



# 绝对瘦子

Chic

胖妹妹身材的  
四大类型

轻松燃烧卡路里的  
生活习惯

燃烧了多少卡路里?

人民体育出版社

的  
绝招

绝 20 个

常错误的减肥讯息

一动, 不瘦也难的  
级变身法

---

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

绝对瘦子/江佩贞编. - 北京:人民体育出版社,1998

ISBN 7-5009-1713-9

I. 绝… II. 江… III. ①健身运动-女性-基本知识②减肥-女性-基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38624 号

---

### 版权说明

原书出版者:(台)青新出版有限公司

本书的出版权由青新出版有限公司正式授权

版权所有 不得翻印

图字:01-1998-2104 号

---

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

\*

889×1194 毫米 32 开本 4.625 印张 54 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-5,950 册

\*

ISBN7-5009-1713-9/G·1612

定价:20.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

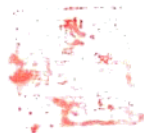
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

绝对瘦

绝对美

绝对有效

本书系在台湾流行甚广、特受欢迎的健美减肥妙方大全。它几乎搜集了与此有关的一切信息，其中每一条信息都分门别类地为那些爱美心切者，尤其是妙龄少女们提供了简易可行、生动有趣的方法。故冠以“绝对”二字，意在“减肥健美，绝对有效”。具体内容包括：减肥适应对象、肥胖类型分析、告别肥胖的各式绝招、局部超级瘦身法、减肥生活公约、减肥误区20条、特效减肥操、减肥日记等。全书以活泼生动的鲜亮的图片、漫画为主，辅以简明扼要的说明文字，读来令人忍俊不住，在轻松幽默中对号入座，进而找到最适合健美自身的锻炼减肥妙方。





ISBN 7-5009-1713-9



9 787500 917137 >



# 绝对瘦子



北体师 B0071513

人民体育出版社

# 绝对瘦子的想法

Idea



关于“绝对瘦子”，其实一直就是个美梦，美梦其实是有那么点难成真的。

生活在这繁华的都市里，面对着大量流行的信息，哎——不瘦可不行，否则就有点跟时代脱节了的倾向。参阅一下当季的流行杂志吧，举眼看到的帅男美少女，无一不是瘦瘪瘪的，甚至是有病态美。唉——盲从的人类，包括我。

因此，每天把“我要减肥”挂在嘴上的美人儿，真是不计其数啊！

可是，到底怎么做才好呢？

眼睛看到的，耳朵听到的，无一不是自称超级有效的，天啊！叫我们这些凡夫俗子如何是好？于是，绝对瘦子的想法，便在某一日风淡云清的巧克力蛋糕加咖啡中诞生。

希望收集到很完整的所有瘦子信息 + 超简单的方法 + 超懒的秘诀。就只是这样简单的想法，没有人知道是否会有人因此而少掉多少千克，也没有人知道恒心 and 毅力会在世界的何处消失。因此，关于“绝对瘦子”的想法，并不重要。

天啊！我把自己推翻了吗？不是，想法不重要，属于你的过程才是重点，因为当你遵循了“绝对瘦子”的种种时，正是KUKI，我，江佩贞实现了伟大梦想的时候……

KUKI说：希望一旦破灭，人生就是黑白……

KUKI 说：环肥绝对不美，只是  
可看；燕瘦绝对不丑，只是难圆。

KUKI 说：靠天吃饭要饿死，不要  
矜持了，靠自己变瘦才是本事哦！

乃阿真



# 目 录

## 2 绝对瘦子的想法 KIKI

## 9 是谁要减肥?

- 胖妹妹的标准 10
- 绝对公式 11
- OK 体重公式 14
- 脂肪测试 14
- 完全时尚比例公式 15

## 17 胖妹妹是你吗?

- 胖妹妹小测验 18
- 你是哪型的胖妹妹? 22
- 水分过多型
- 不吃也会胖型
- 不容易满足型
- 饮食过量型
- 随性饮食型
- 偏食型
- 运动不足型



## 25 胖妹妹身材的 四大类型

- 脂肪肥胖型 26
- 水肿肥胖型 28
- 硬胖型(超级强壮型) 29
- 失调肥胖型 30
- 四大肥胖类型的按摩秘诀 31





## 33 告别肥胖的各式绝招

- 减肥中心窈窕课程 34
- 吃苹果减肥法 36
- 缠手指减肥法 36
- 沐浴(三温暖)减肥法 37
- 调整型内衣减肥法 39
- 针灸减肥法 40
- 医学的肥胖治疗法 40
- 擦瘦身保养品 41
- 三日断食法 42
- 中药饮贴减肥法 43
- 香薰油减肥法 43



## 45 轻松燃烧卡路里的生活习惯

## 51 胖妹妹减肥生活公约

- 严格记录每天吃下的东西 52
- 除非你真的过胖，否则与其减少体重，不如说减少尺寸更好吧！ 52
- 学习消耗热量——运动 53
- 记得随时缩小腹 53
- 尽量少去“自助餐”的餐厅 53
- 养成细嚼慢咽的习惯 54
- 三餐的热量应该是递减的 54
- 坚持不吃宵夜 54
- 多喝水，多喝水，多喝水 55



- 不要穿穿太宽松的衣服 55
- 远离酒品 55
- 用餐尽量以清淡为主, 少放调味料 56
- 确认正确的“生活姿势” 56
- 务必在房间准备一面可照全身的镜子 56



## 57 拒绝 20 个非常错误的减肥讯息

- 喝浓浓的茶可以减肥 58
- 吃油鱼减肥 59
- 只吃菜不吃米面等主食 60
- 搽减肥霜减肥 60
- 喝减肥茶减肥 61
- 洗蒸气浴减肥 62
- 吃泻药减肥 62
- 抽脂减肥 63
- 吃水果减肥 63
- 断食减肥 64
- 厌食法减肥 64
- 喝小麦草汁减肥 65
- 戒烟会发胖 65
- 穿束衣束裤, 或调整型衣裤, 减肥 66
- 推脂减肥 66
- 吃素也会瘦 68
- 喝咖啡减肥 68
- 喝脱脂牛奶减肥 69
- 喝醋或纯柠檬汁减肥 70
- 利用激烈的运动减肥 70



## 71 动一动，不瘦也难的 超级变身法

- 完全部位分解绝招 72
- 颈部以上的各种运动 74
- 塑造美丽的肩部线条 76
- 健美胸部曲线的体操 81
- 让背部更女人味的运动 84
- 重现水蛇腰的魅力 86
- 灵活臂、腕的运动 90
- 锻炼结实平坦的小腹 95
- 大胆摇摆你的臀 100
- 结实大腿肌肉的运动 103
- 膝盖的美化运动 110
- 玲珑小腿的简易操 113
- 纤细动人的脚踝 116
- 新陈代谢的有氧运动 119



## 123 你吃了多少卡路里？

- 一般主餐的热量 125
- 每 100 克水果所含的热量 127
- 减肥大敌 = 零食的热量 128
- 西式面包、甜点的热量 129
- 调味料的热量 130
- 饮料的热量 130
- 低卡区 131
- 13 大低卡哲学 132

- 用功读书的女孩 134
- 喜欢运动的女孩 135
- 热爱音乐的女孩 136
- 爱读书的女孩 136
- 爱电脑的女孩 136
- 爱画画的女孩 137
- 爱跳舞的女孩 137
- 爱做饭的女孩 138
- 用功读书的“大饼脸”女孩 138
- 洗碗的女孩 139
- 决心爬楼梯取代电梯的女孩 140
- 电话聊天至少 30 分钟以上的女孩 140
- 擦黑板的值日生女孩 140



45

## 瘦美人日记簿

- 成功守则 143
- 绝对瘦子的 30 天日记 144





Wanna Slim?  
是谁要减肥?

# 是谁要减肥？

Wanna Slim?

整天想减肥，爱美爱得要崩溃，满街漂亮的衣服，只能弃之不理……

可能是流行的信息真的泛滥了吧！我想。

T型台上，一个个瘦巴巴的模特，在那款款地左晃晃右晃晃，那些小小件、紧紧的衣服贴在她们身上，怎么嫉妒地找，也找不出一赘肉，嗯——真的，美丽的衣服，果然是要瘦子才有资格穿吧！

这就是为什么一大堆瘦身减肥中心，一家接着一家地开，而且生意兴隆，看来想要当瘦子美女的人，真是太多太多了。也就是说，大部分的人都对自己很不满意，哎呀，巴不得自己也像那些超级模特一样。

其实，要被称为胖妹妹，是有标准的呢！最讨厌一种人，整天高喊：我太胖了！我要减肥！……可是一看，哪有一——刚刚好啊！这时，真让胖妹妹恨得牙痒痒的。

好了，擦干眼泪，各位，让我们先来看一看，你是不是符合胖子美人儿的标准呢？



# 绝对公式

牢记哟!

$$\text{体重} \div \frac{[\text{身高(cm)}]^2}{(100)^2} = \text{胖胖指数}$$

(kg)



上面这个公式，  
是依据一般医院，以健  
康为出发点的肥胖指数计  
算法，因此，对于一般追求  
健康形象的美人儿来说，  
应该是适用的。



## 1

嗯——这位美人儿若以医生的立场来说，可能会告诉你——太瘦哟！其实，就流行的心态来说——还可以啦，不算太瘦，请继续保持下去，别忘了，瘦要瘦得漂亮哦——请详细按照你的部位，好好练练“线条”！

p.s. 每天卡路里的摄取应维持在 1800 ~ 2000 之间。

## 2

堪称OK，如果不要太挑剔的话，一般流行的衣服穿得下啦，刚刚好。不过要很小心地控制饮食，配合运动，否则一不小心就变“丰腴”了！

p.s. 热量的摄取要控制在 1800 卡路里以内。





3

## 胖胖指数为

20.6 ~ 22

小心哦!已经有点略胖的倾向,从现在开始,要摒除各种美食的诱惑,自己在意的部位也要勤加运动,以免沦落到胖妹妹的行列。

p.s. 每日进食量千万不要超过 1600 卡路里哦!

4

## 胖胖指数为

22.1 以上者

糟糕了,恐怕你非得减肥不可了,而且这可不是好看不好看的问题而已,从健康上来说,超过这个危险指数的你,非常容易引发一些疾病,除了考虑向专科的医师求救之外,要详读我们这本宝典哟!

p.s. 热量摄取一定一定要控制在 1200~1400 卡路里以内,而且一定一定要运动。

