

时尚美人馆

资深瑜伽教练设计并主审

超简单7日瘦身操

王楠楠等◎编著



- ◆ 哪些动作可以变瘦？怎么做操可以变瘦？
- ◆ 瑜伽教练量身打造
- ◆ 7日瘦身操帮你变身窈窕俏佳人！



化学工业出版社

时尚美人馆



超简单 瘦身操 7 日

王楠楠等 © 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

运动减肥最健康!

本书针对想快速减肥又没有太多时间的人群,精心设计1周快速瘦身操,经体验者亲自体验,最佳瘦腹效果可达7cm!从准备、热身讲起,瘦身过程全部真人图解,配瘦身经验贴心问答等内容,轻轻松松帮你实现7日瘦身!

图书在版编目(CIP)数据

超简单7日瘦身操 / 王楠楠等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2009.10
(时尚美人馆)

ISBN 978-7-122-06637-4

I. 超... II. 王... III. ①女性-健身运动-基本知识 ②女性-减肥-方法
IV. G831.3 R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第156812号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 云七设计工作室

责任校对: 陈静

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张7.5 字数260千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS

Part 1

瘦身之前的7堂课

第1课：检查自己的身体状况 007

第2课：树立正确的瘦身观念 012

第3课：7日瘦身操的优势 013

第4课：为什么要选择7天这个周期进行瘦身 014

第5课：身体不好的情况下瘦身一定要暂停 015

第6课：变瘦公式和变胖公式 015

第7课：做好纪录表 016

Part 2

选择好装备 能让瘦身更有效

服装的选择 019

鞋子的选择 020

毛巾的选择 021

场地的选择 021

音乐的选择 021

温度的选择 021

Part 3

开始前的热身非常重要



热身运动 023

头部运动 025

肩部运动 027

上肢运动 029

胸部&腰部&胯部运动 031

下肢运动 035

Part 4

正式开始7日瘦身操

第1日 041

整体瘦身操 041

纤细颈部 048

第2日 049

整体瘦身操 049

和麒麟臂说88 055

CONTENTS

第3日 059

整体瘦身操 059

做个小腰精 065

第4日 069

整体瘦身操 069

粗壮大腿的对策 075

第5日 079

整体瘦身操 079

小腿消瘦紧致 085

第6日 087

整体瘦身操 087

背部紧致不要忽视 093

第7日 095

调养生息，让自己看到成效 095

和朋友一起来瘦身，推荐的私房

双人瘦身操 097

洗澡的时候也不要忘记锻炼 103

特别推荐

S女人的一日行程 107

特别推荐

美型男的一日行程 109

运动与健身的Q&A 111



Part 5

瘦身过程中的意外解决

脑贫血 113

肌肉痉挛 115

肌肉酸痛 117

扭伤 119

运动过量 120

Part 1

瘦身之前的7堂课



为什么别人怎么吃都不胖？

为什么自己喝口水都会发胖？

难道自己就是所谓的易胖体质吗？



◎第1课：检查自己的身体状况◎

你或许会纳闷，为什么别人大吃大喝没有发胖，而自己整日谨小慎微的进食，腰腹却明显见长呢？

为什么我的减肥行动反而让自己体重更重？身体产生不适？

不要迷茫，在进行减肥之前，我们先来检查自己的身体状况，了解正确健康的减肥常识。有的时候肥胖可能是作息时间不规律引起的，也有可能是因为新陈代谢不良引起的，或者是进食不当引起的。无论是哪一种，我们先来正确的了解自己。毕竟知己知彼，方能百战不殆！



状况1

摄取热量 < 消耗热量 + 基础代谢

状况2

摄取热量 > 消耗热量 + 基础代谢

如果摄取热量多于运动消耗热量和基础代谢之和就会变胖，相反就会变瘦。



认识自己的优点

在相应的答案画上“√”，注意，只画符合红框的部分

★ STEP 1

脸庞

☐瘦 ☐居中 ☐胖

★ STEP 2

锁骨

☐突出 ☐不明显

☐完全看不见

★ STEP 3

手臂

☐瘦 ☐居中 ☐粗壮

★ STEP 4

胸部

☐大 ☐居中 ☐小

★ STEP 5

腰

☐纤细 ☐居中 ☐不明显

★ STEP 6

腹部

☐平坦 ☐居中 ☐隆起

★ STEP 7

臀部

☐上挺 ☐下垂

★ STEP 8

大腿闭上后

☐耻部有空隙 ☐居中

☐耻部无空隙

★ STEP 9

小腿

☐瘦 ☐居中 ☐粗

★ STEP 10

脚踝

☐纤细 ☐居中 ☐不明显

好了！填完上面的答案后，看看自己的优点答卷怎么样呢？是不是发现，啊~！原来我的身材也算可以啊！？

NICE！保持这种优越感，我们来进行下一页的测试！

*因为本书主要针对瘦身，所以丰胸和翘臀的内容可以参考本社其他书籍。

需要努力的部位

在相应的答案画上“×”，注意，只画不符合红框的部分

★STEP 1

脸庞

☐瘦 ☐居中 ☐胖

★STEP 2

锁骨

☐突出 ☐不明显

☐完全看不见

★STEP 3

手臂

☐瘦 ☐居中 ☐粗壮

★STEP 4

胸部

☐大 ☐居中 ☐小

★STEP 5

腰

☐纤细 ☐居中 ☐不明显

★STEP 6

腹部

☐平坦 ☐居中 ☐隆起

★STEP 7

臀部

☐上挺 ☐下垂

★STEP 8

大腿闭上后

☐耻部有空隙 ☐居中

☐耻部无空隙

★STEP 9

小腿

☐瘦 ☐居中 ☐粗

★STEP 10

脚踝

☐纤细 ☐居中 ☐不明显

只要我们努力将这些答案也变成红框的答案，那么你就变成完美的女人了！让我们一起开始吧！

FIGHT~OH!

坚持不懈的努力！超级自信心！坚信自己能够成功的决心！这些都有助于帮助自己贯彻自己的瘦身大计！美丽的天使永远会向努力的人们献上最耀眼的桂冠！



关于BMI值

我们一直都可以看到很多人在减肥的时候会说BMI值，那么BMI值又是怎么回事，是怎么计算，以什么为衡量标准的呢？

● BMI值

BMI值Body Mass Index的缩写。是世界上通用的计算标准体重的方法，是根据身体脂肪率判断肥胖程度的标准。我们可以将BMI值做为自己肥胖程度的参考。但是也会有一些人是对自己身材匀称程度不满意，其实自己的BMI值是在正常的范围内。

● 计算方式

$$\text{※ 1 BMI值} = \frac{\text{体重kg}}{\text{身高m} \times \text{身高m}}$$

身高以m来计算，例如身高为158cm，就记为1.58m

● 参考数值

男性	
清瘦	18.5以下
正常	18.5~20
轻度肥胖	20~25
中度肥胖	25~30
重度肥胖	30以上

女性(15岁以上)	
清瘦	19以下
正常	19~25
轻度肥胖	25~35
中度肥胖	35~40
重度肥胖	40以上



关于体脂肪率

现在体脂肪率也被很多人在减肥的时候做为参考。体脂肪率可以采用市面上的体脂肪计来进行测定。

但是因为体脂肪率容易受到体内水分的影响，所以最好不要在饭后或者起床的时候进行测量。而且最好每次都在相同的时间和条件下测量，这样才能得到正确的数值。

● 参考数值

男 性		女性(15岁以上)	
清瘦	15%以下	清瘦	20%以下
正常	15%~20%	正常	20%~25%
轻度肥胖	20%~25%	轻度肥胖	25%~30%
中度肥胖	25%~35%	中度肥胖	30%~40%
重度肥胖	35%以上	重度肥胖	40%以上

◎ 做好减肥计划 ◎

好，我们先来认真填写下面的表格。把自己现在的状况和未来的目标计划好！

日期			年 月 日		
目前的体重			减肥后目标体重		
kg			kg		
目前的三围尺寸			减肥后目标三围尺寸		
B	W	H	B	W	H
cm	cm	cm	cm	cm	cm

◎第2课：树立正确的瘦身观念◎

瘦身的目的大家各不相同，有的是为了让自己更美丽，也有的是为了让自己更健康。但是无论自己的初衷是什么，我们都要树立正确的瘦身观念。

确定自己的瘦身目标

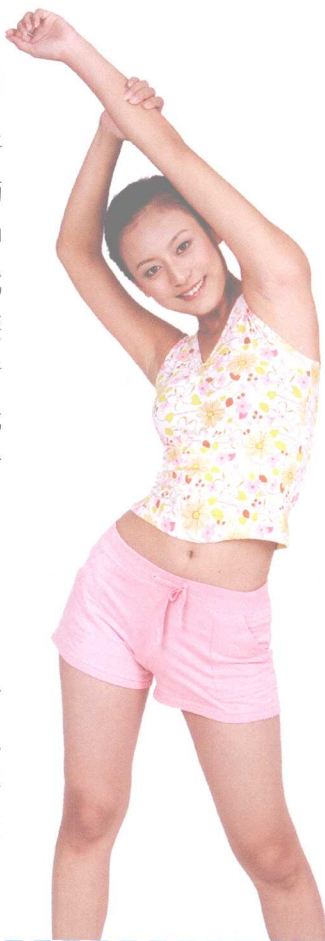
有目标才有动力。首先我们确定自己的瘦身目标的话，可以让自己的瘦身行动事半功倍。这里我们所说的瘦身目标并不是之前所说的自己要瘦下多少重量，让自己的腰围减少多少，而是说要明确自己究竟是为了什么而瘦身。

以自己的健康为前提

看看周围的朋友，我们不难发现很多人对于减肥都不太想做运动，宁愿花费金钱去买减肥药或者采用节食的方法。在这里我并不是说这两种方法不好或者不可行，但是凡事都有一个度，就像过量的运动和享用美食也会伤身一样，我们要正确地衡量这个度，以自己的健康为前提来进行减肥。尤其是面对市面上琳琅满目的减肥药，我们更是要谨慎，选择大厂生产、有保证和质检合格的产品来食用。

减肥的尺度

很多人其实并不肥胖，只是对自己某一部分的身材不太满意，所以面对这种情况没有必要以自己瘦下多少斤为目标，而是可以去衡量自己不满意的替身部位的改变。尤其是本身体重处于正常水平或者偏瘦的人，更是要牢记这一原则。



◎第3课：7日瘦身操的优势◎

7日瘦身操顾名思义，就是在7天可以达到自己的瘦身目的的减肥方法。那么7日瘦身操的优势又在哪里呢？

★NO.1

在7天的时间内可以看到自己的瘦身成果，让自己更加有信心。

★NO.2

每天不用花费大量的时间和精力，就能达到自己的瘦身目的。

★NO.3

安全可行，不会对身体产生不良的副作用。

★NO.4

在减肥的同时锻炼了自己的身体，让自己的曲线更有弹性。

★NO.5

便于练习。所有的动作在家里都能轻松练习。

★NO.6

提高自身的新陈代谢。

Tips

很多人会认为发胖是因为自己进食了过多的食物。但是使我们发胖的最大原因却是自身的新陈代谢缓慢。我们对比之前的生活饮食以及现在的生活饮食，会惊讶的发现，在我们新陈代谢旺盛的年龄，我们很难发胖，而随着时间的流逝、年龄的增长、新陈代谢的进程变缓慢，我们也就因为脂肪不能充分燃烧而发胖。

◎第4课：为什么要选择7天这个周期进行瘦身◎

7日瘦身操选择了7天这一周期进行瘦身行动。那么又是为什么呢？



一个星期正是为了获得减肥效果所需要的最低限度的天数。

消耗1公斤的脂肪所需要的热量，大约为7200卡路里，而成年女性每天所必需的热量是1800卡路里，这样算来，就是4天所必需的热量。这样的话，虽然在2~3天的减肥中能够减掉几公斤，但是想来也不会达到脂肪减少的程度。正因为如此，为了让多余的脂肪能够充分减少，一定程度的天数是非常必要的，而这个最低值就是一个星期。

那么有的减肥机构说一天可以减掉几公斤，又是怎么回事呢？

我们知道在人的身体里，水的比重占了70%。而一般我们通过节食、限制饮水、蒸桑拿等手段在一天内减下来的体重都是人体内的水分。我在写这本书之前特意到一个减肥机构去试验，在第一天时候通过节食、限制饮水等手段，非常振奋的减掉了4公斤，而我的体重也只有45.5公斤。但是第二天当我停止节食、限制饮水等手段，正常通过运动和食物搭配来减肥的时候，体重马上恢复了原来的体重，而且还超过了一些。由此可见，我们减肥想要取得一定的效果，必须要在一个时间段之后，而这个时间段，最少也要7天。

◎第5课：身体不好的情况下瘦身一定要暂停◎

我们都知道，每个人都不可避免的有的时候身体状况不好。那么在身体不好的时候，瘦身一定要暂停。如果因为舍不得之前的努力而坚持进行减肥，极有可能对自己的身体造成更大的损伤。所以我们一定要时时刻刻关注自己的身体状况，在进行瘦身的过程中如果有什么不适一定要暂停。



◎第6课：变瘦公式和变胖公式◎

◎变瘦公式

摄取热量 < 消耗热量 + 基础代谢

如果摄取热量多于运动消耗热量和基础代谢之和就会变胖，相反就会变瘦。

◎变胖公式

摄取热量 > 消耗热量 + 基础代谢

◎第7课：做好记录表◎

日期	第一天 /	第二天 /	第三天 /	第四天 /	第五天 /	第六天 /	第七天 /
体重	早 kg	早 kg	早 kg	早 kg	早 kg	早 kg	早 kg
	晚 kg	晚 kg	晚 kg	晚 kg	晚 kg	晚 kg	晚 kg
B							
W							
H							
胳膊							
腿							
备注							

做好瘦身记录能够让我们更敏感地发现自己的变化，提高自己的瘦身决心！

小专栏 瘦身行动前的Q&A

Q: 不吃早餐的话是不是瘦身效果更明显?

A: 早餐是一日三餐中与新陈代谢及减肥关系最为密切的一餐。多项研究表明,吃早餐的人比不吃早餐的人更容易减肥。这是由于人在睡眠时,新陈代谢率很低,只有到再吃饭时才能恢复上升。所以,如果忽略早餐,身体在午饭之前不可能同往常一样燃烧脂肪。这就是为什么说早餐时摄入含300~400千卡热量的饮食不失为明智之举的原因,因为早餐是新陈代谢的启动器。

Q: 目前为止,我减肥从未成功过,是不是我不适合减肥呢?

A: 只要不是身体情况差或正在服药的时候,基本上任何人都可以尝试瘦身行动。“我绝对会成功!”请带着这种积极的态度来进行瘦身!曾经减肥失败的经历可能就是因为总是想着“反正也会失败……”“啊!没什么效果呢!”这样消极的心态,或者是选择了错误的减肥方法而形成的不良影响所导致的。

Q: 减肥期间遇到挫折时,应该怎么办?

A: 减肥中会出现心情摇摆不定,或者始终无法达到减肥状态。这时,我们可以考虑一些对策。例如,刷牙可以使心情平静下来,或者喝一些香甜口味的茶。重新翻开自己的减肥纪录,对比自己进行行动之前和行动之后的变化,即便是微小的变化,也能鼓舞自己的士气,让自己坚持下来!

Q: 我想7天内减掉30斤,可以吗?

A: 我们经常会碰见这样的朋友们,她们往往不顾自己的实际情况,一味地追求减轻体重,反而引发了一些危险。最后不但没有变美丽,身体的健康状况也受到了影响,反而得不偿失。我们要知道,减肥不是要挑战极限,应该采取健康的减肥方式,所以要设定切合实际的目标值,或者设定一下自己的目标腰围、臂围等。需要注意的是即使是没有达到自己的目标也不要情绪低落。

Q: 减肥过程中使用减肥药会不会更加有效?

A: 减肥药虽然会让我们的体重发生变化,但是我们反而会因为服用了减肥药,使自己对于减肥的决心变弱了。想着“服用减肥药后,即使是偷一天懒也没有关系吧!”所以为了避免这种状况,最好还是不要服用减肥药。