

【英】露西·温德汉姆·里得 (Lucy Wyndham-Read) 著 陈琛妍 译

每天走路 16 分钟
无器械简单动作
轻松甩掉赘肉

走路就能瘦

21天逆龄减脂计划

附 每日走路计划 · 每日训练动作 · 每日健身餐食谱

- 减脂原理和方法
- 基础步行测试
- 21天的详细减脂计划
- 预防运动损伤
- 保持瘦身效果

走路就能瘦

21天逆龄减脂计划

【英】露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read) 著 陈琛妍 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

走路就能瘦：21天逆龄减脂计划 / (英) 露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read) 著；陈琛妍 译
— 北京：人民邮电出版社，2017.12
ISBN 978-7-115-46454-5

I. ①走… II. ①露… ②陈… III. ①步行—健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第183719号

版权声明

Original Title: Walk Off the Weight

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

走路是最自然的运动，通过走路就可以轻轻松松减掉脂肪。本书首先介绍了走路减肥的原理和益处，然后讲解了在进行走路健身之前需要做的准备工作，包括走路装备的选择、如何做热身和放松，锻炼时应注意哪些安全事项等。书中提供了一个21天的走路减肥计划，详细到每一天的步行时间、步行方式、步行强度，以及与当天步行锻炼相搭配的健身训练动作、一日三餐菜谱和零食清单，可操作性强，是一本非常实用的走路减肥指南。

◆ 著 [英] 露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read)

译 陈琛妍

责任编辑 裴 倩

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：10 2017年12月第1版

字数：158千字 2017年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-1479号

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

| 目 录 |

第 1 部分	6
简介：关于露西	8
为什么“走”就行	10
走路好处多多	12
第 2 部分	18
所需装备	20
KIS 原则	24
走路计划如何进行	26
全身运动计划如何进行	36
关于逆龄饮食计划	39
如何热身、拉伸和放松	41
健康与安全	48
走路基础测试	49
量一量，拍一拍	50
第 3 部分	54
第 1 周	56
第 2 周	76
第 3 周	96

第4部分	116
如何保持瘦身效果	118
吃出年轻来	124
逆龄菜谱	128
加油小提示	150
真人分享	151
露西的创作灵感	157
致谢.....	158
图片来源.....	159

走路就能瘦

21天逆龄减脂计划

【英】露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read) 著 陈琛妍 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

走路就能瘦 : 21天逆龄减脂计划 / (英) 露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read) 著 ; 陈琛妍 译
— 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-115-46454-5

I. ①走… II. ①露… ②陈… III. ①步行—健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第183719号

版权声明

Original Title: Walk Off the Weight

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

走路是最自然的运动, 通过走路就可以轻轻松松减掉脂肪。本书首先介绍了走路减肥的原理和益处, 然后讲解了在进行走路健身之前需要做的准备工作, 包括走路装备的选择、如何做热身和放松, 锻炼时应注意哪些安全事项等。书中提供了一个 21 天的走路减肥计划, 详细到每一天的步行时间、步行方式、步行强度, 以及与当天步行锻炼相搭配的健身训练动作、一日三餐菜谱和零食清单, 可操作性强, 是一本非常实用的走路减肥指南。

◆ 著 [英] 露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read)
译 陈琛妍
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2017年12月第1版
字数: 158千字 2017年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-1479 号

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目 录

第 1 部分	6
简介：关于露西	8
为什么“走”就行	10
走路好处多多	12
第 2 部分	18
所需装备	20
KIS 原则	24
走路计划如何进行	26
全身运动计划如何进行	36
关于逆龄饮食计划	39
如何热身、拉伸和放松	41
健康与安全	48
走路基础测试	49
量一量，拍一拍	50
第 3 部分	54
第 1 周	56
第 2 周	76
第 3 周	96

第 4 部分 116

 如何保持瘦身效果 118

 吃出年轻来 124

 逆龄菜谱 128

 加油小提示 150

 真人分享 151

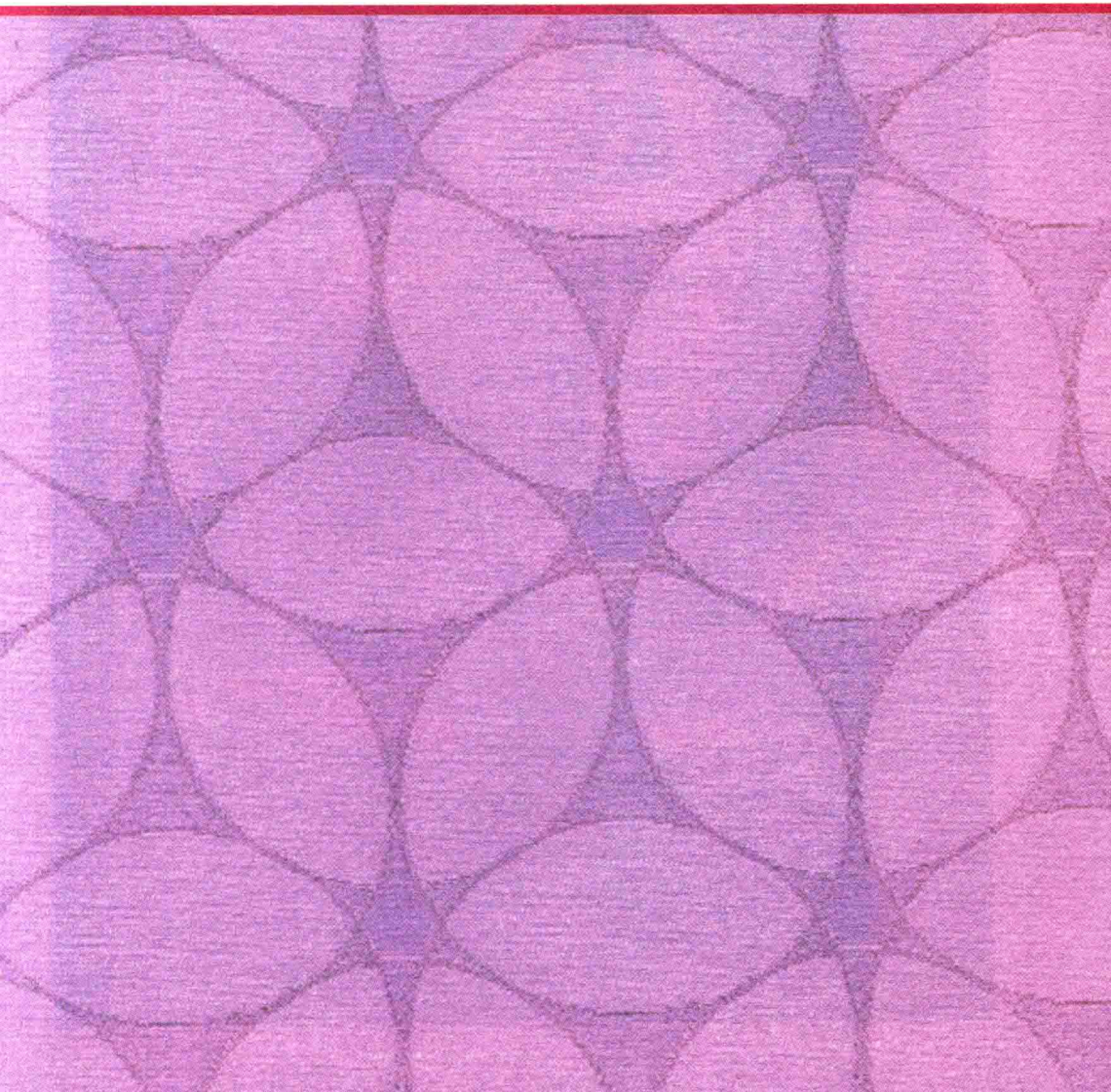
 露西的创作灵感 157

致谢 158

图片来源 159



第1部分



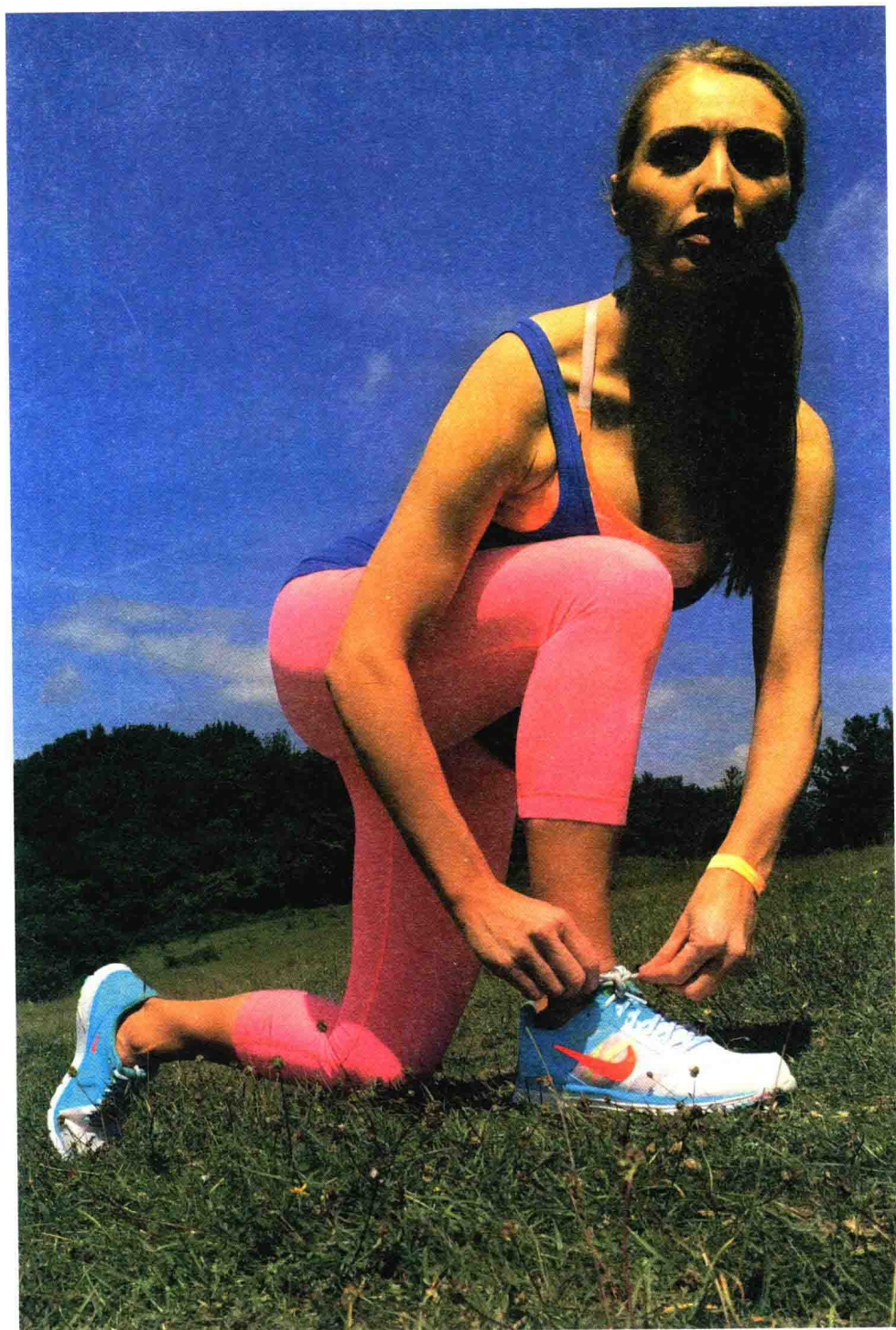
第 1 部分

简介：关于露西

露西·温德汉姆-里得是健身和减肥方面顶尖的专家，在健身行业拥有超过 20 年的经验。

她帮助过数百人达成健身和减肥目标。露西在 YouTube 上开创的健身频道“LWR Fitness”获得瞩目的成功，视频点击量超过 100 万次，同时她还是全球知名的健身图书作家和健身节目主持人。

在健身方面，露西独创了一套方法。多年丰富的经验让她的方法成效显著，动感十足，可以有效锻炼主要肌肉群，省时省事且简单易学。作为私人教练的她深知大部分人空闲时间有限，对单一重复的训练很快就会产生疲态，如果看不到成效，就会直接放弃。因此，她开创了快速省时、易学高效的锻炼计划。一旦你开始采用露西的方法去锻炼，你就会一辈子与健康和好身材结缘。



为什么“走”就行

走出好身材，更健康、更年轻

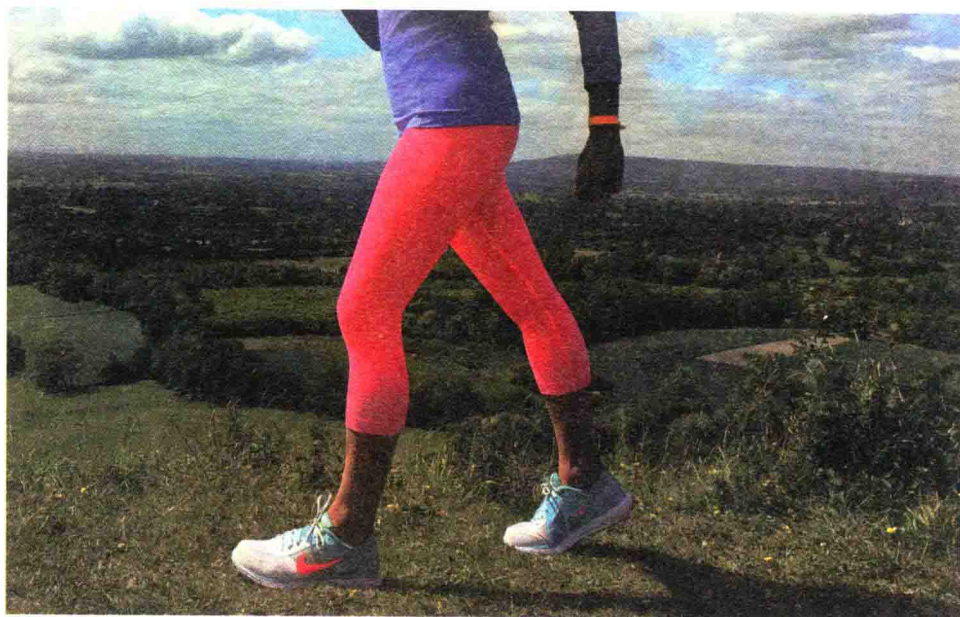


走路是最自然的运动，也是我们在孩提时的第一种锻炼项目。它非常符合人体的设计，作为低强度的活动，各种运动层次的人，无论是连运动鞋也没穿过的初学者，还是前途无量的新生代运动员，都适宜走路锻炼。可以说，走路就是最佳的锻炼方式，因为它能锻炼人体的主要关节——踝关节、膝关节、髋关节、肘关节和肩关节，也就是说能够动用和锻炼到大肌肉群——大腿、臀部、手臂、腹部、胸部和背部。走路能让你消耗大量的热量，为你雕刻和塑造出更好的身材。步行可以随处进行，不仅完全免费，还有益身心。即便没有后花园，家也不在主道旁边，但想要美美地走一圈也轻易可得。亲朋好友相约步行，不亦乐乎？走路社交能让你一边与亲友共度美好的时光，一边健体塑形。走路堪称一种新型的户外活动方式。

走路这种锻炼项目简单易学，不会让人望而却步，只是让人迈开脚步，而这也就是为什么“‘走’就行”的答案，因为它是我们最自然的运动，适合每个人，没有场所的限制。即便是午休时刻，你也能挤出15分钟来走走。轻轻松松，走路就为你带来健康好身材。

走路好处多多

走路是最完美的身体锻炼
不分年龄



走路的好处列出来，比你想象的还要多。身体能迅速对走路做出反应，燃烧多余的脂肪，纤体瘦身，减掉肚腩赘肉，塑形提臀，紧致大腿，打造小蛮腰，告别手臂的“拜拜肉”。更重要的是，走路还有其他的好处呢。总之，走路有益于身体健康，能强身健体、减肥减重和抵抗衰老。