
轻度肥胖	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	$BMI \geq 35$

完美身材对照表 好身材量一量

完美体重标准

身 高 (cm)	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165
体 重 (kg)	44.8	45.6	46.7	47.8	48.5	49.1	49.8	50.4	51.2	52.0	52.7

完美腰围尺寸

身 高 (cm)	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165
腰 围 (cm)	57.3	57.9	58.0	58.4	58.9	59.3	59.5	59.8	60.2	60.5	60.9

完美臀围尺寸

身 高 (cm)	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165
臀 围 (cm)	84.0	84.2	84.8	85.4	85.8	86.3	86.8	87.4	87.9	88.3	88.7

当然，除了身体质量指数，也可以参考体脂肪含量来判断自己是否肥胖。以体重为基准，正常体脂肪含量男性为12%~20%，女性为20%~30%；维持健康的最低体脂肪量分别是男性3%，女性10%~12%，过低也不利于健康。因此，想要精确了解肥胖程度，不能只单纯通过身体质量指数，即使你的BMI值正常，体脂肪含量过高，你的身材也说不上是健康的噢。比如对于某些肌肉型的运动选手来说，虽然他们体重超重，但也不能称之为肥胖，他们只不过是BMI值超出些罢了。同样地，那些表面看起来干干瘦瘦、全身肌肉松软的人也是不健康的，因为这类人体内脂肪较多，而肌肉不足。请记住，准确掌握自身的体脂肪含量和体重才是成功减肥的开始。

接下来，请写下自己的现有体重、期望减肥后体重以及体脂肪含量（不妨去医院或减肥中心用脂肪仪测量一下）。另外，请写出希望达到目标体重的目标日期。专家的研究表明，在一个月内通过运动和饮食疗法减掉2kg是最安全的，在没有医生辅助的情况下，每个月的最大减重量为4kg。这样算来，三个月便可减肥12kg。所以，如果你的目标减肥量高于12kg，就应该制定至少三个月的减肥计划噢。

我目前的体重	我的体脂肪含量	期望减肥后的体重
_____ kg	_____ %	_____ kg

166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178
53.4	54.1	54.9	55.6	56.5	57.3	58.0	58.9	59.6	60.4	61.3	62.1	63.0

166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178
61.3	61.8	62.2	62.5	62.9	63.3	63.6	64.0	64.4	64.8	65.1	65.5	65.9

166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178
89.0	90.5	91.0	91.6	92.1	92.7	93.2	93.8	94.3	94.9	95.4	95.9	96.5

Part 3

4种肥胖成因， 让你天生就比别人胖

肥胖还分类型？怎么胖不都是肉肉多不苗条么！不不不，透过现象看本质，大家就会发现其实肥胖的种类繁多，心急如焚地走进减肥中心的人们也是千人千态，各不相同。因此，为了减肥不管三七二十一地听信别人的经验之谈，疯狂地节食、运动的人，大多数都注定失败。因此一定要正确地认识自己到底属于哪种类型的肥胖。如果不了解清楚，就无法从根本上解决胖的问题。

不活动的懒公主——脂肪型肥胖

像熊猫一样可爱，吃得多又不爱运动的女孩，你的肥胖类型是脂肪型肥胖。脂肪型肥胖的人，用手指捏身体最肥胖的部分，可以整块捏起，此型肥胖者多半全身都附着脂肪，而且肌肉松弛。不喜欢运动，喜欢吃主食、淀粉类食品是这类人群的主要特点。

脂肪型肥胖的原因之一是坏的生活习惯，通常来说，女生的活动量少，一天中坐着的时间特别多，总是保持这样的生活状态，就会造成身体水肿，骨盆也容易向两旁张开，屁股周围很容易长肉，表现在身材上，就是脂肪啦。另外，如果时常让身体受寒，大冷天也穿迷你裙、性感热裤等，影响了身体的新陈代谢，妨碍血液循环和淋巴循环，也很容易导致肥胖。

如果上面所说的种种状况你都符合，该怎么办呢？切记不要盲目节食，注意各种营养的合理搭配才是王道。要少吃动物脂肪、高糖类食物，不吃零食以免增加热量，要多吃蔬菜、水果、生菜。对于肉类要以白肉（鱼肉、鸡肉等）为主，不要吃红肉（牛肉、猪肉等）。吃低盐的清淡食物，多吃富含蛋白质、钙、铁的食物。