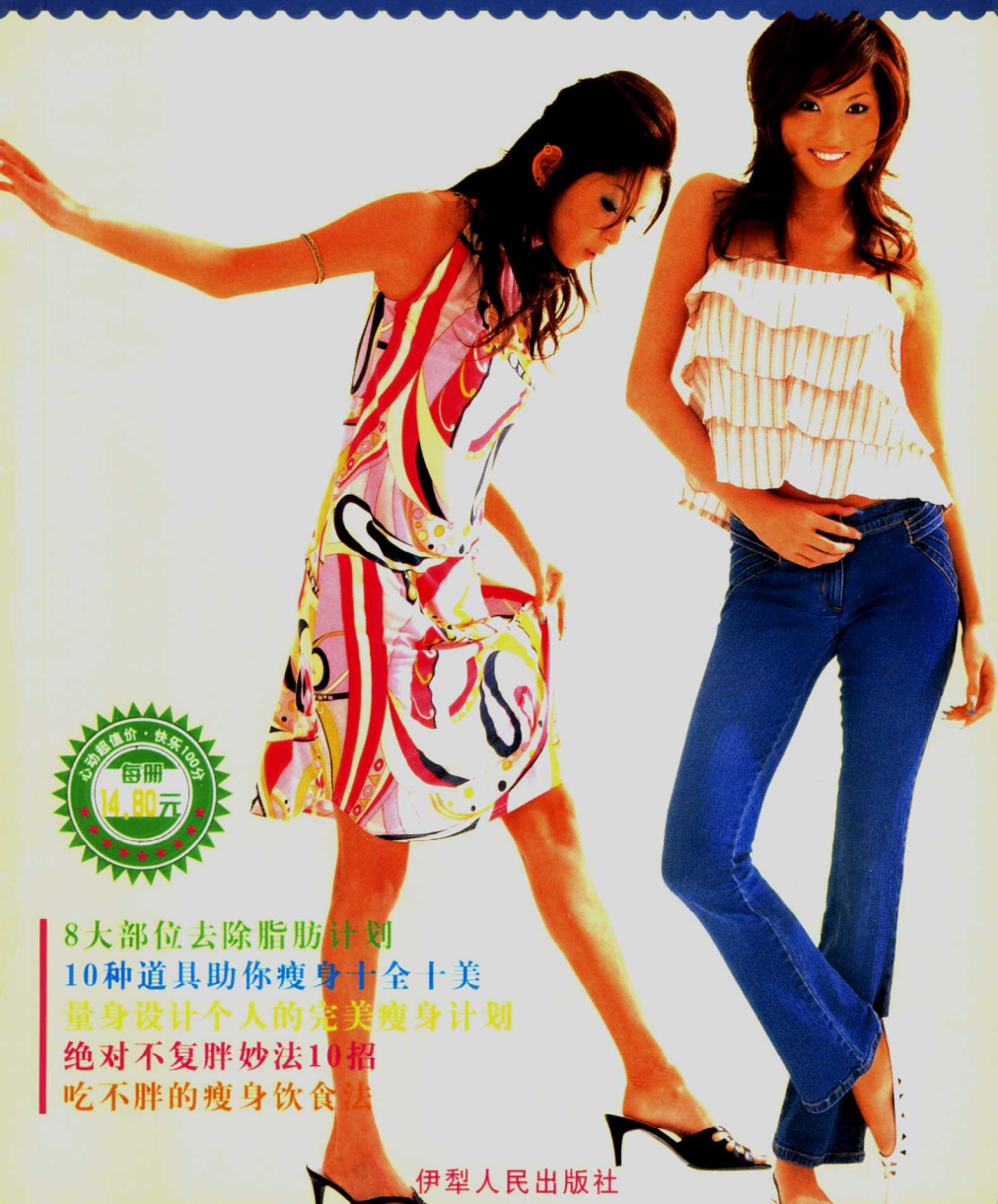


苗条瘦身大法

减肥史上超强的——

时尚家2



8大部位去除脂肪计划

10种道具助你瘦身十全十美

量身设计个人的完美瘦身计划

绝对不复胖妙法10招

吃不胖的瘦身饮食法

伊犁人民出版社

时尚家 (共10册)

作 者	云 雨
责任编辑	韩新帮
装帧设计	黄 镇
出版发行	伊犁人民出版社 (新疆奎屯市北京西路28号)
文案编辑	杜 娟 张 扬
经 销	新华书店
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	30
字 数	1000千字
版 次	2004年2月第2版 2004年2月第1次印刷
印 数	1~1000套
书 号	ISBN 7-5425-0603-X/J·89
定 价	(10册) 148.00元

给你几十条——

瘦身大法

前言

当你的整个人生方向、生活方式、与自我的关系，都面临崩溃的危机……120公斤的体重，伴随158公分的身高与20多岁的年龄，就是个人危机的明显表征……这牵扯到的不只是减肥而已，还必须改变你行之有年的生活方式；最重要的是，必须彻底改变，但又不能放弃或失去自我——是的，你能做到，而且成果将会非常杰出，从一个看来肥胖、动作迟缓的人，到一个苗条，体能良好，散发魅力光芒的人——这对许多人来说，是多么不容易！

本书为你量身设计了个人的完美瘦身计划，你可以对号入座，找出你的肥胖类型，并且想瘦哪里就瘦哪里，你的生活感觉自此之后又有何改变呢？



content

目录



第一章 Chapter1

情报篇 2002年瘦身新货 **新知抢鲜报**

What's new? 劲爆减肥医学新知 6

What's cool? 超炫瘦身产品集合 7



第二章 Chapter2

量身订做篇 **找出你的肥胖类型**

生理篇 你是易胖体质吗? 10

心理篇 减肥从“心”开始 13

生活篇 不良习惯也会让你胖 16



第七章 Chapter7

减肥实战篇 我一定要瘦下来!

成功减重案例真情告白 **我们一起来看名人是怎么瘦身的!**

何时开始瘦身最有效? 25

减肥必胜的秘密武器 28

减肥吃药好不好 30

瘦不了,怎么办? 34

我绝对不要胖回去! 36

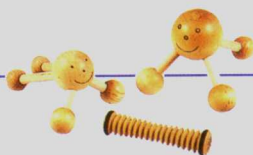




攒竹穴
睛明穴
丝竹空穴
四白穴



DIY



第四章 Chapter4

局部瘦身篇 想瘦哪里就瘦哪里

局部赘肉Bye Bye!

史上最大粉碎 脂肪计划出击 38

局部瘦身速成法 60

脸部	40	后背	50
手臂	42	臀部	52
胸部	44	大腿	55
腰腹	47	小腿	58

第五章 Chapter5

饮食篇 吃不胖的美味瘦身料理

吃出健康才能纤瘦漂亮 62

创意美食DIY读者低卡私房菜 65

健康大厨换你做做看 低脂低卡烹调秘诀 67

幸福的甜蜜滋吵 低卡点心满足嘴馋的欲望 69

三餐在外面吃也不会胖 72

外食减肥教战守则TOP 10 74

卡路里攻防战 轻松外食瘦身情报



第六章 Chapter6

健身篇 燃脂消瘦的减重运动

运动减重白皮书

初级篇 78

进阶篇 82

懒人篇 84

附表：运动卡路里消耗一览表 86



第七章 Chapter7

疑难杂症篇 瘦身Q&A：窈窕夫人信箱 88

附录：检测瘦身的正确步骤 92



How to use this book

导读

本书分成七大单元，你可以依自己的需求，选择先看的章节。

第一章 情报篇

超炫瘦身新货新知抢鲜报



科学日新月异，瘦身法也不断推陈出新，减肥研究又有什么新发现？本章将告诉读者最新的减肥医学消息，以及超炫的瘦身产品。

第二章 量身订做篇

找出你的肥胖类型



本章从生理、心理、生活习惯着手，分成22种不同的肥胖类型，快来看看你是哪一种，找出自己的肥胖体型后，千万别遗漏了专家的建议，如此“对症下药”，肥胖问题自然迎刃而解。

第三章 减肥实战篇

我一定要瘦下来



减肥过程中的酸甜苦辣，欢喜痛苦，其中滋味只有实际经历过的人最能明白。本章将带你进入减重的真实世界，听听甩掉200公斤赘肉成功案例的真情告白，专家医生要告诉你“何时瘦身最有效”以及“减肥吃药究竟好不好”，甚至减肥者最常遇到的难题：体重不再下降时怎么办？如何不再胖回去？这些大家关心的话题，在本章都有解答。

第五章 饮食篇

吃不胖的美味瘦身料理



减肥第一要点，就是要减少热量，但吃得少不如吃得巧，本章要提醒你饮食的技巧以减少多余的卡路里。厌倦一成不变的减肥餐？不妨尝尝精致的异国风味料理，享受美食又能健康瘦身。喜爱亲手作羹汤的你别错过了烹饪单元，让你开心品尝亲手做的低卡佳肴。外食族别担心，“外食减肥教战守则”、“轻松外食瘦身情报”让你三餐在外面吃也不会胖，体重还能一路下滑哦！

第七章 疑难杂症篇

瘦身Q&A



窈窕夫人要针对减肥者最常遇到的问题，一一做出回应，解开众人心中长久对减肥的疑惑。

第四章 局部瘦身篇

想瘦哪里就瘦哪里



虽然瘦下来了，可是讨厌的局部赘肉却成为完美身材的缺陷。本章就脸部、手臂、胸部、腰腹、后背、大腿、小腿8大易胖部位，针对赘肉特性各个击破，提出不同塑身对策，包括运动、针灸、穴道按摩、束衣束裤、手术等，让读者全盘了解，再选择最适合自己的方法。

第六章 健身篇

燃脂消瘦的减重运动



研究显示，有氧运动是消减脂肪最有效的方式，减肥不只是要瘦得漂亮，还要瘦得健康。本章针对不同体能状况的读者，分成“初级篇”、“进阶篇”和“懒人篇”，介绍各类型运动及运动时注意事项，还有运动卡路里查询一览表，运动时消耗多少热量，完全一目了然。

Chapter 1

What's new?

劲爆减肥医学新知 ----- 6

What's cool?

超炫瘦身产品集合 ----- 7

2002年瘦身新货新知抢鲜报

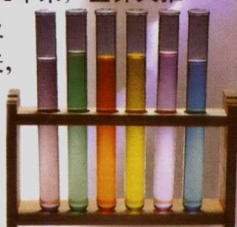
情报篇



What's new?

劲爆减肥医学新知

相信每个减肥者，都时常在心中呐喊：“天啊！为什么我不能吃颗药、打个针就减肥呢？”不过最近几年来，医界又推出了几种新的减肥药及瘦身方式，也许有一天，你的美梦真能实现喔！



新药物

Xenical、Redutil再掀减肥药新风潮

去年美国食品药品监督管理局（FDA）通过的“让你酷”（Xenical），造成大轰动，许多明星“以身试药”，自动成为让你酷的代言人。现在，FDA又通过了另一个减肥新药——Redutil，想必又将引发另一波减肥药风潮。

由于减肥药的副作用令人担心，得经过FDA重重把关，而Xenical及Redutil则是“唯二”通过的合法减肥药物。令人雀跃的是，这两种药物作用不同。

Xenical的主要作用是抑制肠道脂肪酶，平均可减少肠道1/3的脂肪吸收量，因此它也有让人有急便、类似肠绞痛等副作用；而Redutil则是抑制进食中枢，降低食欲，达到减少体重的目的，不过由于作用在中枢神经，因此也可能产生恶心、嗜睡等副作用。

研究发现，药物要达到作用，平均要2~3种药才有效。所以，目前医界正在评估是否Xenical和Redutil可以合并使用，或许可以增加减肥的效果，一来作用在肠道，可减少热量吸收，二来作用在神经中枢，能降低食欲，双管齐下，减肥的效果或许可以更棒。

新疗法

减肥“鸡尾酒”卡好？

最近医科推出“鸡尾酒减重疗法”，标榜可更有效且快速减重，复胖率只有传统减肥的1/4（约8.5%）。到底何谓鸡尾酒减重疗法？医师表示，就是药物、运动，加上饮食控制。

目前使用的药物包括某种抗过敏的药物，据说可提高新陈代谢率、加速热量分解；另外则是糖尿病患者用的降低糖类吸收的淀粉抑制剂，以及使用降血脂药对抗所谓顽固型肥胖的大胖子。

综合各种减肥方式的“鸡尾酒”疗法，效果确实比单一减肥法来得好且快。只单靠饮食或运动控制的效果较差，每种最多只能减掉3~5公斤，若两者合而为一，不但能有饮食控制体重降得快优点，还兼有运动控制效果持久的特色，当然合并药物使用也是未来的新趋势。

不过，必须注意，若患者本身肾脏有问题，或是血脂肪并不高，乱服用抗过敏或降血脂的药物，可能会引发其他副作用。

基因

抽掉你的胖基因?

除了药物以外,肥胖基因也是目前医学研究的重点。一个人的肥胖成因,研究证实,似乎是从出生后就注定的,因此目前医学也在老鼠的研究中发现肥大基因,抑制这个基因实验鼠可以变苗条,似乎带来减肥的曙光;不过很遗憾,抑制肥大基因后,老鼠不但变苗条,也变小了,因此想要从基因根除肥胖,还有得努力。



荷尔蒙

体瘦素愈多,瘦得愈快!

从补充人体荷尔蒙的减肥方式,在不久的将来也希望能发挥。医学发现人体内有一种体瘦素 leptin 的类荷尔蒙物质,能够阻断饱食之后脂肪脂增高而发布腹部囤积脂肪的命令,因此即使吃再多,脂肪细胞也不会囤积脂肪。

不过,在某些研究中却发现体瘦素增加的话,其他部位的脂肪反而有增加吸收的反应,这是目前仍待突破的困境,待问题解决后,尝尽天下美食而不怕胖,或许就不再是梦想了。

What's cool?

超炫瘦身产品集合

减肥光靠自己节食、运动,有时还真是让人觉得无力,因而心生挫折。如果能适时用点新玩意儿,不但有助于实行减肥计划,也能为减重过程增添些许乐趣,何乐而不为呢?

新产品

健康电子鸡: POPOLO步数计

看多了那些制式化、无造型的运动计步器,POPOLO步数计内含3个互动程式,不仅能显示步数、脂肪燃烧量及消耗卡路里数,更有可爱的POPOLO卡通人物陪你一起享受步行的乐趣。它会随着主人的脂肪燃烧量平均值成长,也会适时给主人加油打气喔!

最重要的是,POPOLO希望每位主人都能从步行中达到瘦身的目标,所以主人若几天不步行,POPOLO就会离家出走,消失不见,此时主人就需从头设定资料,再把POPOLO带回家罗!对童心未泯的人来说,这款具娱乐效果的POPOLO步数计会是减肥健身的乐趣小帮手。

随身“听”瘦身工具: 燃烧脂肪步数计

只会测量步数的计步器已经落伍了,能够同时测量燃烧的体脂肪及消耗的卡路里才真正对健康有帮助。这款TANITA燃烧脂肪步数计,除可显示一天之内所走的步数、运动时间、脂肪燃烧量、消耗卡路里等,还可记忆过去七天所走的步数及总消耗的卡路里,让运动量明白呈现、无所遁形。

只要设定好相关资料,将步数计配戴于腰部,再挂上耳机就可测量。步行测量时,步数计会产生上下震动的声音,从耳机就能听到走路节奏音律,让步行不再只是单调的运动。在步行时,需采取步幅一致,有一定脉搏数的步行,对燃烧体脂肪效果最好。忙碌的现代人若苦于体脂肪过高,再加上没有时间运动,建议使用此款步数计,让运动的成绩显现出来,再也没有借口偷懒。





瘦身宣言

我一定要瘦下来!

本人从 年 月 日
到 年 月 日

为了窈窕的曲线美和健康活力的自信美，
下定决心以本书为减肥最高指导原则，开
始实行2002年瘦身新计划。

1. 接受健康营养的低卡饮食，每日写饮食笔记。
2. 拒绝零食的诱惑，不再贪嘴。
3. 每星期至少运动3次，每次至少30分钟。
4. 每天在固定时间量体重。
5. 天天大声宣告“我变瘦啦”！

现在体重 _____ 公斤

胸围 _____ 公分

腰围 _____ 公分

臀围 _____ 公分

目标体重 _____ 公斤

签名: _____

Chapter 2

找出你的肥胖类型

量身订做篇

生理篇
你是易胖体质吗? ----- 10
心理篇
减肥从“心”开始 ----- 13
生活篇
不良习惯也会让你胖 ---- 16



生理篇

你是易胖体质吗？

什么原因造成你的体重居高不下？是遗传？体质？还是新陈代谢的问题？本单元从生理状况着手，将肥胖分为8大类型，快看你是属于哪一种，找出问题，对症下药，帮你瘦身一次就成功！

1

瘦身难度 ★★

脂肪囤积型

特征

- 脂肪层肥厚，女性体脂肪率超过30%、男性则超过25%。
- 行动较迟缓，呼吸短促，容易疲倦，不喜欢运动。
- 最爱甜食及油腻的高热量食物，食量大，擅长以横扫千军之姿征服所有食物。

想到再过几小时，就能大快朵颐一番，美惠连上班的心情都没有了，直想冲到餐厅，尝遍每一种食物。白白嫩嫩的美惠神似日本清纯女星酒井法子，可惜156公分的身材，却顶着72公斤的体重。以美食家自许的她，家中堆满了各种美食情报，今日的身材就是研究料理的成果，若说有哪家餐厅还没尝过，还真数不出来。



“今天先去吃到饱，晚上带蛋糕回家当早餐，明天再约小正去吃麻辣火锅……”美惠脑海中又开始盘算她的美食计划了。

专家的建议：

因饮食过度造成的肥胖问题，究其根本，还是得从饮食中着手。

- 先控制勃发的食欲，将原本喜好的高热量饮食，逐渐改成清淡无油，以调节摄取的热量，例如一天至少吃一餐“低卡餐”。
- 增加蔬菜、水果等高纤维食品的摄取量，多喝水，一天至少2000cc。
- 采用“无油、无糖”的饮食原则，并增加运动量，消耗原本囤积在身上的脂肪。

先睹为快 请参阅“吃不胖的美味瘦身料理”

2

瘦身难度 ★★★

肌肉发达型

特征

- 肌肉发达、体格粗壮。
- 活动量大的运动选手为典型。
- 曾有固定运动习惯，后来停止运动后，造成原有的肌肉空间逐渐被脂肪侵袭。

其实方亨不胖，只是看起来丰腴一些，不过，比起当年练舞时的纤细苗条，今日的福态不免令人有些不习惯。原本方亨打算终生练舞，可惜，前年练习腿部受伤后，医生的诊断与建议立刻打破方亨的美梦。她不得不放弃最爱的舞蹈。



停止舞蹈后，原本活动量大的方亨为了复建也没从事其他运动，这样“多吃少动”的结果，两年下来，15公斤的体重结结实实的缠在身体上，肌肉不见，方亨原本优美的身段也逐渐变形……

专家的建议：

原本运动量的人，一旦停止运动后，很难避免不发胖，因此更要注意。

- 时时自我提醒，不能暴饮暴食放纵食欲，否则会胖得更多、肥得更快。
- 高纤维的蔬菜水果不能少，每天至少摄取3份以上才足够。
- 实在不能运动，要把握运动的机会，例如走路、伸展操等。

先睹为快 请参阅“燃脂瘦身的减重运动”

瘦身难度 ★★★★★

3

父母遗传型

特征

- 父母兄弟姐妹，一家人都是肥胖一族。
- 得自双亲真传，天生骨架粗大。

从小到大，青青不必担心饿肚子，家里永远有吃的。因为双亲认为“喂饱儿女是父母应尽的责任”，所以在餐桌上以美食进行亲子交流，成为家中的传家大事。

这么几十年吃下来，体重上升是自然的结果，加上一般人原本就高壮，身上能“收纳”脂肪的空间也比一般人更加丰富。

今天才收到健康检查报告，血脂脂肪过高，也有脂

肪肝，大病没有，小毛病一堆，医生建议青青至少减重15公斤，不然就麻烦了。青青决定今晚要和父母沟通，开始她的减肥计划。

专家的建议：

“身体发肤，受之父母”，虽然体型胖瘦遗传因子影响很大，但后天饮食习惯的养成也是关键！老是怪父母的遗传是不道德的，不如借后天的饮食控制来瘦身更有效。

- 改变油腻的饮食习惯，在生活中力行健康的饮食观念。

- 养成固定运动的习惯，让身段曲线更健美。

先睹为快 请参阅“吃不胖的美味瘦身料理”



瘦身难度 ★

4

青春发育型

特征

- 开始发育成长的青春期少年男女。
- 深深迷恋高热量的速食、甜点，不可自拔。
- 理论上活动量大，但实际状况则因人而异。

安安从小瘦弱，大家都说她像现代版的林黛玉，直嚷着要吃她多吃一点。上了中学后，青春期的安安开始发育，胃口大开，食欲就像火山爆发。妈妈做的菜、速食店的炸鸡、便利店的零食……，食物通通进了腹中。

升学班的课业压力，也让安安“没时间运动”，夜晚熬夜K书时，零食是必备工具。不到半年，安安的体重直线上扬，“纤瘦黛玉”成了“福态贵妃”，妈妈已经开始担心女儿是不是真的吃太多了？

专家的建议：

青春期是成长的重要阶段，却也成为许多人发胖的开始，家中如果有正在发育的弟弟妹妹更得留心他们的饮食习惯。

- 甜腻、油炸高热量食品如

果不能完全禁制，最好逐

次减少摄取量，从天天吃改成1星期吃1次。

- 青春期的食量大，容易肚子饿，不妨以牛奶、优酪乳、新鲜水果等热量低的食物作为正餐间的点心。

- 尽量抽出时间运动，能帮助骨骼成长，也能消耗过多的卡路里。

先睹为快 请参阅“何时开始瘦身最有效”



瘦身难度 ★★★

5

代谢减缓型

特征

- 年过30，外表亮丽依旧，身材却逐渐产生中年危机。
- 食量和几年前相同，裤子的腰围却愈来愈宽。
- 年龄愈长愈懒得运动，视运动为畏途。

自从纪妈妈过世后，纪老除了平常日用采买，可说是足不出户。

偶尔子女们心血来潮会带着他出去品尝美食，这也是他出门的动力，不过，人年纪大了，毛病也多，上次健诊，发现血糖过高，医生还要他减肥。

上星期，老徐邀他一同出游，同为丧偶的银发族，但老徐看起来至少年轻10岁，纪老心里想，还是跟好朋友多出门活动好啦！省得一个人在家寂寞，身体也愈来愈差。

专家的建议：

年龄增长，身体会自动调节新陈代谢率，逐年减缓，尤其年过了30岁，就算食量不变，身体消耗热量的能力减弱，消耗不完的卡路里就囤积在身上！

- 减少食量至原本的7~8成，

多吃自然无加工的食品，例如五谷杂粮、蔬菜水果等。烹调时把握“少油、少盐、少糖”的健康原则。

- 年纪增长，身体器官也会退化，但如果不活动反而会加速老化。而“抗老化”最佳的方式，就是运动。不妨选择走路、登山、游泳、上风舞……等较缓和的运动，以免突然激烈运动造成运动伤害。

先睹为快 请参阅“何时开始瘦身最有效”



6

瘦身难度 ★★★

产后变身型

特征

- 体验初为人母的喜悦，忘记怀孕时的庞然重量。
- 产后尽享美食佳肴来滋补身体。
- 体重增加指数和生产次数成正比，“生愈多、重愈多”是一大特色。

拿着怀孕前的贴身洋装，月芬不禁叹了一口气，生产完大半年了，体重怎么一点也没降低，反倒向上攀升呢？

生个宝宝足足让月芬重了30公斤，生产后却还有20公斤的肉。月芬其实也想快点瘦下来，可是做月子时，家里的长辈准备了一锅又一锅的补品，说是生产完身子骨虚，非得看着月芬将菜肴吃得精光。

加上月芬喂母乳，大家耳提面命“减肥会没乳汁”之类的话，让她又不敢轻言瘦身，所有的养生补品一律照单全收。

唉！究竟该怎么办才好？难道怀孕真是“发胖”的前奏曲吗？



专家的建议：

许多人怀孕生产免不了身材走样，怀孕期的体重保养，能免去许多发胖的苦恼。

- 怀孕期间，避免油腻、油炸的高热量食物及零食，摄取均衡健康的营养，减少不必要的卡路里。
- 产后做月子，太油腻的补品少吃为妙，可用其他热量较低、营养价值却不差的食物来代替，例如甜酒酿等。炖补前先将多余油脂去除，如鸡皮等。
- 产后1个月体力恢复后，即可开始运动雕塑身材，不妨先从较缓和的运动开始，例如散步、伸展操等。

先睹为快！请参阅“吃不胖的美味瘦身料理”

7

瘦身难度 ★★★

局部肥胖型

特征

- 体重标准，却有个稍嫌太肥的臀部、大腿、小腹、手臂……等部位。
- 肥胖部位永远是第一个胖，却怎么也瘦不下来。

淑玲不甘心地将刚看上裤子挂回架上。这种情形数不清发生多少次了，面对喜欢的衣服却不得不忍痛放弃，只因淑玲有个“丰满”的臀部。

淑玲胖吗？不，一点也不，小小的脸蛋配上纤瘦的四肢，唯一和“胖”字扯上关系的，就属大而圆润的臀部，老一辈说看起来福相多产，对淑玲来说，却是恼人的肥胖部位，以及购买漂亮衣服时的

麻烦。

淑玲决定开始进行局部瘦身计划，再也不要错过任何一件心爱的衣服了。

专家的建议：

除了天生骨架遗传影响，对后天造成的肥胖，锻炼各个局部的肌肉，也很有效。

- 超重的人，不妨先减重再来锻炼局部肌肉，例如伸展操、舞蹈、瑜珈等都不错，可让身段更优美。
- 就营养学而言，没有“吃什么就瘦哪里”的局部瘦身食物，所以还是乖乖地进行均衡的饮食计划较好。

先睹为快！请参阅“想瘦哪里就瘦哪里”



8

瘦身难度 ★★★

病理用药型

特征

- 内分泌失调和代谢性疾病引起的肥胖。
- 过敏、风湿病人等因服用某些药物而引起的副作用。
- 服用避孕药等因荷尔蒙变化造成的肥胖。

盼盼不明白，为什么自己明明饮食正常、又有足够的运动量，却还是一路发胖？直到医生告诉盼盼她的内分泌失调，体重居高不下的难题终于获得解答。

医生说，盼盼的肥胖是因为内分泌功能紊乱，使得体内脂肪自行代谢的功能减弱，造成脂肪不断累积，让她发胖，只要内分泌的功能恢复正常，体重也会降下来。

盼盼接受治疗，慢慢调理身子，1年后，终于摆

脱体重的困扰，不再是小胖妹了。

专家的建议：

如果你饮食健康，适度运动、作息正常、遵循各种减重的基本守则，体重却居高不下，建议你先找医师诊断是否有其他病理因素，再来减重也不迟，以免延误其他病症的治疗时机。

- 仔细诊断后找出病因来对症下药，先解决造成肥胖的病因，再和医生或营养师讨论减重问题。
- 避免高盐份的食物，以免水份积在体内造成水肿。

先睹为快！请参阅“体重停滞期破解妙法”



心理篇

减肥从“心”开始

有些人明明不饿，却仍旧吃不停，当你吃东西时，必须想一想究竟是为了什么，是压力、还是发泄情绪。如果你时常分不清楚自己的饮食动机，高兴也吃、不高兴也吃，请详读本单元，从心理层面来探讨肥胖成因，你不一定是单属于某一类型，也许是其他更错综复杂的心理因素，当因心理困扰造成肥胖已严重影响生活时，不妨寻求专业的心理咨商，减肥从“心”开始，重新出发！

1

瘦身难度 ★★

心怀成见型

特征

- “平空想像”永远比“身体力行”来的重要。
- 意见由自己主动表达，不过结论通常是由别人决定。
- 常采用负面消极、较没希望的推论方式。

身材臃肿的阿华因为肥胖的关系，身手不太灵活，反应也常慢半拍。

阿华也想变瘦，可是每次总是一些关于减肥的负面消息，像瘦身中心收费天价、某女明星吃了减肥药后送医、某某人又胖回来了……再加上自己实行了几次减肥法也无效，她想，就连比我有毅力的淑萍都失败了，我怎么可能成功呢？反正，胖都胖习惯了，最坏也不过如此，不是吗？

专家的建议：

对“减肥”心怀成见是瘦身失败的关键，也间接影响了减肥时的克制力与毅力，先打破某些既定的想法吧！

- 虽然比你有力气的人也失败了，更代表减肥这件事需要投注100%精神及建立正确的瘦身观念，别再管别人说了什么，“做”比“说”更重要。
- 担心自己减重方式不正确？不妨到医院减重门诊或寻求专业营养师的建议，安全又有保障。

先睹为快 请参阅“吃不胖的美味瘦身料理”

2

瘦身难度 ★★★

自卑情结型

特征

- 认为自己是全世界最丑的人。
- 字典里找不到“自信”这两个字。
- 必须借由别人的眼光来替自己加减分。

小君又想找借口请假了，只不过脸上长了两、三颗青春痘，但她表现出来的焦虑却像脸整个烂掉了一样。

人高马大的小君在人群里的确显眼，戴着深度眼镜，头发剪得像西瓜皮，本来就不太有自信，为了躲避众人目光，她总是头低低、驼着背在走路。她也曾饿肚子减肥，却在体育课昏倒了，反而更引起大家的注意，令她颇觉难堪。

所以她很少出门，老是躲在房里，拒绝与人来往，这也许是保护自己的最佳方式？！

专家的建议：

化“自卑”为“自信”，让阻力成为助力，瘦身也会更容易。

- 当体重成为负担时，更易造成健康危机引发其他毛病，例如内分泌失调、体力差、精神不好等等，只要减少体重，不仅小毛病不药而愈，更会显得神采奕奕、活力充沛，整个人“亮”了起来。
- 第三者的支持与鼓励大有帮助，不妨多找知心好友或亲密家人聊聊，提升自信心。

先睹为快 请参阅“成功减重案例真情告白”



瘦身难度 ★★★

3

情绪不稳型

特征

- 情绪落差比率极大，不是太好就是太坏。
- 常在“对”的场合表现出“错”的情绪。
- 不易调解、管理自己的情绪，必须靠其他管道纾发。

略胖的身材配上爽朗的笑容，玲玲可说是公认的开心果，平时颇为乐观，只不过情绪一来，却又像变了个人般的阴沉。

玲玲的阴晴不定常让周遭的人纳闷，若有人在话题中谈到了“肥、胖”这类敏感字眼，可就犯了她的大忌，几乎让她抓狂。不过这个秘密却从没人知道，只是在夜阑人静时，玲玲独自一人关在房内，边哭边吃大堆零食，以发泄白天的苦闷。

瘦身难度 ★★

4

压力缠身型

特征

- 承受事情的韧性比一般人弱。
- 总是让自己维持在上紧发条的状态。

汪小姐又被主管叨念了一整个上午，她早就想换工作了，只是担忧工作难找；出门前与家人莫名其妙吵了一架，买早餐时多买了一份萝卜糕，这一吃又要胖了；还在读研究所的男友已经一个星期没打电话来了，殷勤的程度不若以往，前一阵子看到他的小学妹们个个窈窕美丽、清纯活泼，而自己已被社会大染缸折磨成无生机，也不再如年轻时纤瘦，真是烦哪！怎么工作、生活、感情上没有一样顺利的呢？

瘦身难度 ★★★★★

5

矜持压抑型

特征

- 幼年的经验缺乏爱与关怀，充满不安全感。
- 在成长过程中，某些情感和心理需求没有得到满足。

小花又躲进茶水间吃东西了，因为她最受不了气氛火爆的场面，几乎让她不能呼吸，只想赶快逃离。

自小看怕了父母的吵吵闹闹，小花只能吓得躲在一旁不停发抖，默默祈祷父母赶快恢复平静，无论要付出任何代价都愿意。这样的个性伴随到她长大，在朋友眼里，小花凡事好商量，别人不想做的，只要推给她，一定没问题，因为她宁可委曲求全，讨好别人维持和平，也不愿意说出心里真正的想法。

专家的建议：

情绪不稳的人，常常会有饮食失调的问题，也许是过度饮食或者完全不吃。借着咀嚼的动作，的确能纾解情绪，但如果情绪未获正面解决，饮食失调就不只是体重升降的问题，可能会闹胃病，甚至其他更严重的疾病。

- 多吃含维生素B群的食物，例如谷物杂粮、坚果类，具有安神的效果，少吃肉，清淡的饮食能帮助稳定情绪。
- 情绪一来时，先冷静下来，从1数到100，平复心境，或者去逛街、看场电影，把自己带离事发的现场。
- 多去运动吧！研究发现，运动能纾解不当的情绪，让自己流流汗是个不错的方法。

先睹为快 请参阅“吃不胖的美味瘦身料理”



专家的建议：

压力不只令人早衰，更造成饮食失控、内分泌失调、焦虑等文明病。超重的人不少就是因为压力缠身，为了舒缓压力而吃，除去压力源，就能让减重计划成功一半。

- 压力源或许一时之间也没办法解决，如果真的要吃，改吃健康的蔬菜水果吧！准备一些生菜沙拉、水果或低热量食物，至少不会一路胖。
- 运动是解除压力的好方法！跑步、游泳、跳舞…都不错，流流汗让压力也一起流掉吧！

先睹为快 请参阅““低卡点心满足嘴馋的渴望”



专家的建议：

许多成年人饮食失控的行为，也许源自于幼年时期或成长过程中的负面经验，甚至借着吃东西来讨好某些人。

心理学“口腔期”的理论是此类型的最佳写照：幼年的口腔吸吮或咀嚼不满足，成年后可能寻求其他方式来满足。而“吃东西”就是其中一种方式。如果你是这种情况，不妨找心理专家谈谈，厘清问题究竟是什么，或许减重会更容易。



驼鸟逃避型

特征

- 容易跟着感觉走，以当时的心情决定事情的对错。
- 不正面迎向问题，而采迂回的方式自然淡化。
- 安抚情绪比解决问题重要。

芳芳有着大姐大阿沙力的个性，信守快乐是最重要的生活哲学，工作不顺，她一定约朋友出来饱餐一顿用以发泄；感情出了问题，下班后就拉着别人尽情喝酒纾发。总之，她的想法就是，时间会冲淡一切，吃吃喝喝，欢喜就好，事情何必看的那么重。

好朋友们也想像芳芳一样事情看的很开，只不过面

对她100多公斤的硕大身躯，拖着沉重的步伐，大块吃肉、大口喝酒的神态，大家还是很想劝她节制点，减减肥吧！

专家的建议：

驼鸟型的人，遇到困难时不正面解决，安抚自己永远比解决问题重要，“大吃一顿”就成为自我安抚的最佳借口。

●建议你别再闪躲了，快把自己从沙堆里拉出来吧！面对问题，直接迎战，如果老是觉得自己受伤了、需要食物的慰藉，任由体重变化上升，再这样下去，不只是无法解决问题，更失去了宝贵的健康。

先睹为快 请参阅“**“外食减肥教战守则”**”

痴梦一定也是做不了多久就会醒来的！

专家的建议：

天生的个性的确会造成减肥的阻碍，不过，天下无难事，只怕有心人，只要你愿意，一样能改变自己，减肥也会成功。

●加入团体减重班或是多找几个人一起减肥，彼此激励、互相打气，能提升减肥士气，更易持续。

先睹为快 请参阅“**“我绝对不要胖回去”**”

虎头蛇尾型

特征

- 为“吃的苦中苦，方为人上人”这句话的绝缘体。
- 拥有与生俱来的半调子个性。

紫薇是个急性子，任何事绝对一马当先，不过通常也是第一个退下阵来的。上次报名韵律班经过三分钟热度的蜜月期后，现在上课已经可有可无，有一搭没一搭的，韵律课还没上完，又心猿意马，跟着朋友报名瑜伽。就紫薇的个性看来，这次的瑜

伽梦一定也是做不了多久就会醒来的！

专家的建议：

天生的个性的确会造成减肥的阻碍，不过，天下无难事，只怕有心人，只要你愿意，一样能改变自己，减肥也会成功。

●加入团体减重班或是多找几个人一起减肥，彼此激励、互相打气，能提升减肥士气，更易持续。

先睹为快 请参阅“**“我绝对不要胖回去”**”

食物瘾

许多体重过重、饮食失调的人，就是对食物上瘾，如同许多人有酒瘾、烟瘾一样，现在美国医学界也承认这些“瘾”已成为身心灵健康最大的杀手。

人之所以对食物有瘾头，意味着他内心深处向往与追寻至高幸福的过程中，所经历的挫折转移到食物上，而在人的潜意识或无意识的部份，隐含着过去的创痛和需求未满足的记忆，这些记忆会如影随形地影响现在的生活，而这些未经了解的沮丧，则借着饮食来呈现。

当你认清自己对食物有不可自拔的瘾头时，除了可寻求专业协助，不妨以下的步骤来坦然面对自己的问题：

Step1

承认自己内在对食物瘾头产生的无力感，自己无力解决。

Step2

愿意接受内在深处的高层心灵力量，比自我的理性更有力量。

Step3

下定决心将自己交付给高层心灵，由它来引导。

Step4

向高层心灵、自己和别人承认我们会犯错的本质。

Step5

已全然准备好让高层心灵除去所有的障碍物。

Step6

谦逊地呼求高层心灵除去我们的无能感。

Step7

列出所有我们曾使他伤心的名单，并愿意补偿他们。在不伤害他们的条件下，尽可能地补偿。

Step8

持续地自我探索，若有任何再犯的错误就立刻承认。

Step9

借由静心冥想或祈祷强化自己和高层心灵的接触，恳求它让我们知道它对它的计划，并恳求它的力量来执行这计划。

Step10

对自己的改变有所觉醒，并日常生活中实践觉醒及明白。