

DIY 系列

轻松瘦身

QINGSONGSHOUSHEN

DIY

轻松瘦身

◎ 编者 李宇



科学技术文献出版社

轻松瘦身 DIY

编著 常 宇

漫画 王 彦 郭 楠

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是一本关于减肥瘦身的指南性用书,内容全面细致,包括基本瘦身常识、影响瘦身的饮食习惯、瘦身食物、运动瘦身、一些古老而奇妙的瘦身术、瘦身药膳、休闲瘦身、关于瘦身的忠告。适合广大瘦身者使用。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、数学辅导,以及科
技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

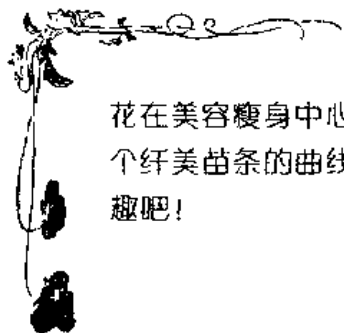
前言

肥胖是美丽的天敌。相信美眉们都有如此的经历：临出门前，一看到腰腹圆滚滚的赘肉，就再也提不起精神来精心打扮，也没有勇气去试穿那些时尚而漂亮的衣服。肥胖真的让想成为“纤纤一族”的美眉们倍受打击哦！

减肥瘦身并不只是为了面子上的事。其实，肥胖的害处非常大，早在 1997 年，世界卫生组织就将肥胖症列为仅次于吸烟和艾滋病的第三大慢性杀手。肥胖与很多病如高血压、高血脂、糖尿病、骨关节病、月经不调、性功能障碍、不育症、某些肿瘤等密切相关，肥胖者的死亡率比同龄体重正常的人高 20%~50%。现在你明白了吧，真是该痛下决心减肥瘦身了！

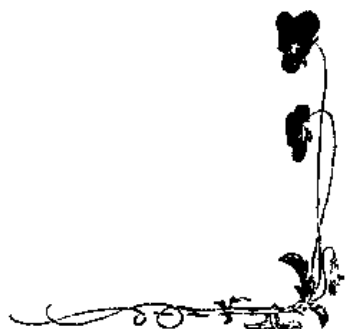
不过不要烦恼，别把减肥看成一个长期而痛苦的负担，从现在开始，你不需要疯狂地绝食，也不需要把大把的钞票





轻松瘦身 DIY

花在美容瘦身中心,你只要跟着我做,就会发现原来塑造一个纤美苗条的曲线很容易,快点享受轻松减肥的成功与乐趣吧!



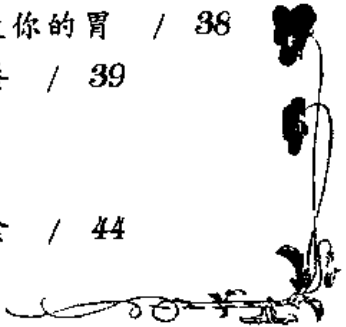
目 录

第 1 章 不可不知的瘦身常识

- ✱ 你算胖友一族吗 / 3
- ✱ 胖出有因 / 4
- ✱ 我们每日需要的热量 / 5
- ✱ 和脂肪好好相处 / 7
- ✱ 肥胖是多种疾病的温床 / 9
- ✱ 注意发胖的五个警报 / 13
- ✱ 瘦身总原则 / 14

第 2 章 改变不良的饮食习惯

- ✱ 学会选择低热量的食物 / 21

- ✱ 在烹调方法上动动脑子 / 22
 - ✱ 不在于食量多少,而在于对热量的精打细算 / 23
 - ✱ 多吃蔬菜和水果 / 24
 - ✱ 饮食做到三大营养素均衡 / 26
 - ✱ 一日三餐全攻略 / 28
 - ✱ 饭前饭后协奏曲 / 31
 - ✱ 孤独进食减肥瘦身法 / 32
 - ✱ 深夜进食与肥胖 / 32
 - ✱ 吸烟有助于减肥吗 / 33
 - ✱ 细嚼慢咽帮你瘦身 / 33
 - ✱ 吃饭只吃八分饱 / 34
 - ✱ 外出吃饭总对策 / 35
 - ✱ 别让剩菜剩饭撑大你的胃 / 38
 - ✱ 少到自助餐厅用餐 / 39
 - ✱ 超市战略 / 40
 - ✱ 关于零食 / 41
 - ✱ 节食瘦身不是绝食 / 44
- 

* 几种国际流行的进餐瘦身法 / 45

第 3 章 选择瘦身食物

* 懂得米饭的妙处 / 51

* 各类主食热量一览表 / 52

* 与白开水做好朋友 / 53

* 水果瘦身妙招多 / 55

* 各种水果热量表 / 58

* 水果瘦身妙招 / 59

* 几种瘦身水果 / 60

* 若想瘦身,多吃蔬菜 / 63

* 蔬菜热量表 / 68

* 别小瞧豆腐 / 70

* 瘦身小助手——地瓜 / 75

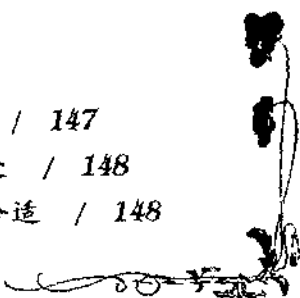
* 吃肉的学问 / 77

* 认识高纤维食品 / 79

* 肥胖的隐形催化剂——盐和辣椒 / 81

- * 食醋瘦身 / 82
- * 柠檬醋瘦身小妙方 / 84
- * 最理想的瘦身饮料——茶 / 86
- * 咖啡的妙处 / 93
- * 选择什么样的饮料 / 95
- * 最温情的饮料——山楂酸梅汤 / 97
- * 瘦身不应戒牛奶 / 97
- * 优酪乳瘦身法 / 98
- * 黄豆粉瘦身法 / 99
- * 拒绝甜点 / 100
- * 高丽菜汤瘦身法 / 102
- * 窈窕菜谱 / 104
- * 21天瘦身食谱 / 107

第 4 章 动起来,更精彩!

- * 运动瘦身的原理 / 147
 - * 运动对健康的益处 / 148
 - * 什么样的运动量合适 / 148
- 

- * 什么是最佳的瘦身运动 / 150
- * 怎样克服不爱运动的毛病 / 152
- * 运动瘦身是一场持久战 / 153
- * 有关运动的忠告 / 154
- * 游泳瘦身法 / 158
- * 骑自行车让你身段更迷人 / 160
- * 举哑铃瘦身法 / 161
- * 跳舞——在旋律中瘦身 / 162
- * 轻轻松松瘦身操 / 163
- * 做家务可以消耗热量 / 164
- * 步行瘦身法 / 165
- * 跑步瘦身法 / 166
- * 爬楼梯好处多 / 168
- * 拍打瘦身法 / 169
- * 田径运动最瘦身 / 171
- * 15 分钟瘦身,跟我来 / 173
- * 吹气球瘦身法 / 174
- * 跳绳——最简单的瘦身运动 / 175

✱ 水中慢跑瘦身法 / 178

第5章 按摩——古老而奇妙的瘦身术

✱ 按摩瘦身小常识 / 183

✱ 让你的脸瘦下来 / 186

✱ 让脖子细下来 / 187

✱ 还你纤细的肩 / 188

✱ 去掉大肚腩 / 190

✱ 塑造优美而结实的臀 / 191

✱ 去掉大腿的赘肉 / 192

✱ 让足踝也优美 / 193

✱ 控制食欲的三大怪招 / 194

✱ 耳穴压籽瘦身法 / 197

✱ 自我拍击瘦身法 / 198

✱ 艾叶瘦身法 / 199

✱ 捏脊瘦身法 / 200

第6章 可以信赖的瘦身药膳

- * 中医认为肥胖的原因 / 203
- * 常用瘦身中药 / 205
- * 瘦身药膳面面观 / 211
- * 山药瘦身的学问 / 215
- * 怎样看待瘦身中药方 / 219

第 7 章 休闲生活也瘦身

- * 洗浴常识一定要记清楚 / 223
- * 沐浴下肢瘦身法 / 227
- * 肥胖的克星——桑拿浴 / 227
- * 海藻减肥皂瘦身法 / 229
- * 去除污垢瘦身法 / 229
- * 药浴减肥法 / 230
- * 五种时尚的泡澡瘦身法 / 231
- * 冥想瘦身法 / 234
- * 瑜伽瘦身法 / 235
- * 睡眠瘦身 / 241
- * 鼻子呼吸瘦身三法 / 242

- * 洗浴瘦身操 / 244
- * 随时瘦身操 / 245
- * 上班途中瘦身操 / 246
- * 睡前瘦身操 / 248
- * 办公室瘦身操 / 248
- * 一分钟大腿瘦身操 / 252
- * 休闲心态来瘦身 / 253
- * 穿衣瘦身 / 256
- * 利用好睡前的轻松时刻 / 256

第 8 章 关于瘦身的忠告

- * 减肥没有灵丹妙药 / 261
 - * 你真的饿了吗 / 262
 - * 打破体重僵局的办法 / 264
 - * 控制食欲的秘诀 / 264
 - * 如何面对挫折感和失败感 / 266
 - * 别轻言放弃 / 267
 - * 减肥后如何不反弹 / 268
- 

第 1 章

不可不知的瘦身常识



你算胖友一族吗

胖瘦美丑并不只凭美眉们的主观感觉,究竟怎样才算胖,怎样才算达到标准体重,现介绍几种常用的方法供你参考:

◆ 标准体重

身高(厘米)-105=体重(千克)

◆ 理想体重

[身高(厘米)-100]×0.9=体重(千克)

标准体重±10%均属正常范围。

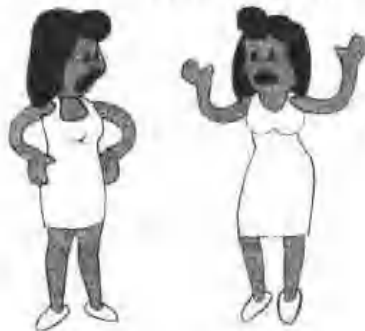
◆ 体重指数

体重指数(BMI)=体重(千克)÷[身高(米)]²

BMI在18.5至23之间为正常范围,在23至25之间为超重,在25至30之间为肥胖;BMI≥30为重度肥胖。

◆ 肥胖度

$(\text{实际体重} - \text{标准体重}) / (\text{标准体重}) \times 100\% = \text{肥胖度}$



肥胖程度在 0~10% 属于正常, 11%~19% 表示微胖, 20% 以上表示太胖, 50% 以上表示重度肥胖。

不算还不知道吧, 认真算一算, 不仅可以确定自己是否肥胖, 还可以确定自己到底胖到什么程度。

★ 胖出有因

世上没有无缘无故的事, 那么腰上、腹上、臀上、背上、腿上的赘肉是怎样肆无忌惮地疯长出来的, 又是怎样如影