

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

贴心 打造 完美瘦身 计划



知书达礼
zhishudali 典藏

主编 崔钟雷

全面记录有效的瘦身方法。

调节饮食，科学运动，瘦身专家帮您打造贴心的瘦身计划。

好方法，轻松瘦，打造您想要的瘦身书。

哈尔滨出版社

贴心

打造

完美瘦身计划

中国健美协会
CHINA BODY-BUILDING ASSOCIATION

CHINA FITNESS



1. 热身运动

2. 有氧运动

3. 力量训练

4. 拉伸运动

5. 放松运动

中国健美协会

图书在版编目(CIP)数据

贴心打造完美瘦身计划 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0452-1

I. ①贴… II. ①崔… III. ①减肥—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254730 号

书 名: 贴心打造完美瘦身计划

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 范秀楠 盖 丹

责任编辑: 关 健 李金秋

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0452-1

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



贴心

打造完美瘦身计划[👑]

 哈尔滨出版社



前言

减肥是时下最热门的话题之一，减肥不仅是对美的追求，更是对健康的追求。减肥不仅仅是减掉体重，而且还需要参照科学的方法，健康地减去体内多余的脂肪。

我们精心编写的《贴心打造完美瘦身计划》能够帮助读者朋友们结合自身的实际情况，科学合理地制订出健康有效的瘦身计划。本书从肥胖的原因入手，通过总结饮食、四季侧重的不同方面，介绍各种有效的减肥餐和减肥运动。对于只是局部肥胖的朋友，更有专门针对腰、腿、臀、肩和背等各部位的减肥方案。科学健康地减肥是需要区分年龄性别的，本书分别为处于青春期、中年期、老年期、产后恢复期的读者们贴心打造出有效的瘦身方案。

瘦身是人们对美与健康的一种追求，希望这本书能帮助读者朋友们早日摆脱肥胖的困扰，抓住美与健康。



目录

Part 1

你为什么是个胖子

一、弄清原因才能瘦

你离肥胖有多远 020

造成肥胖的原因 020

肥胖症的表现 021

你属于哪种肥胖 022

单纯性肥胖 022

遗传性肥胖 023

继发性肥胖 023

测量你是否肥胖的

方法 024

标准体重法 024

体格指数法 026



目录

测量你的皮下脂肪厚度 027

测量你的腰臀围比值 028

二、减肥前的准备工作

你真的需要减肥吗? 029

记录自己的体重与尺码 030

生理肥胖与“心理肥胖” 033

热量平衡原理 035

食物热量与减肥的关系 042

食物热量如何消耗 043

常见主食热量的计算 044



目录

三、认清减肥的几大误区

吃得少就能瘦	046
低脂肪等于低热量	047
拒绝热量的急速瘦身餐	047
仅靠计算卡路里	049
告别油脂才能瘦	050
只要运动就能瘦	051
咖啡可以刮肠子	051
喝点小酒能促进血液循环 ...	052
吃辣可以燃烧脂肪	052



目录

四、了解自己的体质让减肥更简单

- 五种最难瘦的体质 053
- 体寒女性的瘦身要点 055
- 测试你是否是易胖体质 056
- 你是内分泌失调型肥胖吗 058
- 是什么造成体重的变化 060
- 只适合女性的生理周期减肥法 063

五、“减肥”从习惯开始

- 你的瘦身行动指南 070



目录

减肥时不可忽略的早餐 071

告别便秘,拒绝小肚腩 075

Part 2

吃对东西才能瘦

饮食与肥胖的关系 080

减肥不只靠节食 082

调节饮食不等于厌食 083

主食如何选择 084

健康食物冠军——红薯 085



目录

推荐食谱	086	减肥时请喝粥	099
米饭与糙米	087	外出就餐小心菜名陷阱	100
植物油 PK 动物油	088	洗不去的肥油	101
减肥时一定要吃的食物	090	对减肥有益的烹调方式——	
可以解馋的小零食	092	凉拌	101
减少卡路里还不够	093	让你有饱腹感的食物	102
风味小吃是无形杀手	094	吸油脂的食物	106
你在面对饮食失调吗	095	白天吃,晚上动	108
治标又治本的膳食金字塔	096	晨起蔬菜汁	109
吃饭要吃几分饱	098	喝对咖啡,燃脂瘦身	110
		耗脂高手乌龙茶	110
		炎夏瘦身冬瓜餐	111
		推荐食谱	112
		明星都用的香蕉减肥法	112
		推荐食谱	115
		全素减肥要有取舍	116





目录

减肥推荐白萝卜	116	嘴馋想吃烧烤怎么办	134
推荐食谱	117	推荐食谱	135
黑米减肥法	117	警惕饮食中的砂糖	136
喝奶减肥	119	减轻罪恶感的黑巧克力	137
红酒奶酪减肥法	122	奇妙的杏仁	138
代谢酵素减肥法	122	让你觉得幸福的鱼	139
低胰岛素减肥法	123	绝对推荐的 12 种方便减肥茶 ...	140
夏季苦瓜减肥法	124	孕妈妈光吃不胖的 12 种食物 ...	142
苹果减肥法	125	孕妈妈的饮食困惑	145
减肥圣果小番茄	127	你的美食黑名单	146
推荐食谱	133	绝对不吃的食物	149
		推荐排毒消脂菜谱	152

Part 3

四季减肥各有侧重

一、春意盎然 减肥伊始

简单易行的春季减肥攻略	154
-------------------	-----



目录

春季减肥食谱	155
春季减肥运动	158
春季运动的注意事项	163
预防春困	164

二、烈日炎夏 减肥高峰

夏季减肥	165
夏日减肥三餐建议	167
夏季减肥运动	171
夏季减肥运动的注意事项 ...	172
夏季多汗宜吃酸味食物	173



目录

三、秋高气爽 减肥持续

秋季减肥攻略 174

粗盐减肥法 176

四、寒冬腊月 减肥不止

冬季减肥大攻略 177

冬季减肥食谱 178

推荐食谱 182

冬季减肥运动 182

冬季其他减肥方法 184

推荐食谱 186



目录

Part 4

运动让你随心瘦

一、运动与减肥的关系

测测你的运动指数	188
为什么要运动	192
增加肌肉可以提高基础代谢 ...	195
随时随地的瘦身运动	196
随时随地瘦身运动的要点 ...	196
运动后是否要喝能量饮料 ...	198
运动前后必须要做的事	199



目录

二、排毒减肥的有氧运动

- 选择你的有氧运动 201
- 黄金运动——慢跑 203
- 美体修形的有氧操 208
- 简单走路也能瘦 209
- 刚柔并济的有氧搏击操 211
- 美形塑造师——游泳 214
- 四种泳姿减赘肉 217



三、轻松塑身减脂运动

- 针对肌肉的塑身练习 220





目录

上班族的运动方案 222

六种超级燃脂运动 223

四、时尚的瑜伽运动

认识瑜伽 225

练习瑜伽的准备工作 226

练习瑜伽的注意事项 227

办公室瑜伽 228

居家瑜伽 230

健身普拉提 233

Part 5

美女都要“S”形

一、妩媚动人纤腰腹

三种典型肥腰怎么瘦 240

上班族瘦腰小贴士 243

快速平腹小妙招 245

座椅上也能瘦腹 248

起床做做瘦腹操 250

公交车上的瘦腹法 250

家务减腹法 251

伸懒腰塑造小蛮腰 251

按摩减肥——平腹纤腰的按摩 ... 252

二、完美修炼一双腿

女人都想要美腿 255