

素肌美人馆  
第2季

有效、简便  
不花钱、不挨饿……



夏彬·编著

# 28天 轻松瘦身

找到好操作、易坚持的“享瘦”秘诀

当你明白了那些事半功倍的方法  
你会发现，瘦身，不过是一种水到渠成的状态



了解你的身体，明确减肥目标



28天的贴心减肥安排

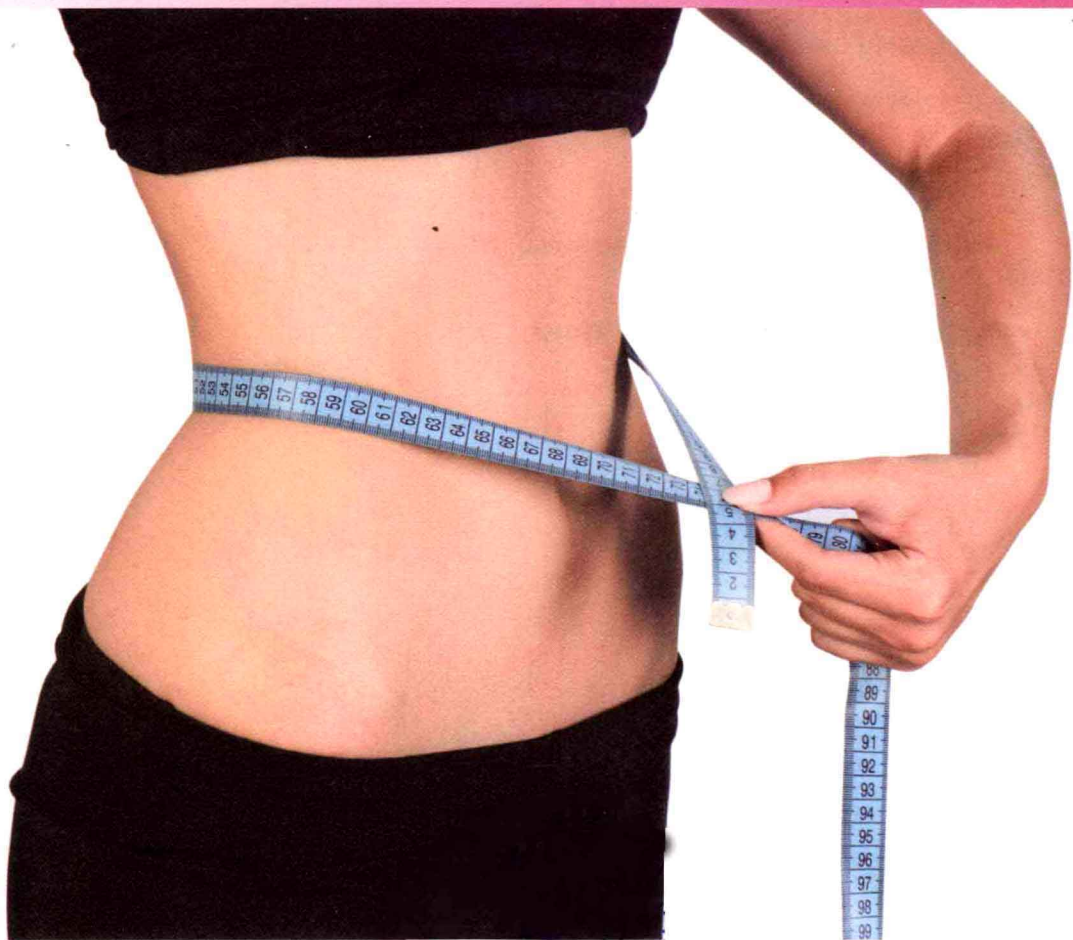


塑造平衡、健康的心态与生活



留住苗条与生活

素肌美人馆·第2季



# 28 天轻松瘦身

夏彬◎编著



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

28天轻松瘦身 / 夏彬编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.6

(素肌美人馆. 第2季)

ISBN 978-7-5064-8413-8

I. ①2… II. ①夏… III. ①减肥—基本知识 IV.  
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045613号

---

责任编辑: 郭沫

责任印制: 刘强

---

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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 174千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

好身材不仅能展示好的形象，而且能体现女人的涵养。无论是商界还是政界的成功女性，她们的身材，无一不向我们昭示着一个成功女人的魅力。

真正懂得生活的女人，不仅会把自己生活中的一切安排得井然有序，还会让自己越来越美丽，魅力值大增。而有些女人，随着年龄的增长，在步入中年之后，渐渐放松对自己的要求，不再刻意修饰自己，虽然生活越来越安逸，可是质量却是每况愈下。发胖而走形的身材，富态的脸庞，昂贵却不一定合体的装束，都遮挡不住岁月留下的痕迹。

世界上没有丑女人，只有懒女人。对于身材也是一样，没有胖女人，只有懒女人。每个人，尤其是女人，无论在任何时候，都应该善待自己，善待自己的身体。

当身体开始发胖时，我们要减肥，但要选择一种健康且成熟的减肥方式。一种好的减肥方法，不仅能让你轻松“享瘦”，更是一种积极健康的生活方式。

本书的参编者包括以下成员：夏彬、冯菜、黄雪莲、刘洁、秦东雪、韩秀利、陈群、李小凤、王佳伟、李磊、徐宁、张玲、王朔、邓凯、陈飞飞、姜璐、刘晶、杨宇、罗丹、张媛、刘静，对他们的辛勤劳动表示衷心感谢！

同时，感谢美女周子璐出任本书模特儿，感谢观禾品牌设计机构的封面设计。感谢大家的阅读！



# 目录

## Part1

### 快乐瘦身，健康“享瘦” 7

- 8 瘦身如是说，你该相信谁
- 8 饮食类
- 9 运动类
- 10 瘦身产品类
  
- 11 想变瘦，更要好好爱自己
- 11 瘦得健康才不怕复胖
- 12 好好生活，树立良好瘦身心态
  
- 13 吃得好，才能成就瘦身生活
- 13 胖人也要合理补充营养
- 14 吃得好并不代表就不会瘦
  
- 15 爱上运动，爱上瘦身
- 15 瘦身最好是有氧运动与无氧运动相结合
- 16 运动很重要，选择什么样的运动更重要
- 17 不爱运动就选择自己最容易坚持的
  
- 18 瘦身分年龄，也分季节
- 18 不同年龄段的瘦身要点
- 20 瘦身大计要依循四季规律
  
- 24 别因节日诱惑使你的瘦身前功尽弃
- 24 外出就餐养成打包的习惯
- 24 节后饮食低脂摄入量
- 25 全素排毒法
- 25 揉腹消脂法
- 25 强化运动法

## Part2

### 第一周：清肠减负，轻装瘦身 26

- 27 是什么总在阻碍你
- 27 阻碍一：常会因为压力而暴饮暴食
- 28 阻碍二：从来没有好好规划瘦身大计
- 28 阻碍三：抱怨得多而行动得少
- 29 阻碍四：运动和饮食总是少一个
- 29 阻碍五：三天打鱼，两天晒网
  
- 30 退缩还是坚持只是一念之差
- 30 21天养成一个好习惯
- 31 掌握科学方法，夯实瘦身心理防线
  
- 32 生理期为你的瘦身助力
- 32 适时调节不良情绪
- 33 合理饮食不馋嘴
- 34 合理运动加速排毒
  
- 35 清肠排毒从解决便秘开始
- 35 加速自身排毒机理运转
- 37 养成排毒生活习惯
  
- 39 与生活习惯作战
- 39 摄入过多三高食物，脂肪堆积越来越多
- 39 爱吃零食，热量大大超标
- 40 常食大鱼大肉，脂肪越堆越多
- 40 工作太忙，饥一顿饱一顿
- 41 进食过多的糖和咖啡因，血糖水平过高
- 41 喝酒太多，离“啤酒肚”越来越近
- 42 不吃早餐，新陈代谢遭到破坏
- 42 吃得太快，容易吃得过饱
- 43 饮水不足，代谢太慢
- 43 晚餐吃得过于丰富
- 44 作息时间不规律

- 44 坐卧多于运动
- 45 不能不知的饮食原则
- 45 三餐能量巧分配
- 46 合理安排一天饮食生活
- 47 瘦身排毒食物须知
- 52 运动排毒，两全其美
- 52 腹式呼吸
- 52 弹跳运动
- 53 慢跑
- 53 俯地挺身
- 53 游泳
- 53 瑜伽
- 54 太极
- 54 普拉提
- 54 按摩
- 55 一周瘦身日程
- 55 确立目标
- 58 生活疗方
- 60 一周全新食谱推荐
- 67 一周明星运动
- 80 不同类型肥胖者的几点建议
- 80 高脂型肥胖者
- 82 水肿型肥胖者
- 83 暴饮暴食型肥胖者
- 85 瘦身习惯成自然
- 85 养成避免吃多的好习惯
- 86 坚守瘦身必胜的法则
- 87 喝对才能成功代谢脂肪
- 87 营养又减脂的蔬果汁
- 89 保健又瘦身的茶饮
- 91 其他减脂又营养的饮品
- 93 快速燃烧脂肪的运动方式
- 93 游泳
- 93 快走
- 93 跳绳
- 94 慢跑
- 94 骑自行车
- 94 溜冰
- 95 摇呼拉圈
- 95 打网球
- 95 打羽毛球
- 96 打篮球
- 96 打乒乓球
- 96 跳舞
- 96 吹气球

### Part3

## 第二周：加速代谢，保持激情 74

- 75 如何才能保持状态不松懈
- 75 少食
- 75 多动
- 75 摆正态度
- 76 享受美食也可以燃烧脂肪
- 76 吃“好”营养，有助瘦身
- 77 巧吃肉解馋还不胖
- 77 挑好蔬米轻松“享瘦”
- 78 擅吃火锅苗条又健康
- 78 让烧烤与瘦身两不耽误
- 79 避开零食红灯区
- 97 加速减脂的运动小窍门
- 97 时间控制在 30~45 分钟
- 98 将运动过程分解
- 98 运动要求快而强
- 99 运动过程可增加阻力
- 99 充分利用燃脂的最佳时间
- 100 一周瘦身日程
- 100 确立目标
- 103 生活疗方

- 105 一周全新食谱推荐  
112 一周明星运动

## Part4 第三周：抵住诱惑，重点出击 118

- 119 抵住高热量的诱惑  
119 建立你自己的食物“红黑榜”  
120 稍稍改变烹饪方式，轻松降低热量  
121 食材巧替代，让你不再担心热量  
122 适当为减肥成果奖励自己
- 123 继续调整你的食习惯  
123 细细咀嚼，同样的时间内吃得更少  
124 学会“挑食”，吃与不吃你决定  
124 馋嘴的你，不妨试试少食多餐  
125 改变进食顺序，效果让你满意  
125 要减肥，先把自己变成“水MM”  
126 加速脂肪燃烧的几个关键穴位
- 127 花样瘦身方式成就美好瘦身生活  
127 睡足7小时，肥肉不再长  
128 带上你的宠物去减肥
- 129 点对点瘦身，完美线条近在咫尺  
129 漂亮脸蛋，让你美上加美  
131 打造属于你的纤纤玉臂  
132 塑造迷人小蛮腰，秀出美丽曲线  
134 对号入座，轻松平坦小腹  
136 让臀部结实挺翘，尽展你的魅力  
138 告别难看腿型，从改变走姿开始
- 141 一周瘦身日程  
141 确立目标  
143 生活疗方  
144 一周全新食谱推荐  
152 一周明星运动

## Part5 第四周：防止反弹，乐享生活 160

- 161 真正的挑战从现在开始  
161 习惯的养成还需悉心维护  
161 有竞争才会有动力  
162 运动简化便于长期坚持
- 163 确立适合自己的饮食方式  
163 GI 瘦身饮食法  
164 分食法  
166 乌龙茶搭配饮食法
- 167 挖掘瘦身中的生活乐趣  
167 将瘦身心情画下来  
168 和爱人一起散散步  
168 给自己拍照增添动力  
168 看些喜剧片让自己多笑笑  
168 睡眠充足有助瘦身  
169 给自己些鼓励的小纸条  
169 还自己身心一个清洁的空间  
169 种花种草舒身又舒心  
170 逛街购物尽享瘦身  
170 亲自做顿饭  
170 唱歌也能“享瘦”  
170 洗澡时用心擦擦身
- 171 气质大转变，人人艳羡瘦身后的你  
171 淑女的举手投足之法  
172 微胖美女的穿着修身技巧  
174 魅力女人的气质培养
- 176 一周瘦身日程  
176 确立目标  
177 生活疗方  
179 一周全新食谱推荐  
186 一周明星运动

Part



快乐瘦身，

健康“享瘦”

爱情、事业、美丽、健康……各种各样的原因促使人们采用很多奇奇怪怪的瘦身方法去达到瘦身的效果。不错，有的人真的能够坚持下来瘦身成功，而更多的人却败下阵来，得非所愿。究其原因，在于这类人瘦身往往只停留在行动上，没有在心理上形成坚实的瘦身防线。于是，有的人在起初几个月甚至半年都能很好地坚持，但接下来就会开始放松对自己的要求，体重也随之上升，发生了反弹。如此反复几回，最终失去减肥的信心与意愿。其实，瘦身更应该是一种由心而发的自觉行为，努力将其培养成为一种快乐的生活方式，健健康康地去“享瘦”，方能十年如一日地坚持下去，成功瘦身。





## 瘦身如是说

## 你该相信谁

关于瘦身的方法，综合起来，不外乎饮食类、运动类、瘦身产品类三大类。很多减肥人士对此多有尝试，甚至能总结出一本瘦身经。但是到底什么方式才是最适合你的呢？这就需要你擦亮自己的双眼，树立科学的瘦身观念，不能跟风盲从。如若不然，只能是事与愿违，甚至还会损害到自身的身体健康，到那时就得不偿失了。

## 饮食类

## ●只吃 XX 就能瘦

这段时间，只吃 XX 就能轻松瘦身的说法很多，比如苹果减肥法、黄瓜减肥法、醋洋葱减肥法、蜂蜜减肥法、豆浆减肥法、酸奶减肥法……品种不可胜数，最初的一两周瘦身效果确实也非常明显。可是，你知道吗？你正在戕害自己的身体。这类方法减的只能是你身上的水分，而不是脂肪，长此以往，还会导致各种营养素的缺失，造成营养严重失衡，身体各方面的机能也会跟着受损。而那些标榜能加速水分代谢的食品，也许可以减轻水肿，减弱便秘的不适，但身体脂肪却不会减少，脂肪比例不减反增。



## ●少吃就能变瘦

如果少吃一餐，肚子挨不到下一餐就会咕噜咕噜响，这个时候若吃下几块饼干或蛋糕，说不定比吃一顿正餐热量还来得高呢！就算你真的辛苦熬到下一餐，也可能因为强烈的饥饿感而吃下更多的食物！总之，不要误以为少吃一餐就能变瘦，一整天加起来的总热量摄入才是变胖或变瘦的关键！

## ●只吃蔬菜水果就能瘦

有些人认为要瘦身就不应该吃主食和肉类，而只吃菜和水果就可以摄取全部营养。持这种减肥观的人常以蔬菜瓜果来代替正餐，如此一来，必然破坏营养均衡，虽然短时间体重会下降，但易发生副作用。



主食摄入不足，容易导致气血亏虚、肾气不足，带来疲劳、易犯困、记忆力下降、脱发等困扰。

### ●饭后站半小时也能瘦

目前，有一种不用辛苦节食，只需在每顿饭后站立半小时的瘦身说法也很流行。持这种说法的人还会拿出那句“饭后百步走，活到九十九”的老话来佐证。那么事实到底是不是这样呢？当人们吃完饭后，身体内的血液都集中到消化道内参与食物消化的活动，在身体由坐着到站立的过程中，流入肝脏的血流量会减少30%，如果再行走、运动，血液就又会有一部分流向手足，此时，流入肝脏的血流量就要减少50%以上。如果肝脏处在供血量不足的情况下，它正常的新陈代谢活动就会受到影响，从而导致对肝脏不同程度的损害。所以饭后应静坐10~30分钟，这样能够尽可能使血液多流向肝脏。

## 饮运动类食类

### ●一次运动量达到一周所需的运动量就行

把一周瘦身所需的2小时健身运动，分摊为每天做30分钟，所消耗的脂肪是原来的数倍。如果连续做高强度的运动，你很快就会筋疲力尽，但是间歇的休息、恢复可以帮助你维持住这种高强度的水平，并且这样高强度的运动只会让你一次消耗过多能量，吃得更多，长得更胖。有规律地做运动，而不是累积做运动，减肥效果会更好。减肥需要循序渐进。



### ●运动时不喝水减肥效果更好

运动减肥时不要有喝水会肥这种想法，水是身体所必需的，没有水，身体的机能就无法进行，所以必须保证身体有充足的水。运动过程中，喝足够的水才能提高减肥效果。

运动前后也必须喝足量的水，使全身出汗，这样才有助于减肥。如果等到身体处于脱水的状态，会损耗身体的机能。喝水的时候只需注意不要一次性猛喝大量的水就行。

## 瘦身产品类

### ● 穿穿塑身衣就能瘦身

对于懒女人来说，穿塑身衣减肥是一个不错的选择。但是穿塑身衣真的能减肥吗？如果穿着不恰当或长期穿，不仅不能减肥，而且还会落下病根。其实人被包裹在不透气的面料里，不到10分钟就会开始流汗。塑身衣无法吸收越流越多的汗液，从而造成排汗不畅通，在剧烈运动之后，很容易造成呼吸困难，甚至虚脱。减肥期间要擦亮自己的眼睛，警惕穿塑身衣减肥的危害。

### ● 只要选对减肥药品就能成功瘦身

市场上的减肥药多种多样，即使商家在广告上投入巨资，让明星现身说法来劝说你，你心里也很清楚：减肥没那么容易。事实上，任何人都不适合吃减肥药品，因为减肥药品对身体非常有害。一般来讲，减肥药品不适合长期使用。这些药品会对身体产生影响，甚至改变内分泌和荷尔蒙水平，有些药品对心脏、肾脏、肝脏等有副作用，并且和一般治疗类药物不同，由于个人体质和肥胖原因的差异，同一种减肥药品在不同的个体身上所达到的效果会有不同。所以，要想成功瘦身，规律的健身再加上合理的饮食，是最好的也是唯一的办法。



### ● 去美容院做瘦身项目，效果立竿见影

通常人们会到美容院打瘦脸针。来达到瘦身效果。表情麻木、头晕发抖、呼吸困难等症状。这是因为A型肉毒素中毒后人体会出现各种麻痹及胃肠道症状，掌握不好剂量还可能引起中毒甚至危及生命，病死率很高。抽脂的减肥效果也非常明显，不用运动，不用节食，但你知道吗？抽脂减肥可致多器官衰竭。脂肪细胞被破坏后，脂肪滴可能顺着被破损的小静脉进入血液，造成脏器栓塞，导致生命出现危险。

想变瘦，更要

好好爱自己

一味地追求瘦身的效果，却不注重运用科学的手段，往往会以伤害身体健康为代价。让自己瘦下去是为了让自己过得更好，是一种爱自己的表现，但是千万不要用错误的方式来爱，身体可是伤不起的啊！



## 瘦得健康才不怕复胖

在最短的时间达到最佳的瘦身效果，几乎是每个减肥者所希望的。但只有采取健康合理的瘦身方式，才能让你永远苗条，不怕复胖。

节食瘦身看似不费力气，也不用花太多钱，但其遗留问题却危害甚大，时间一长甚至会伤害到五脏六腑，并且这种减肥方法对大多数人是无效的，甚至会愈减愈重。那么是不是瘦身就不需要节食了呢？也不完全是这样的。很多胖人之所以肥胖，

多是因为平时摄取的热量过多，超过了人体正常所需。但是，如果只靠运动，而不在饮食上下工夫，效果同样会不尽如人意。通常，30分钟的快速步行等有氧运动所消耗的热量还抵不上一块奶油蛋糕的热量，所以，只运动、不节食，或者胡吃海塞之后寄希望于运动将多余的热量消耗掉，这些观念都是不能实现瘦身的。

瘦身中运动和节食两者是相辅相成的。运动的目的是为了提高新陈代谢效率，同时燃烧脂肪、增加肌肉；而节食的目的则是为了让身体所摄取的热量不要大大

超过身体所需的热量。

因此，健康的瘦身方法应该是减少食物摄取以降低热量来源，再配合适量运动



以增加热量消耗，双管齐下才会事半功倍。最好能多了解些瘦身的窍门与方法，找出可长久并持续践行的原则及生活态度，丰富瘦身过程中的饮食选择，并找出运动的乐趣，给出让自己坚持下去的理由，减少复胖的可能性。

## 好好生活，树立良好瘦身心态

几乎没有人的身体是完美的，那么为何要把身体上的瑕疵看得如此严重呢？其实人生完全不是由这些外在的东西所决定的，最重要的是心情愉快，

而这也包括呵护自己的身体和保持美好的身材。你将会亲身经历到，少少的投资就能达到非凡的效果。千万不要以模特儿的身材为目标盲目挨饿，因

为重要的不是“理想体重”而是“健康体重”。正确的保养与瘦身能强化肌肤及结缔组织，不仅对身体有利，对心灵也有舒缓的功效。在均衡饮食、运动与美容保养的协助下，身体会越来越美。

瘦身是女人一生的事业，而处在减肥瘦身时期的很多女人的内心都很脆弱、很敏感。她们常常会因为自己的身材而不自信，错过生命中很多宝贵的东西。的确，有很多外界因素是我们无法改变的，比如主流的审美观、别人的个人喜好等。但是，我们不能总活在别人的目光里，而忽略了人生最本真的意义。所以，我们还是要听从我们内心最真实的声音，建立一个坚强、独立的自我。瘦身的最终目的，不就是想要获得一个更为完美的人生吗？

如果一个人的内心足够强大，他就更容易轻松地面对各种挫折和逆境，也能更客观地看待瘦身的过程，坦然地接受瘦身计划的阶段性。即使稍有停滞，也不会因为多吃了一个冰淇淋而耿耿于怀，更不会因为某个人的异样眼光，对自己施以饥饿的酷刑，而会更加理性地看待减肥瘦身的问题，让自己不仅是外在变美，更是由内而外散发出美丽芬芳。



吃得  
好，  
才能

成就  
瘦身  
生活

忍饥挨饿，禁欲式控制饮食，最后却落得手软脚软，蹲下后一起来就觉得头晕。实际上，当身体处于饥饿的状态，代谢便会减慢以保障生命，最后代谢力愈来愈慢，减肥就会愈来愈难，而且摄取的食物剧减会大大影响营养素的吸收，使抵抗力变弱，面色和精神都转差，严重的还会扰乱身体内分泌，影响月经，结果得不偿失。所以要想成功瘦身，让自己变得更美、更好，不是饿饿自己就能达到的，只有掌握科学的能量摄取法则，吃得好才能健康康瘦下去。

## 胖人也要合理补充营养

研究发现，人体内的脂肪消耗需要多种营养素的参与，如维生素 B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub> 及尼克酸等。这些营养素在脂肪的分解代谢中起着至关重要的作用。当饮食中缺乏这类能使脂肪转化为能量的营养素时，脂肪代谢受到限制，从而导致体内脂肪堆积而发胖。另外，肌体的能量代谢过程还需要锌、钙、铁、维生素等的参与，这些营养素摄入不足，也会影响机体能量的正常代谢，使机体能量过剩，从而导致发胖。

由此可见，胖人需要补充的不是蛋白质、脂肪和碳水化合物，这些在他们体内已经太多了，而是部分矿物质和微量元素。正是由于这些营养素的缺乏，才会导致胖人吃得更多，长得更胖。所以要从根本上解决胖人的肥胖问题还得从这方面着手。



## 吃得好并不代表就不会瘦

多瘦身书籍都会宣扬瘦身要有一个好的心态才能成功，事实上也确实如此。瘦身之前调整好自己的心态，不急于求成，是瘦身成功的关键一步。因为胖不是一天吃出来的，瘦也一样。只有有了这样的心态，才能给自己定一个合理的目标，有计划地进行下去。

心里有了合理的目标，下一步就是制订科学的饮食计划了，最好是给自己定一个食谱，哪些可以吃，哪些不能吃，都要做到心中有数。有了饮食计划还要切实地执行下去，不要到了吃饭的时间就将一切抛诸脑后，那样体重永远都减不下来。

制订饮食计划的原则主要是少吃多餐，这样既保证了充足的营养摄入，也可以维持好自己的进食量。采用每天吃 5 顿饭的方法较为合适，即每天吃 5 次，五餐总和达到每日应摄取的热量之和。五餐的比例为早餐占全天总量的 20%，上午加餐占 10%，午餐占 30%，下午加餐占 10%，晚餐占 30%。此外，还需要遵循适度的蛋白质和碳水化合物、较低含量的脂肪及适量的微量元素和矿物质的食物搭配。

当然还要加上必不可少的有氧运动，最好在晚饭后 1 小时做，时间控制在 30~45 分钟最好。并且要多做家务，既营造了整洁的家居环境，也让你消耗掉不少热量。



# 爱上运动，

## 爱上瘦身

### 瘦身最好是 有氧运动与无氧运动相结合

有氧运动可以消耗更多的脂肪，而无氧运动主要是力量训练，可以消耗更多的糖，原则上，无氧训练是不消耗脂肪的。所以一般瘦身者瘦身的时候往往只贪图便利，舍弃无氧运动而直接选择有氧运动，以为这样就能够达到快速瘦身的目的。

其实，这样的瘦身方式很容易在减少脂肪的同时造成体重的减少，当然也包括肌肉的减少和骨质的流失。同样重量的肌肉和脂肪在人体安静状态下，前者消耗的热量要远远大于后者，这种不当的瘦身方式会造成肌肉的减少，人体的基础代谢率随之降低，体重反弹的概率增大。要想瘦身更加成功，更有利于健康，就需要通过合理安排一定的无氧训练，有效地增加肌肉的比例，防止骨质的流失，提高基础代谢。

此外，有些人也会选择先做有氧运动再去做些无氧运动，但这样的顺序也是不合理的。这是因为无氧运动主要是由肌糖原和葡萄糖的分解代谢来释放能量，而有氧运动是在有氧条件下，糖、脂肪、蛋白质氧化分解生成二氧化碳和水的过程中释放能量。有氧运动的初期一般都是糖原供能，大约 20 分钟以后才开始消耗脂肪。如果先做有氧运动后做无氧运动，在有氧运动的过程中体内的糖原几乎已经耗尽，再进行无氧训练则是以消耗肌肉实现能量供应的。所以正确的方式是在做有氧运动之前，先做一定时间的无氧运动，帮助消耗糖分，随后再进行有氧运动，这样你的减脂效果才能事半功倍。





## 运动很重要， 选择什么样的运动更重要



兴趣是最好的老师，一个人在干一件自己喜欢的事时往往能够很好地坚持下去并形成长期的习惯，想要成功瘦身，道理也是如此。如果让你长期坚持做自己并不喜欢的运动，为了瘦身而去运动，那么你即使有再强的毅力、再美好的减肥蓝图，也终会半途而废。所以，运动瘦身确实很重要，但是选择什么样的运动来瘦身更重要。

如果你喜欢与别人打交道，可选择足球、篮球、排

球等团体运动。如果你喜欢独来独往，不喜欢与人打交道可以选择到公园打太极拳、游泳或长距离散步等运动项目。或者你喜欢有条不紊、计划性强的运动方式则可以选择舞蹈、健美操、瑜伽、普拉提等。

总而言之，选择瘦身时的运动方式一定要以个人喜好为前提，如果喜好的运动很多，那么就更好了，可以换着花样来，让你的瘦身生活充满激情。

