

S

I

O

C

S

H

E

Z

M

E

I

T

时尚套餐

主编 / 方旭华

精心打造苗条健康
美丽动人 充满自信的您

瘦身美体

内蒙古科学技术出版社



时尚套餐

主编/方旭华

瘦身美体

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身美体/方旭华主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2002. 12

(时尚套餐)

ISBN 7-5380-1061-0

I. 瘦… II. 方… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 095625 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/张继武

封面设计/汪景林

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/9.125

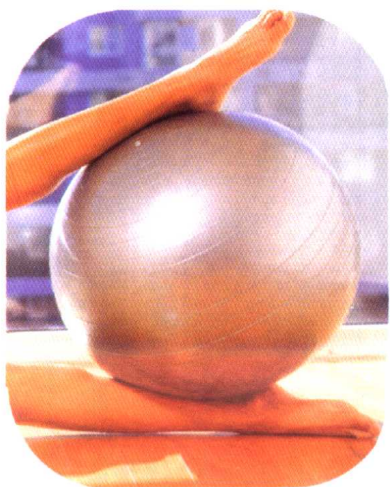
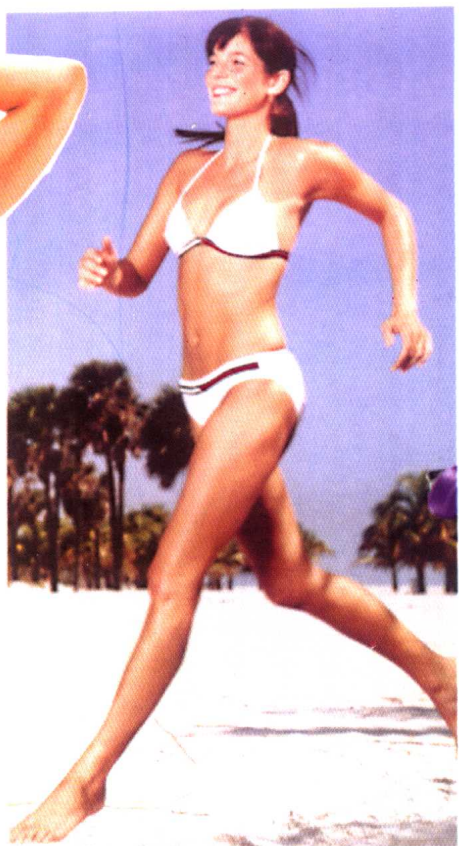
字 数/200 千

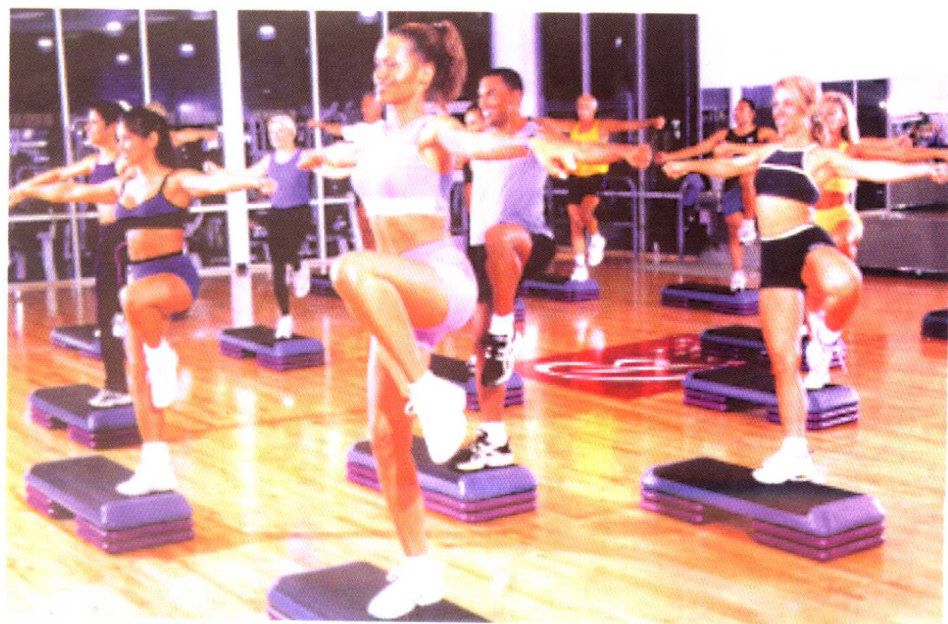
印 数/1—4 000 册

版 次/2003 年 2 月第 1 版

印 次/2003 年 2 月第 1 次印刷

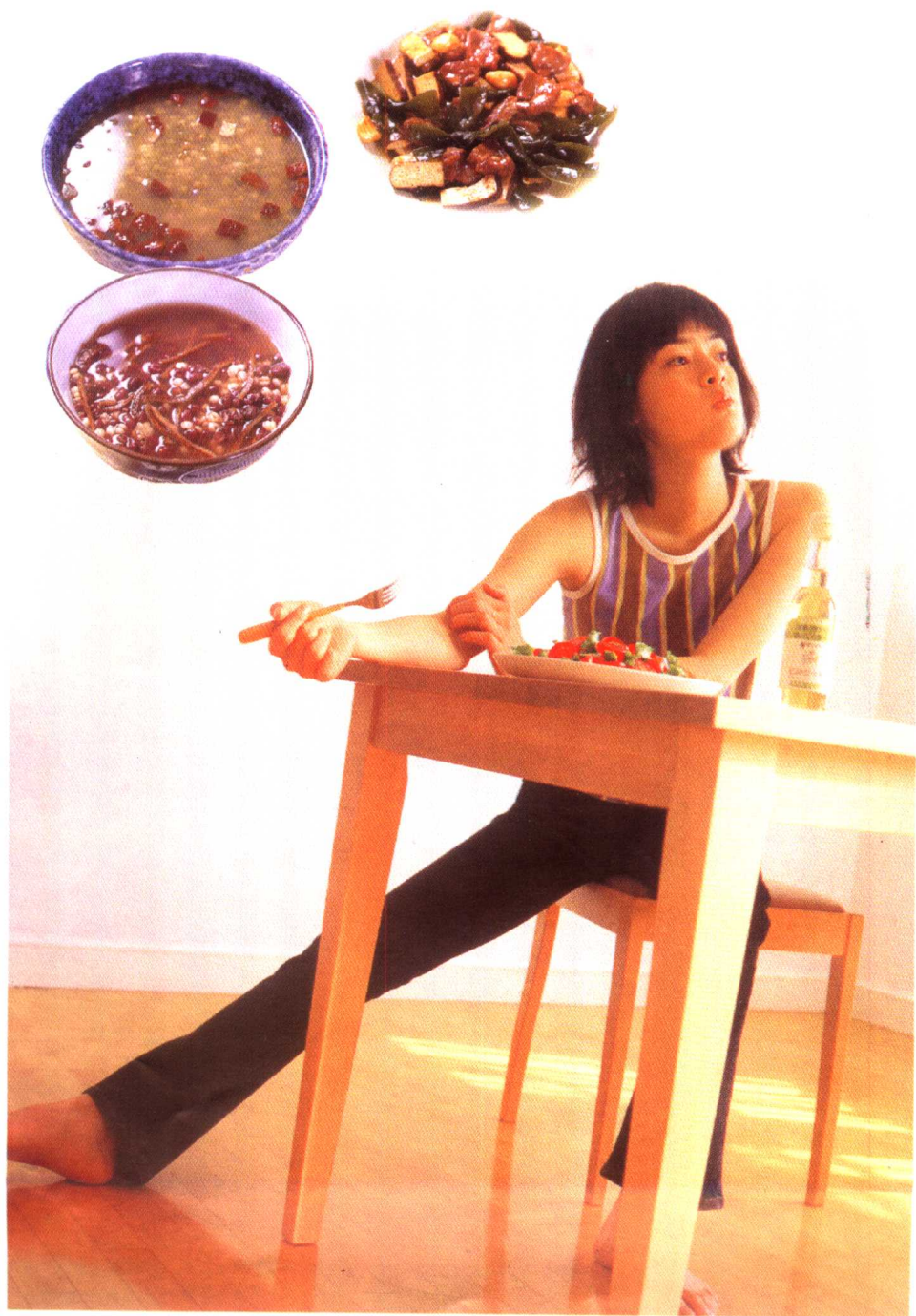
定 价/18.00 元



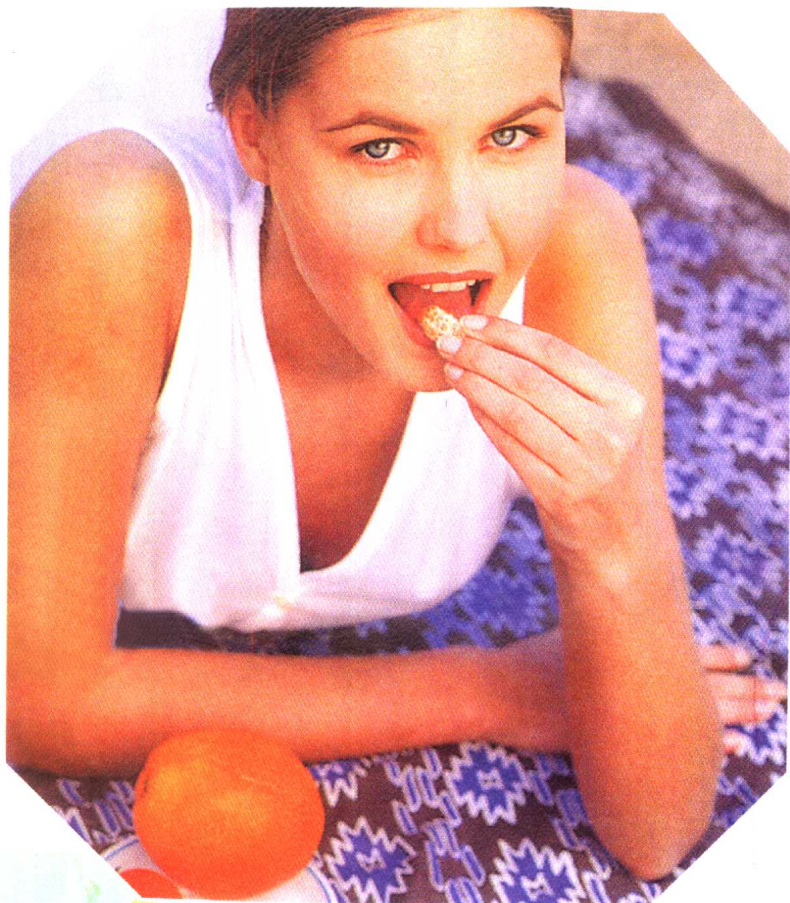














编委会名单

主	编	方旭华		
参与编写者		曹法娣	李	青
		王	吴	华
		梁	马	融

前 言

苗条健康,女人的希望;青春常驻,女人的梦想。把希望与梦想变成现实的信息形形色色,五花八门,真让女人们应接不暇。

女性怎样才能实现自己的梦想呢?不是单靠装在瓶瓶罐罐里的化妆品,而是要坚持不懈地参加体育锻炼。挑自己比较喜欢的1~2项运动锻炼身体,并持之以恒,会使您显得年轻而充满生气。饮食搭配科学,加上合理的烹调方法,能让您苗条健康,美丽动人。着装得体,更让您风度翩翩,在您与时俱进的同时,面对挑战,赶上潮流,充满自信。

本书从各个方面为您提供了丰富的内容。图文并茂的操作方法,不妨一试,数月之后——将是一个全新的您。

编 者

2002年12月

目 录

第一篇 瘦身运动技巧

第一章 认识肥胖	(2)
1. 肥胖知识 ABC	(2)
2. 窈窕身材必备数字	(5)
3. 苹果形、梨形还是豆荚形	(10)
4. 运动与卡路里	(11)
第二章 瘦身大法——有氧运动	(13)
1. 有氧运动	(13)
2. 搏击有氧	(15)
3. 飞轮有氧	(18)
4. 水中有氧	(20)
5. 时尚减肥——水中慢跑	(22)
6. 骑马瘦身	(24)
7. 运动减肥,把握“有氧”度	(26)
第三章 塑身操	(28)
1. 20 分钟集中训练	(29)
2. 10 分钟化整为零	(30)
3. 15 分钟轮换练习	(32)

2 时尚餐桌·瘦身美容

4. 法国式美女是怎样炼成的 (33)
5. 加强肌肉运动 (35)
6. 四周极限塑型 (36)
7. 健身球的功能 (39)
8. 百日瘦身 (40)
9. 沙滩毛巾操 (44)
10. 简易瘦身操(1) (48)
11. 简易瘦身操(2) (51)
12. 心肺功能练习 (54)
13. 特效减肥骨盆操 (56)
14. 简易减肥法 (57)

第四章 成就美女 (58)

1. 锁骨区消脂 (58)
2. 上腹减肥 (60)
3. 腹部减肥操 (62)
4. 削除腋下小坨肉 (63)
5. 美背苗条金不换 (65)
6. 纤细的手臂惹人爱 (67)
7. 制造迷人的小白腰 (69)
8. 让臀部更玲珑有致 (71)
9. 矫正骨盆腔 (73)
10. 让臀部曲线更棒 (74)
11. 让臀部更集中、更上翘 (75)
12. 给大腿内侧消肿 (76)

13. 练就匀称美腿·····	(78)
14. 美腿减肥方法·····	(80)
15. 告别肌肉松弛的烦恼·····	(82)
第五章 跨越减肥平台·····	(84)
1. 卡路里燃起来·····	(85)
2. 7个招式练力量·····	(87)
3. 重新燃烧脂肪·····	(90)
4. 成功的战略·····	(91)

第二篇 瘦身饮食计划

第一章 调节饮食巧减肥·····	(94)
1. 饮食减肥 15 条·····	(94)
2. 从容减肥食谱·····	(96)
3. 匀称苗条食谱·····	(98)
4. “羊吃草”减肥·····	(101)
5. 分时用水减肥法·····	(103)
6. 多喝水易减脂·····	(104)
7. 平衡饮食结构·····	(105)
8. 一句话减肥·····	(107)
9. 与美丽有密切关系的营养介绍·····	(108)
10. 中式减肥餐·····	(110)
11. 西班牙减肥餐——西班牙烘蛋+欧风蔬菜汤·····	(112)
12. 南洋减肥餐——越式凉拌牛肉冬粉+绿豆西米露·····	(114)

4 时尚饮食·瘦身美容

13. 日式减肥餐——五色寿司饭+凉拌茼蒿丝+海带芽汤·····	(116)
----------------------------------	-------

14. 欧风减肥餐——综合全麦堡+水果沙拉+椰果冻·····	(118)
--------------------------------	-------

附录:常见食物成分含量表·····	(120)
-------------------	-------

第二章 喝茶减肥·····	(128)
---------------	-------

1. 茶的功效·····	(128)
--------------	-------

2. 苗条茶·····	(130)
-------------	-------

3. 红茶菌减肥·····	(132)
---------------	-------

4. 老人减肥茶·····	(134)
---------------	-------

第三章 有效的减肥食品·····	(136)
------------------	-------

1. 食醋减肥·····	(136)
--------------	-------

2. 水果减肥·····	(138)
--------------	-------

3. 蔬菜减肥·····	(140)
--------------	-------

4. 谷类减肥·····	(143)
--------------	-------

5. 减肥降脂夸冬瓜·····	(144)
-----------------	-------

6. 冬瓜减肥菜汤·····	(145)
----------------	-------

7. 四色豆减肥·····	(147)
---------------	-------

8. 猕猴桃·····	(151)
-------------	-------

9. 其他减肥食品·····	(153)
----------------	-------

第三篇 瘦身实战计划

一周瘦身计划·····	(156)
-------------	-------