

小美人的美丽小秘方

Beauty

「局部塑身」

如何才能轻松瘦下来，又能想瘦哪里，就瘦哪里呢？

三采文化 编著



辽宁科学技术出版社

小美人的美丽小秘方 ③

「局部塑身」

想瘦哪里就瘦哪里！
这可不是天方夜谭哦！
你试了就知道！



辽宁科学技术出版社

本书中文简体字版，由台湾三采文化出版事业有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 2002 第 024 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

小美人的美丽小秘方 / 三采文化编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3696-7

I. 小… II. 三… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 048541 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号) 邮编: 110003)
印 刷 者: 辽宁时报新华印刷业有限公司
发 行 者: 各地新华书店
开 本: 889 mm × 1194 mm 1/64
字 数: 300 千字
印 张: 9
印 数: 1~6000
出版时间: 2002 年 8 月第 1 版
印刷时间: 2002 年 8 月第 1 次印刷
责任编辑: 李 夏 袁跃东
封面设计: 李若虹
版式设计: 袁 舒
责任校对: 刘 庶

定 价: 50.00 元 (套)

联系电话: 024-23264360
邮购咨询电话: 024-23284502
E-mail: kzzb@mail.lnpgc.com.cn
<http://www.lnkj.com.cn>

小美人的美丽小秘方 ③

「局部塑身」

想瘦哪里就瘦哪里！
这可不是天方夜谭哦！
你试了就知道！



辽宁科学技术出版社

局部塑身

聪明DIY

瘦身方法人人都有，但大多是减得痛苦、瘦得短暂、胖得迅速，聪明的你，可千万别落入这样的陷阱中哦！

从现在起，减肥也可以很easy了！因为这本书将告诉你，如何从生活中寻找享瘦妙招、如何愈吃愈瘦、如何吃点心也不怕胖、如何让小腹等难缠部位统统瘦下来！

还有还有，想同时拥有苗条身材和漂亮脸蛋的你，可以自己动手做做瘦身茶、低脂点心、美味粥、好吃药膳，方法非常简单，而且能包你瘦得漂漂亮亮的，减肥，也成了一件享受的快乐事了！



C NT

第一篇 瘦身饮食大进击

5 生活享瘦10妙招

7 瘦身食物排排站

11 轻松快乐吃点心

13 超商饮料热量表

14 超商食物热量表



第二篇 低脂食谱大公开

16 流行瘦身茶

21 美味低脂点心

24 好吃瘦身粥

27 简易瘦身汤

30 健康美容药膳

第三篇 局部塑身 step by step

34 小肚肚不见了!

40 大屁屁不见了!

45 萝卜腿不见了!

53 肉肉手不见了!

58 水桶腰不见了!

61 大饼脸不见了!



第一篇

瘦身饮食大进击

减肥，只能拼命地忍住食欲？

错了！减肥不必是种酷刑，现在就教你，

点心、水果轻松吃的减肥妙招！

5 生活享瘦10妙招

7 瘦身食物排排站

11 轻松快乐吃点心

13 超商饮料热量表

14 超商食物热量表



生活享瘦 妙招

10大超实用的生活享瘦妙招，让想瘦的人瘦下来，让不想胖的人胖不起来！

1 早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少

早餐、午餐、点心、晚餐以2:3:2:2的比率来吃，晚餐之后就别进食甜食或点心了。

2 遵守进食顺序

饭前先喝一小碗清汤或一杯开水垫垫底，并先吃喜欢吃的食物，便能在无形中达到减量饮食的效果。

3 低脂高纤、吃饭多配菜

高纤食物可以增加饱足感，平时可多吃糙米、全麦制品、青菜等食物。

4 口味要尽量清淡

油、盐、糖、味精……等调味料，可都是热量惊人，因此要尽量避免哦！



5 食物至少咀嚼10~20次才吞咽

尽量拉长用餐时间（1餐至少花20分钟以上），可提早产生饱腹感，也能减轻胃的负担。

6 八分饱原则

选择有营养的食物吃到八分饱，不仅不会让人觉得饿，且还能自然地每天至少减去约500Kcal的热量。

7 避免边看电视边吃零食

千万别让零食出现在伸手可及之处，不然看完一部电影、连续剧，就吃进许多热量啦！

8 吃点小东西会比强忍饥饿来得好

肚子饿时，选择性地吃点番茄、脱脂牛奶、白煮蛋等食物，可以避免饿极时大吃大喝。

9 保持排便顺畅

食物留在肠胃道的时间愈长，营养及热量被吸收的机会就愈多，所以要多吃蔬菜水果等可通便的食物。

10 运动，运动，就是要运动

有机会就要运动，连平时散步的机会都不要放过哦！



瘦身食物排排站

减肥的人最痛苦的就是得忌口，不过你知道吗？

有些食物吃了，反而有助苗条呢！

蔬菜类

一般来说，几乎所有的蔬菜都是减肥军团中的佼佼者，现在，就带你来认识其中最优的几位！

1. 黄瓜



可以抑制糖转化为脂肪，吃多也不怕胖，黄瓜可生吃、炒食、煮汤、凉拌，但腌渍时要注意调味料添加的分量。

3. 芹菜



含有大量的植物纤维素，可以促进新陈代谢，降低胆固醇。

2. 菠菜

菠菜的高纤维量有助排便，而多吃菠菜还可以使血液循环活络，让身体肌肤光滑细腻！



4. 魔芋

零脂肪的魔芋，不会使人发胖，又QQ地很好吃，是一种很棒的减肥点心哦！





5. 番茄

番茄的热量也是够低的，又含有
很多水分容易让人产生饱足感，肚
子饿时就来颗番茄吧！



6. 萝卜

萝卜丰富的纤维，可以帮
助人体达到极佳的整肠作
用，此外还有化痰、止咳、
降血压等多种功能呢！

7. 大蒜

大蒜内含的蒜素成分可
以健胃整肠、避免便秘，
因此也有减肥的功效，每
天三餐吃点大蒜，还能增
强身体抵抗能力哦！



水果类

好吃的水果，拥有许多可美容养颜的元素，是许多美人儿的最爱。不过水果的糖分也不容小觑，吃的时候还是要精挑细选哦！

1. 苹果



水溶性纤维质“果胶”，能够解决便秘、下痢的问题，还能使胃产生饱胀感；不过，热量低又可饱腹的苹果适合作为点心，但不能被当作减肥主食，因为那对身体的伤害是很大的。

2. 木瓜

木瓜里的果胶同样有整肠的功能，而特有的蛋白分解酵素、番瓜素，亦能减低胃肠工作量。





3.西瓜

清凉的西瓜，拥有利尿元素——基酸柠檬黄素，使盐顺利随尿排出，对膀胱炎、心脏病、肾脏病具有疗效。

4.葡萄柚

葡萄柚的营养丰富，而且水分含量高达85%，所以食用后非常生津止渴。更重要的是，葡萄柚中所含的果胶及维生素群，能降火气、帮助消化，是养颜美容、润肤、减肥的水果上品。



5.奇异果

奇异果的维生素C含量多，它的纤维素含量也相当丰富，水果纤维能增加分解脂肪酸素的速度，避免过剩的脂肪让腿部变粗。

轻松快乐吃点心

减肥时不能吃点心，真痛苦！其实啊，只要吃得有方法，你也可以在减肥中，轻松快乐吃点心哦！

吃点心不怕胖的秘密

1 吃得刚刚好

只要浅尝辄止，一点都不会增加体重负担。



2 空腹时别吃

空肚子时，不知不觉中就容易多吃好几口！最好换吃些热量较低的点心，如果冻、优酪乳或水果。



3 宵夜勿吃点心

宵夜本来就是减肥大敌，吃了甜点或油炸零食当宵夜，血糖便转化成脂肪留在你的体内！

4 慢慢吃

慢慢享受甜点或点心，可有助于热量消耗，而且对稳定情绪亦有帮助。

5 配合活动量

活动量少的时候，点心的量也要变少。

发胖点心黑名单

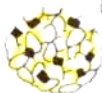
1 坚果类

花生、杏仁果及核桃等食品，热量可比巧克力还高，且一小颗一小颗的，很容易就吃过头哦！



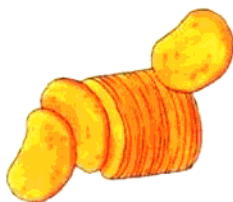
2 拉面丸

最近流行的拉面丸点心，因也是油炸食品，所以小小一颗，热量也很高。



3 洋芋片

油炸洋芋片，看起来薄薄的，但即使小小一罐，也含有惊人的热量！



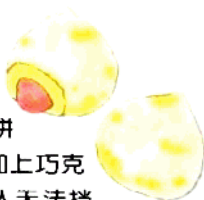
5 蛋糕

蛋糕的奶油含量高，如果一天吃超过一个，就会有发胖的危险！



4 巧克力

加工食品饼干或者泡芙加上巧克力，真是凡人无法挡，一下子就吃过头，所以吃这类的食物最好先算好分量再吃。



超商食物热量表

(单位 卡)

绿灯 (热量200卡以下)			黄灯 (热量200 ~ 400卡之间)		
叉烧包	1粒	137	豆沙包	1粒	202
芋泥包	1粒	180	芝麻包	1粒	280
肉松卷	1个	70	鲜肉包	1粒	206
			银丝卷	1粒	214
			鲜肉水饺	1份	350
			肉粽	1粒	391
鲔鱼饭团	1个	180	鲔鱼饭团	1个	200
素香松饭团	1个	175	紫酥梅饭团	1个	200
			肉松饭团	1个	200
			火腿手卷	1个	280
			鲔鱼手卷	1个	260
鲔鱼三明治	1个	190	鲔鱼蔬菜三明治	1个	260
			田园熏鸡三明治	1个	235
			火腿沙拉三明治	1个	210
			肉燥米粉	1包	283
			来一客葱烧珍肉	1包	358
			来一客牛肉蔬菜	1包	328
			大桶装十全蔬精面	1包	350.3
			一番凉面	1个	330
小贡丸	1个	80	素凉面	1个	310
茶叶蛋	1个	75	和风凉面	1个	350
玉米棒	1个	140	麻酱凉面	1个	330
猪血糕	1个	70	综合凉面	1个	390
鱼板	1个	45			



(热量400卡以上)



肉燥直	1包	450
阿Q桶面-红椒牛肉	1包	556.8
满汉家燕-葱烧牛肉卷	1包	640.2
Wagamama-博多白汤	1包	475

