

才是瘦身

戎毅 著

我的fashion生活志



图书在版编目 (CIP) 数据

P. S, 才是瘦身 / 戎毅著. — 济南 : 山东美术出版社, 2011. 2

(我的 fashion 生活志)

ISBN 978-7-5330-3330-9

I. ① P… II. ① 戎… III. ① 减肥—基本知识 IV.
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 234788 号

项目统筹 : 张 芸

责任编辑 : 陆 莹

装帧设计 : 梁文婷

出版发行 : 山东美术出版社

济南市胜利大街 39 号 (邮编 : 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail:sdmscbs@163.com

电话 : (0531) 82098268 传真 : (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街 39 号 (邮编 : 250001)

电话 : (0531) 86193019 传真 : (0531) 86193028

制版印刷 : 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本 : 150×180 毫米 32 开 7 印张

版 次 : 2011 年 02 月第 1 版 2011 年 02 月第 1 次印刷

定 价 : 32.00 元

才是瘦身

戎毅 著

我的fashion生活誌



Yo

Vegetable foods

EAT





练就你的独门瘦身心法

List

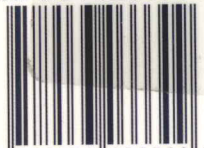
人气瘦身方法大PK

- ✗ 秋冬不是减肥天
- ✗ 晚餐不吃就会瘦
- ✓ 大餐后急救方案
- ✗ 少于30分钟的运动都没有效果
- ✓ 食物换一换 热量减减半
- ✓ 肠道工作量考勤表



上架建议：生活 美容

ISBN 978-7-5330-3330-9



9 787533 033309 >

ISBN 978-7-5330-3330-9

定价：32.00元

我的fashion生活志

P.S. 才是瘦身

戎毅 著



山东美术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



Preface

序





P.S 说的才是正经事

虽然感觉有点多余，还是要在这一页跟大家解释一下：P.S不是photoshop，而是postscript的缩写，中文意思就是附笔，通常用在信尾的补充内容或是补充说明。P.S说的只有两种事：非常不重要的和非常重要的。《东京爱情故事》里，莉香写给完治那封告别信的末尾，淡淡一句“P.S：你好吗？”，就把前面所有的寒暄问候都比下去了。这本书里所收录的，也都是这样举重若轻的“瘦身箴言”。

和许多正在减肥的人一样，身高只有157厘米却两度胖到57公斤以上的我，也曾经切身感受过各种瘦身之苦。我是易胖体质，又热爱甜食。最近的七八年里，瘦身对我而言，已经从一种周期性状态转化成一种生活常态。在遍尝运动、节食、药物、针灸、器械及各种推拿方法之后，我希望将自己亲身试验过的一些心得和诀窍与大家分享，也乐于提供身边朋友的经验供更多人借鉴。我想说的是，无论你决定采用哪一种方式来瘦身，都不要仅仅当做一种手段或利器，而是要把它尽可能地融入生活里面，化轰轰烈烈为平平淡淡。当瘦身两个字已经不再是你的日日挂在嘴边的口号，而是渗入到每一件重复发生的平凡琐事，恭喜你，你离这个目标已经不远了！

除了耐心和努力，有时候瘦身还需要一点点运气。如果去问所有瘦身成功的人他们是怎样瘦下来的，一半以上都会回答：“不知道啊，莫名其妙就瘦了！”我们比谁都熟悉自己的身体，又往往比谁都不了解它，甚至不知道那个掌控肥瘦的开关到底在哪里，惟有不断的尝试和及时的改进。回忆自己跌跌撞撞的瘦身之路，一如写这本书的过程，充满了太多的机缘巧合和歪打正着。然而我知道，这些幸运的背后，有很多人沉默而踏实的付出，并非侥幸。要特别感谢台北的知名插画师艾雷迪隔海跨刀，感谢上海的死党WIKI教练亲身示范，感谢温柔又细心的出版社编辑，还有亲爱的你。因为你们，这本书才有意义。

Contents

Part 1

别把瘦身 当回事

008

1

练就你的 独门瘦身心法

010

2

你也许不知道的 瘦身误区

014

Part 2

吃得少不 如吃得好

032

4

食物换一换 热量减减半

034

Part 3

做得多不 如做得对

096

10

4A健身馆 是什么

098

13

瘦身帮帮忙 便宜好物大搜集

136

14

居家运动常备 “四大天王”

150

15

信手拈来 好工具

158

16

贴身魔法衣， 你穿对了吗

162

19

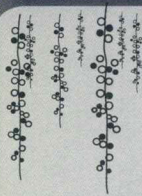
呼吸就能 瘦的秘诀

178

20

24Hours! 瘦身黄金时段 节目单

182



3

人气瘦身方法
大PK
选对你的瘦身路
022



5

· 骗人?!
吃东西减肥法?!
050

6

餐前餐后
“动点手脚”
056

7

大餐后
急救方案
066

8

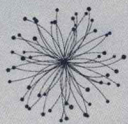
“5W”肠道
工作量考勤表
072

11

让你更有面子的
轻松瘦脸术
124

12

让你更有人气的
地狱瘦腿操
128



Part 4

买得贵不
如买得巧
134



Part 5

靠别人不
如靠自己
166

17

跟着中医
吃不胖
168

18

“葵花点穴手”
你也可以学
174

Part 6

私家教练真人秀
五大瘦身秘籍
190

21

WIKI的
“六点一线”瘦身操
194

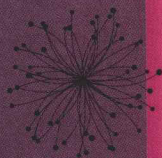


Lose weight?
No problem!



别把瘦身当回事

有多少根生日蜡烛记得你许下变瘦的心愿
有多少张健身年卡只用过几回就丢在一边
多少条再也穿不进去的牛仔裤
多少次半途而废的减肥宣言
多少个认命只能当胖子的挫折瞬间
.....



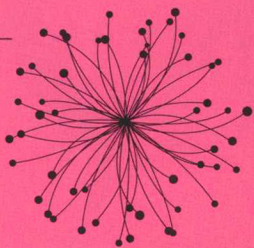
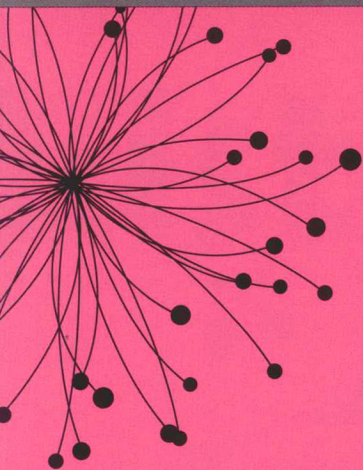
从现在起，停止累积失败经验。
真正的奇迹，往往因为不经意和不在意而出现。

练就你的独门瘦身心法

写给所有入门级瘦身菜鸟或者骨灰级瘦身达人，无论你的道行深浅，战绩优劣，刚刚痛下减肥决心还是早已与肥肉抗争多年，都一定要参悟、练就属于自己的瘦身心法。然后，胸有成竹地准备迎战新一轮瘦身目标吧！

■ ■ 独门瘦身心法，简单来说，就是每个人的瘦身动机都不相同，只有找到属于自己的动机，才能首先在精神层面不断强化这一概念，从而调动身体做出相应的配合。所以在开始瘦身之前，应该先想清楚你为什么瘦身。这问题看起来很没意义，几乎90%以上的人都会不假思索地回答：“因为我想要变瘦啊！”这当然是原因，不过不能算动机。就算你有天碰到一个神仙，可以向他许愿，仅仅说出这一句也会让神仙很苦恼，不知道要怎么帮忙呢。

所谓的瘦身动机，至少要具备以下三个要素：直观、明确、深刻。这样才能在漫长平淡



的生活中，鼓励和支撑你坚持健康低卡的生活方式；当美食和懒惰的诱惑出现时，能够在心里筑起一道防线，成为你降妖伏魔、战无不胜的精神动力。

直观，就是要非常容易被联想到，最好与生活中常见的、重复出现的人、事、物有所关联。只要看到或听到就会被提醒，从而坚定要实现目标的动力。譬如，“我希望明年夏天瘦身成功”就不如“我希望明年夏天瘦身成功，和班里同学一起去海边玩”来得直观。班级同学是与生活密切相关的人，由于每天都会见到，就会每次提醒自己“不要被这些人看到我穿泳装时候箍出来的肥肉”。能够被提醒，被刺激，就会多一些抵御诱惑的能力。只要每次嘴馋的时候嘴下留情，就已经是一笔不小的瘦身成果。

明确，是说这个动机一定要非常清晰，最好以数字或时间来设定。譬如很多人都说，我要瘦到45kg就好了，或者我要瘦到50kg就好了。其实体重只是你自己知道的数字，而在别人眼里，你看起来有多瘦就多瘦。一个实际体重有55kg的人，看起来却只有50kg，这就是传说中的“巧藏肉”。所以体重没有尺寸重要，明确的瘦身动机就应该“知己知彼”，多多了解自己的身体尺寸，三围和大腿、小腿围、上臂围

等等，这样更容易有针对性地知道自己需要修饰的是哪一部分，希望达到怎样的目标。譬如“圣诞节的时候我想要腰围减小5cm，为了穿上更小一号的低腰裤”，这样的瘦身动机既明确又完整，每当自己想要懒惰做“沙发土豆”的时候，都会看到肚子上摺叠起来的游泳圈和永远穿不进去的低腰裤。

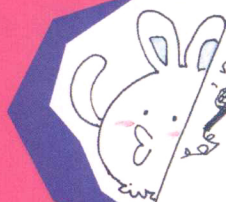
深刻，其实是要挖掘更为深层的意识。瘦身是为了更健康，还是为了让自己更有自信？是为了事业上的目标，还是为了让男朋友更在乎自己？因为如果不想清楚这一点，就很可能去找其他更为舒适便捷的方式来代替瘦身的痛苦艰巨。譬如“我希望自己看起来更美”，就可以穿宽松的服装或是有修饰体型作用的束身衣来掩饰体型，从而可能在瘦身过程中“偷工减料”。如果是“我希望可以更瘦，因为在下个月要去参加模特评选，我要在事业上更有竞争力”，就更能够从根本上建立牢固防线。

综上，千万不要小看这一个念头的力量。很多真正能够实现瘦身愿望的人，都是凭着最初的一个微小的动机，一路坚持到最后。写下你的瘦身心法，然后每次打开这本书的时候，再给自己加持一次吧！



List

plan for slimming



我 DE 瘦身法

今天是____年____月____日, 我的体重
是____KG, 胸围____cm, 腰围____cm,
臀围____cm, 大腿围____cm, 小腿
围____cm, 大臂围____cm。
我想要:

所以我一定会努力瘦身成功!!

(签名)

你也许不知道的瘦身误区

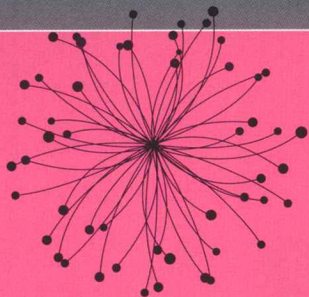
别说你早已经久病成医变成瘦身达人，搞不好正是这些错误的观念阻碍了你的瘦身之路！

NO.1

我已经有很多次瘦身失败的经验，
所以根本不可能瘦下来。

■ ■ ■ 相信看这本书的人，一定有过不止一次的瘦身经验。从节食到近乎“绝食”，从运动到几乎“过动”，把自己当成小白鼠尝试各种奇怪药物，家里闲置着一堆刑具般的瘦身器械，甚至不惜花钱挨刀动手术……每一次的满怀期待不是换来收效甚微的结果，就是如同橡皮糖一般迅速反弹，甚至发生“阶梯状递增”的杯具事件。如此往复，每一次重整旗鼓的新开始，不仅需要更多的决心和毅力，也要付出加倍的辛苦来克服身体的倦怠。





其实，我们的身体和心理通常都会有一种“默认设定”。譬如身体的脂肪细胞一再接受“缩水”考验，经过一个阶段的“干涸期”之后，一旦放松就会加倍、加速吸收和囤积更多能量，想要再度刺激到它，就需要动用更残忍、更高强度的瘦身方法，这就是为什么很多人越减越肥的原因。而不断累积的失败经验就更会给我们“瘦不下来”的心理暗示，如同有人在耳边念咒语一样，根本是一种恶性循环。

首先，我们都应该知道人为什么会变瘦。简单来说，**当你每天消耗的热量大于每天吸收的热量，就会变瘦。**即便是每个人的易胖或易瘦体质不同，新陈代谢快慢不同，也不会违背这个法则。所以能不能变瘦既不会取决于有没有成功过，也不会是什么天意不可违的事情，而是取决于有没有用对方法。即便是所谓“喝水都会胖”的体质，也可以通过健康的生活方式而得以慢慢改变喔！

