

美女A计划



随时随地，方便实用的塑身方案
享受健康塑身带来的乐趣

塑身夜变



YZLI 0890092990

女人要漂亮

当然要有自己的漂亮办法

塑身计划
性感魔法

刘长江 编著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

美女A计划

塑身72变

刘长江 编著



YZLI 0890092990

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑身 72 变 / 刘长江编著. —郑州:中原农民出版社,2010.5
ISBN 978-7-80739-822-6

I. ①塑… II. ①刘… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第063491号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—65751257 邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河北省大厂回族自治县正兴印务有限公司

开本:787 mm×1092 mm

1/16

印张:11

字数:228千字

版次:2011年1月第1版

印次:2011年第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-822-6

定价:29.80元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

A decorative header featuring a butterfly in the top left, a pink flower in the top center, and a large orange slice with a whole orange and another pink flower on the right. The background is a warm, textured brown.

前言

全方位美女塑身教材,效果立现!轻松打造魔鬼般的身段!给自己青春永驻的身材!让外在美为内在美加分!从此,魅力无限,幸运无限!哪个女孩不想拥有标准线条——本书立足塑身的根本、塑身的关键等重大问题,通过饮食、运动、排毒等与日常生活相关的方方面面,介绍了科学的塑身方法,解决让人引以为荣的线条美,让你的身材从此与众不同。

身材真的是非常重要的“社交工具”,不仅工作职场如此,人际关系、异性交往,给人的第一印象,身材首当其冲,若不是天生丽质的美人胚子,可能就要好好的塑身。但时下流行的塑身风潮,也并非每个人经济上都可以负担得起!塑身运动的时代来临了!现今社会人人塑身、减肥不稀奇,在日本,塑身运动俨然成为一种全民运动!所谓“塑身”,指的是以运动、按摩等方式让身材达到完美比例,更富有视觉上的线条美。让你也能拥有青春靓丽的梦幻模样!不但让你的身材美得均匀且符合自己的定位,且美得更有自信!

本书是第一本全方位塑身的美丽书,是真正为你量身定做的塑身教程!

A decorative footer featuring two circular frames containing daisy-like flowers, one in the bottom left and one in the bottom center, and a large pink flower on the right side.



目 录

Contents

Part 1 饮食是塑身的根本

自我饮食习惯测试	2
常见食物:让基础代谢跑起来	6
蔬果瘦身:酸酸甜甜瘦下来	16
花草茶:帮你瘦下来	27
低热量饮食:瘦身有保障	36



Part 2 运动是塑身的关键

基本理论	42
减肥前的热身运动开始啦	49
暖身、调整代谢的瑜伽16式	52
最有效减脂的有氧运动是什么	63
时尚运动减肥法	69
玩转健身房	73
全身调整	76
头部塑形	93
美颈	101
挺胸	104
手臂塑形	108
腹部曲线	110
腰部曲线	115
瘦臀运动	121
瘦腿运动	126

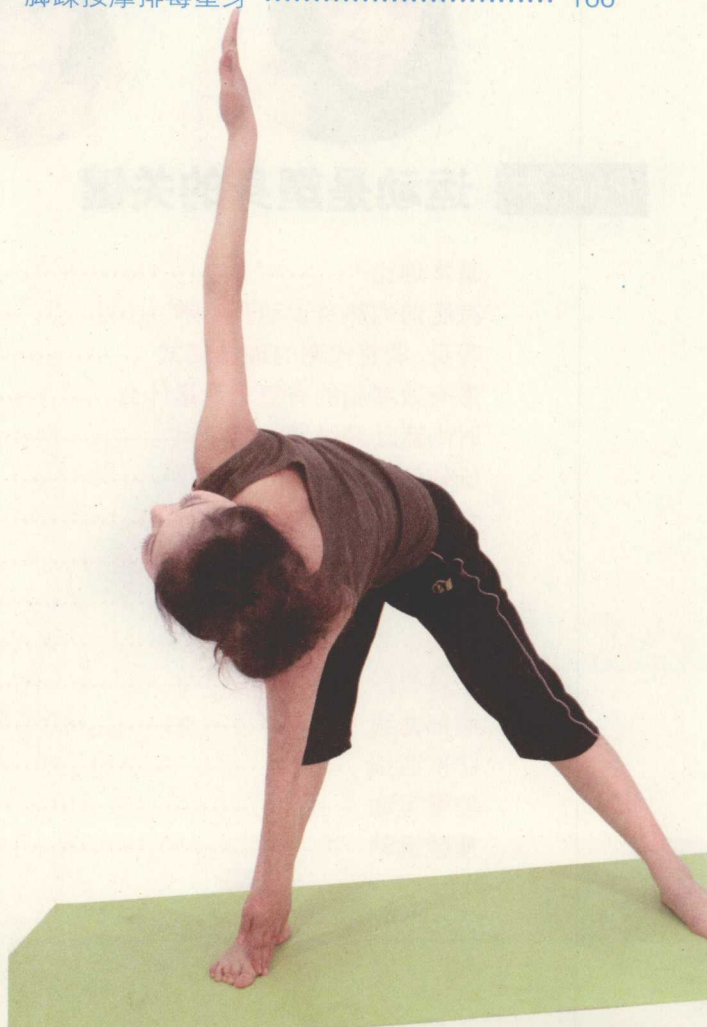


目 录

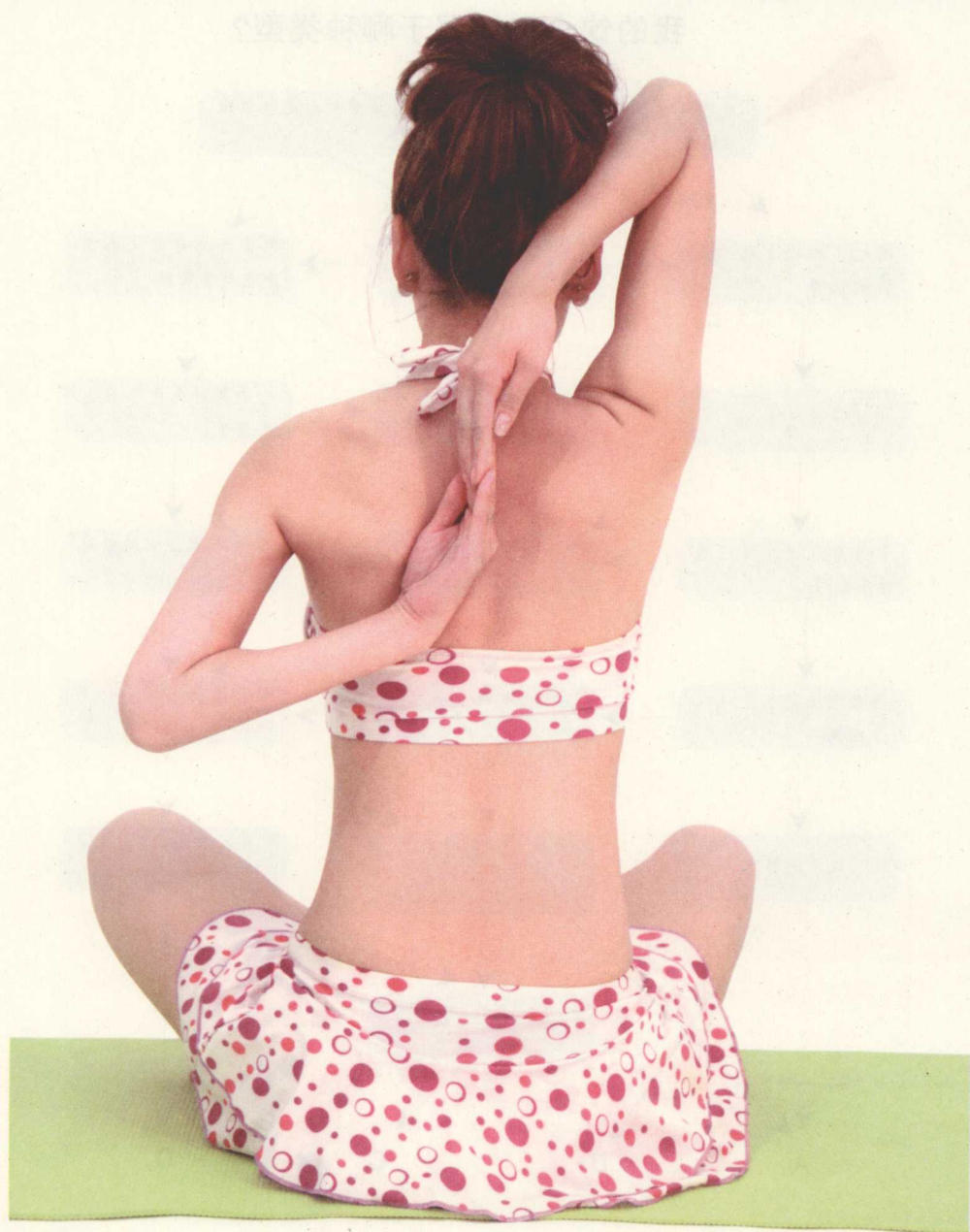
Contents

Part 3 排毒塑身不可少

腹部按摩排毒塑身	140
腰部按摩排毒塑身	144
双臂按摩排毒塑身	146
颈部与前胸按摩排毒塑身	150
臀部按摩排毒塑身	154
大腿按摩排毒塑身	158
小腿按摩排毒塑身	162
脚踝按摩排毒塑身	166



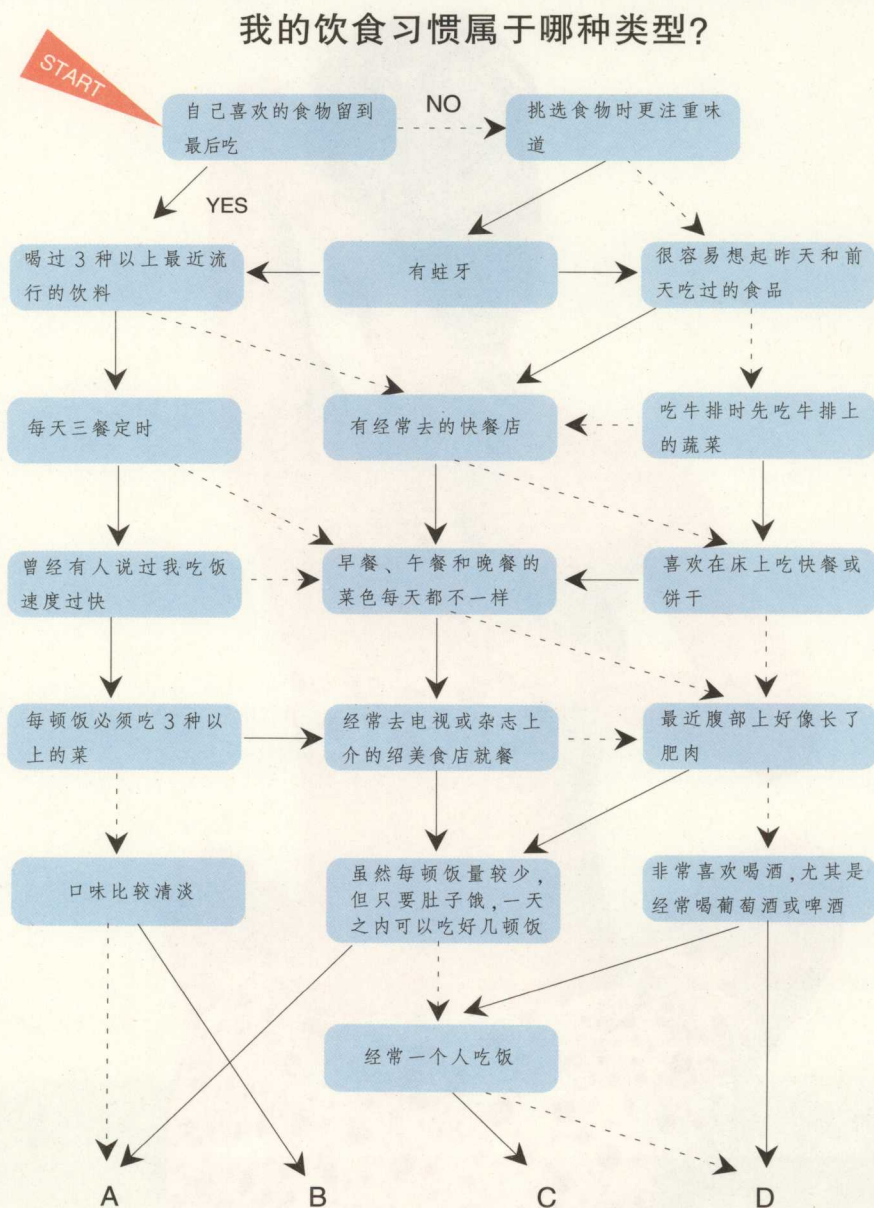
Part 1 饮食是塑身的根本





自我饮食习惯测试

测一测：你是哪一种饮食习惯类型





如果已经知道自己的肥胖程度与目标体重之间的差距，就应该从自己的饮食习惯中找原因。了解自己的饮食习惯，有针对性地做出减肥计划，才能事半功倍，保证减肥成功进行。以上测试从饮食习惯、生活模式、肥胖类型、外部压力指数以及减肥失败的原因等方面分析了人体发胖的原因。

看看结果吧

A 类型：暴食症的类型

在男朋友面前吃得很少，但一回家就吃东西，补回刚才没吃够的量。对于心理上敏感的人来说，在白天只吃少量食物，但到了晚上就无法控制食量，经常暴食。吃夜宵是走向肥胖的第一步。此类型的人不要过于在意别人的眼光，应该堂堂正正地食用自己想吃的食物，这样才能有效改善暴食的习慣。

B 类型：吃饭速度快的类型

只要坐到餐桌前，一眨眼的工夫就能吃完一顿饭。从事忙碌工作或生活节奏不规则的人经常出现这种情况。事实上，饱腹感和嚼食物的次数成比例，因此，吃饭速度太快时，饱腹感反应较慢，易使人肥胖。此类型的人应该多吃咀嚼类的食物（牛蒡、小鱼干、苹果等），而且每口要嚼30次以上再吞咽。

C 类型：不停吃零食的类型

C类型的人特别喜欢吃零食，整天习惯性地吃快餐、巧克力、比萨等高热量食品，难怪发胖速度比一般人快。若想改善吃零食的习惯，应该尽量节制吃零食的欲望，培养出按时吃三餐的习惯。只要饮食能够规律，每顿饭之间就不会出现饥饿的感觉，这样就能够有效地减少吃零食的分量。

D 类型：跟随潮流的类型

“如果不跟着别人行动就会感到不安”，属于没有主见。此类型的人即使不饿，但只要朋友们想吃饭，就会跟着进食。最好的解决方法是，首先培养按照自己的意愿行动的习惯。比如，向周围的朋友们宣布自己已经开始减肥，然后不管朋友们怎样请吃饭，也要以减肥为由明确拒绝。



有助于减肥的饮食习惯

○ 饮食有规律

饮食一定要有规律,每天按时、定量、尽可能慢地吃,特别是一定要吃早餐,可以尝试减少平常的食量。

○ 少吃甜食

甜食使胃功能非正常状态,吃甜食过多也会导致肥胖。

○ 尽量避免冷食

冰激凌是减肥中重点避开的代表食物。它的热量高,而且冷食会降低体内内脏器官的活动,即降低消化系统吸收的营养成分的体内循环。

○ 少嚼口香糖

有些人认为嚼口香糖会失去胃口,从而达到节食减肥的效果,但也有人会因此分泌更多的胃液,导致胃部产生空空的感觉。长期胃液过多会造成胃溃疡,而且嚼太多口香糖容易使人下巴疲劳。

○ 少吃油炸食物

油炸食物抵制血液循环,降低消化功能,最终导致全身的活动无力,造成肥胖。小小一块油炸鸡腿的热量就很高。

○ 戒烟

烟是减肥者的敌人。大部分人都认为吸烟有助于减肥,事实并非如此,烟对减肥没有





任何帮助。吸烟是堆积内脏脂肪的主要原因，因此，女性吸烟者从外表看并不肥胖，其实内脏肥胖比例很高。因此，因恐惧发胖而吸烟是非常愚蠢的想法。

○ 多喝水

喝水能排除体内的残留物，但是吃饭途中或者吃完饭1小时内多喝水的做法是错误的。而应在吃完饭1小时后，多喝水。

○ 少喝咖啡

许多人每天咖啡在手，以此抵制吃东西的诱惑。这样虽然能够欺骗自己的胃，但不要忘了，咖啡并不是无害的，它可能慢慢引发胃炎。因此，最好不要喝咖啡减肥，而是喝水或减肥饮料。

○ 禁食零食

当你想着又甜又好吃的零食在身体内形成脂肪，你的腰变得又粗又肥，是不是就不想吃零食了呢？





常见食物：让基础代谢跑起来

MM们都曾经疑惑，为什么好友可以吃掉一整盒冰激凌却没有增加一丁点儿体重，而自己舍弃了那么多美味却感觉臀部沉甸甸的？其实答案很简单，这是因为人与人之间体内基础代谢的速度不同。平时可利用运动增强热量代谢的效率，也可以多吃能提高基础代谢率的食物，下面推荐的便是最有助于提高基础代谢的常见食物。

大蒜：促进能量代谢



【瘦身功效】

大蒜含丰富的大蒜素及增精素，可提高代谢率，抑制脂肪吸收，同时还能与维生素B₁结合，增进维生素的吸收及利用，促进能量的正常代谢。

【瘦身吃法】

1. 直接咬碎大蒜生食，有利于摄取大蒜素，适合午餐、晚餐食用。
2. 作为其他食材的调料，比如炒空心菜、苋菜、圆白菜时，放几瓣拍碎的大蒜，可以增加香气，适合午餐、晚餐食用。
3. 大蒜是调制韩国泡菜必不可少的作料，用添加大蒜的泡菜煮成豆腐泡菜粉丝，有助于瘦身，适合晚餐食用。



紫菜：加速体内废物排出



【瘦身功效】

紫菜含有丰富的碘，可以刺激甲状腺素分泌，提高新陈代谢率。紫菜还有丰富的水溶性纤维，可以保持肠道健康，将废物及毒素排出体外，有利于宿便的排出，帮助减肥，同时还能够预防便秘。另外，紫菜的脂肪含量很低，常吃也不会导致肥胖，还能降低血糖，预防胰岛素分泌异常，是一种很好的减肥食物。

【瘦身吃法】

1. 紫菜可与鸡蛋一同煮成紫菜蛋花汤喝，适合午餐、晚餐食用。
2. 紫菜与海带、冬瓜皮、西瓜皮煮成利水汤喝，有助于瘦身。



芹菜：降低血糖



【瘦身功效】

芹菜含丰富的膳食纤维，可以使肠内益生菌增多，改善肠道环境，清除体内的有害物质。同时可以增加饱腹感，还能抑制脂肪的吸收，减少胰岛素的分泌，有降低血糖的功效。

【瘦身吃法】

1. 将芹菜切丝泡软，与小黄瓜丝、辣椒丝、鸡蛋丝一起凉拌食用，适合午餐、晚餐食用。
2. 将芹菜加琼脂和水用大火煮开，再倒入碗中放凉，可以制成低糖果冻，适合当点心食用。





海带：燃烧脂肪

【瘦身功效】

海带含有多种矿物质,尤其是含碘丰富,可以刺激甲状腺素分泌。它也是使人体新陈代谢更加顺畅的好帮手,同时还能够提高脂肪的燃烧率,达到消脂减肥的目的。

【瘦身吃法】

1. 海带与鸡蛋一同煮成的海带蛋花汤,是一道好喝、营养又方便制作的美食,适合午餐、晚餐食用。
2. 干海带泡软后可与黄豆芽煮成海带高汤,再搭配豆腐、胡萝卜、香菇煮成鲜味汤。



洋葱：抑制脂肪吸收

【瘦身功效】

洋葱含有丰富的大蒜素硫化物,可以提高身体的代谢率,抑制脂肪的吸收。

【瘦身吃法】

1. 洋葱切丝泡水后,捞出沥干添加醋制成醋拌洋葱,适合午餐食用。
2. 洋葱切丝后与打散的鸡蛋做成洋葱炒蛋,是一道营养、好吃的美食,适合中餐、晚餐食用。
3. 将洋葱、胡萝卜、土豆、圆白菜、2~3块排骨煮成一锅鲜高汤,添加少许盐,就是营养、美味又有助于瘦身的高汤,适合午餐、晚餐食用。





红薯:阻止糖分转化为脂肪



【瘦身功效】

红薯中含有非常多的膳食纤维,对促进胃肠蠕动和防止便秘非常有益。可以说,红薯是一种非常理想的减肥食品,它的热量非常少,富含膳食纤维和果胶,所以具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能。



【瘦身吃法】

1. 可以把红薯洗净后放入锡纸包好,然后埋入黄泥里,用柴火烧,吃时把锡纸打开,将红薯取出来,味道特别鲜美。
2. 煮红薯粥香甜又可口。把红薯洗干净,削皮切块,与淘洗干净的大米一起放进锅里,然后加水进去就可以了,等到米煮熟了、红薯煮软了即成。

韭菜:促进肠蠕动



【瘦身功效】

韭菜含有丰富的硫辛酸,可以提高身体的代谢率,抑制脂肪的吸收,同时含有丰富的纤维素,可以刺激肠道蠕动,预防便秘,是能提供养分又能帮助瘦身的食物。

【瘦身吃法】

1. 煮阳春面时,可以在面中添加韭菜作为作料,适合午餐、晚餐食用。
2. 将韭菜氽烫后,添加酱油拌匀即可,适合午餐、晚餐食用。
3. 韭菜可以制成水饺馅或韭菜合子馅,适合在午餐时食用。





全麦面包: 补充人体B族维生素

【瘦身功效】

全麦面包中富含B族维生素, 可以参与人体的能量代谢, 提高基础代谢率。而且B族维生素是基本的抗压营养素, 现代人压力大, 长期的压力容易消耗体内B族维生素, 适量吃些全麦面包可帮助补充人体必需的B族维生素。



【瘦身吃法】

可以在全麦面包上涂抹少量黑芝麻酱、杏仁酱、核果酱等, 这样既可以降低体内胆固醇密度, 又可以增加饱腹感, 减少其他食物的摄取量。

海苔: 提高基础代谢率

【瘦身功效】

海苔含有丰富的碘, 可以刺激甲状腺素分泌, 提高身体的基础代谢率, 同时还可以促进水的代谢, 有利于水肿型肥胖者瘦身。

【瘦身吃法】

1. 可将海苔与豆腐、鸡蛋一起煮成海苔豆腐汤或海苔蛋花汤, 营养丰富又好喝, 制作方便又快捷。

2. 海苔还可以制成海苔饭团或寿司, 当作午餐、晚餐食用, 方便又营养。



酸奶: 增加益生菌

【瘦身功效】

酸奶中含有一种生长活性因子, 能增强肌体免疫机能, 有利于身体健康, 抗病、抗衰老。世界上有很多长寿者的地方, 居民都有长期饮酸奶的习惯。酸奶中的有益菌有助于改善便秘。