

shoushen



瘦身 绿版方案

shoushen lübanfangan

不吃药

不看门诊

不算卡路里

快速神奇的全新减肥法

lüban

吉林科学技术出版社

瘦身

不吃药
不看门诊
不算卡路里
快速神奇的全新减肥法

绿版方案

shoushen



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身实战方案/台湾恒兆文化编. —长春:吉林科学技术出版社, 2005.2

ISBN 7-5384-3056-3

I. 瘦… II. 台… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 C I P 数据核字(2004)第 135900 号

本书原名《鸡尾酒瘦身实战》,台湾恒兆文化有限公司出版,经北京版权代理有限公司代理版权,由台湾恒兆文化有限公司授权吉林科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

瘦身绿版方案

责任编辑:王旭辉 吴雪梅 封面设计:名 晓

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春市海山印业有限责任公司印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 4 印张 100 000 字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

定 价:12.80 元

ISBN 7-5384-3056-3/Z·427

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431—5635177 5651759 5651628

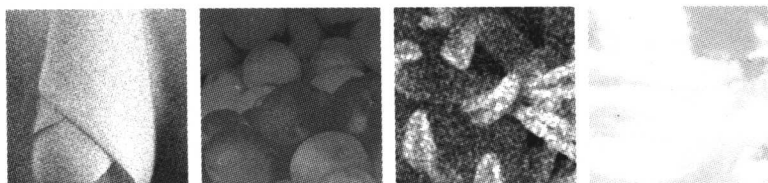
邮购部电话 0431—5677817

编辑部电话 0431—5637403

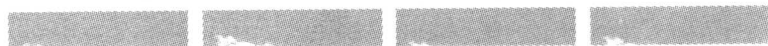
电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431—5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社



肥胖的治疗,最主要的目标就是在于饮食的改变。



你正想进行减重计划吗？

这本《瘦身绿版方案》只有一句话：

好用！

在众多求美瘦身者中，大都尝试了各种各样的方法，有些人感觉减重效果不佳，有些人感觉即使短期内瘦了下来，但停止减重后迅速反弹，甚至有过之而无不及，怎么办？本书要告诉你的是：其实减重的关键是“大脑”，基本精神是把自己变成易瘦的体质，养成瘦瘦的工作生活习惯，合理饮食，配合适当的运动，不能盲目的节食或只吃单一食品（后果不堪设想）。

本书完全按着身体需要，为你量身制定了一套瘦身实战方案，照着去做，坚持下来，一点也不困难哦！别人和你自己很快就會看到你的变化啦！一般有肥胖困扰的人，只要遵照书上已经规划好的饮食指导，大都能轻易达到减肥效果。

在本书，你找不到任何难以执行的不可能任务，因为许多繁琐的健康瘦身问题已经简化成清楚的表格，你只要照着步骤填写就行了。当然，最重要的是，它能帮助你找出自己的肥胖问题，让你对自己更了解，也更清楚该如何改善身材的问题。

找出问题、用对方法、人性化的轻松执行，减重真的一点也不难。

DIET DIARY 破解四大减肥困扰：

减肥困扰

1. 知道要控制热量,可是真的不会!!
2. 很想减重,但更不能没有美丽和健康,超难的!!
3. 为什么我连喝水都会胖?
4. 我要瘦,可是不想忌口、不想制式套餐、不想运动……!

日记书提供的方法

利用每餐“满足度”记录,自然就能把多余的热量排除在外。

利用大圆、大心、小圆、小心(参见本书 P28)四种营养分类,你少吃了哪一类?又多吃了哪一类?一目了然。

从胖源、体质、饮食三方面自我检测,胖因子无所遁形。

可以正常吃喝,也没有什么“不准”或“一定”,只要做必要的记录与建立简易的饮食观念,就能把自己减重的重点高度掌握,也就能减重必胜了。

特点

人性化,不与别人比较,而是根据自己的习惯与要求做调整。

利用图形做营养分类,算图形就知道当天的营养状况,也能以3天或1星期总计,只要3秒钟就能清楚自己的饮食状况。

详细记录、了解自我、重点改进、不再盲目,才能真正轻松减重。

不刻意改变生活方式,只要把日记里面的空格填妥并时常检讨,就能达到过瘦身生活的目的,日记内容已安排好每阶段该注意的事项,绝大多数人均能轻易达成。

自我评估的方式

每餐尽量吃八分饱,让三餐满足度出现“△”(参见本书P19)。

减重期间一定多吃小圆(蔬果纤维类),减得了体重减不了健康。

是否多吃了对体重与营养无益的食物,当大、小心形左边涂黑很多时请小心,明天记得提醒自己多吃右边涂黑的减重优良品。

● 胖源:前3天记录+6道问题。

● 体质:曲线记录。

● 饮食:检查心形图案,是否经常出现左边涂黑。

没有程序化的减重公式,利用记录培养瘦身直觉,实际而无负担的应用在日常生活中。

有了记日记的习惯,不会无意识的大吃大喝,也不会造成生活不便,很自然的吃得正确,自然容易瘦身成功。

编辑序	2
本书用法	4
导读	8
哪些食物易导致你发胖?是炸鸡和肉,还是米和面?	9
发胖的原因是吃太多,还是热量太高?	12
葫芦般的下半身,堆积的是脂肪,还是水分?	14
就胖那么一个地方,该节食,还是局部运动?	15
吃减重餐,也能搭配瘦身实战方案日记书吗?	15

第一部分

饮食流量表	17
第一阶段 前3天的饮食记录	19
第二阶段 学会记号涂法	27
第三阶段 加强减重期蛋白质的摄取	37
第四阶段 把记录变成一种愉悦的习惯	39
第五阶段 瘦身和生活同步起来	41

第二部分

体重记录表	55
步骤1 每天量3次体重	56
步骤2 学会自己看“体重记录表”	57

第三部分

曲线记录表	61
步骤1 准备工作	62
步骤2 配合饮食流量表自我判断	63
步骤3 局部肥胖应对方法	64

第四部分

运动处方的搭配	67
一、运动减肥的迷惑	68
二、规律生活,多点好动,可以改变自己成为易瘦体质	69
三、低强度而持续的运动处方	70
四、利用零碎时间,把运动与生活结合起来	71

附录

附 1-1

头晕、心悸、情绪不佳……

巧克力糖+充足睡眠=减肥症候群 bye! bye! 74

附 1-2

反弹族必看!

告别胖胖瘦瘦,其实很容易! 76

附 1-3

怎么样减肥才能减到脂肪? 80

附 1-4

认识减重停滞期 81

附 1-5

节食、吃减肥药,伤了身之外,你真的能瘦吗? 82

附 2-1

常见食物热量表 85

附 2-2

类似的但热量却低很多的食物对照简表 86

附 2-3

六大食物与热量简表 87

附 2-4

三餐黄金组合 89

本书一共有四大部分,包括:

一、饮食流量表

二、体重记录表

三、曲线记录表

四、运动处方的搭配

只要能熟读并活用这四大部分,减重 DIY 是十分容易的事情。你可以单篇运用,也可以将四大部分配合你的塑身计划,为自己量身订作。

每一部分的表格记录方法与运用,将在内文详细说明,现就四大部分综合判读的方法与运用方式在此作一整理。

1. 哪些食物易导致你发胖?是炸鸡和肉,还是米和面?

检查方式:

利用饮食流量表 + 晚餐后体重记录表

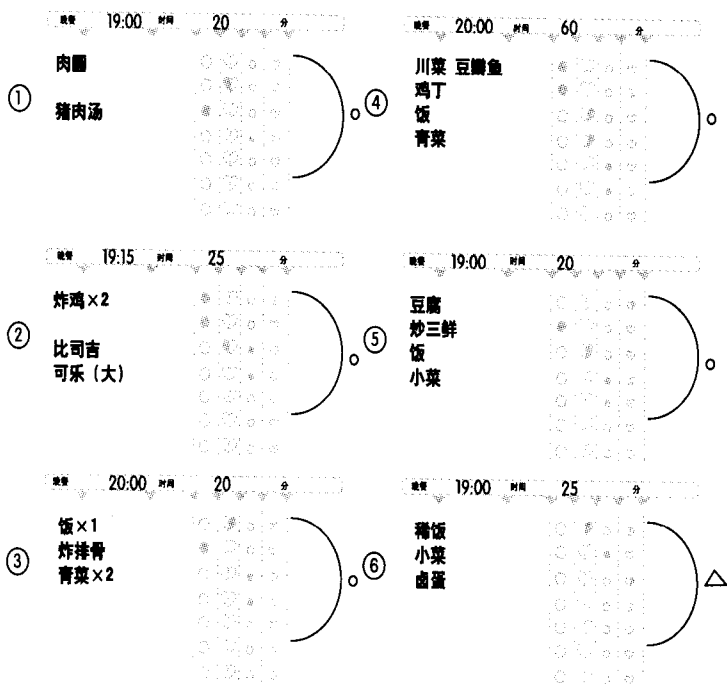
理论上,晚餐后量体重,将是一个人一天中最重的时候,你不妨以晚餐为基础,每天改换不同的菜色,在吃一样饱的基础上,看看哪一种食物相对来讲体重秤起来最重。

例如:张小姐与室友林小姐,体重一样,连续6天两人都吃同样的晚餐(附表一),但两人每天晚餐后的体重记录表则不一样(附表二)。由表中大略可以推知,张小姐吃炸鸡餐很明显的体重一下子就上升很多,林小姐则不受吃炸鸡的影响,反而是吃川菜连续吃了两碗米饭体重明显上升。以这个例子来看,可以归结为张小姐以后对炸鸡要特别小心,因为她的身体对这类食物的吸收特别好,而林小姐则偏重小心对淀粉类的摄取。

什么食物容易导致你发胖?不妨记录1星期看看,很容易就能找到答案了。

附表一

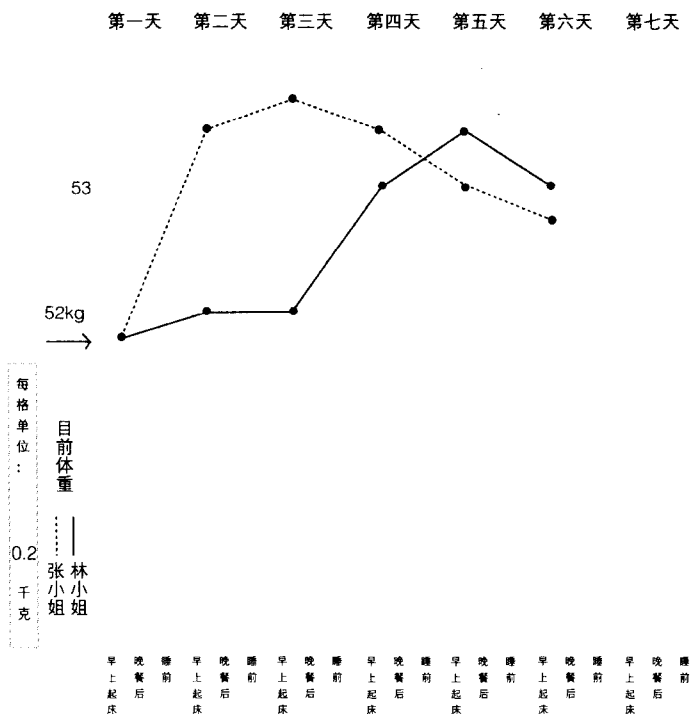
张小姐与林小姐的晚餐记录



附表二

张小姐与林小姐 6 天晚餐后的体重记录

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天
张小姐	52	53.4	53.6	53.4	53	52.8
林小姐	52	52.2	52.2	53	53.4	53



2. 发胖的原因是吃太多,还是热量太高?

检查方式:

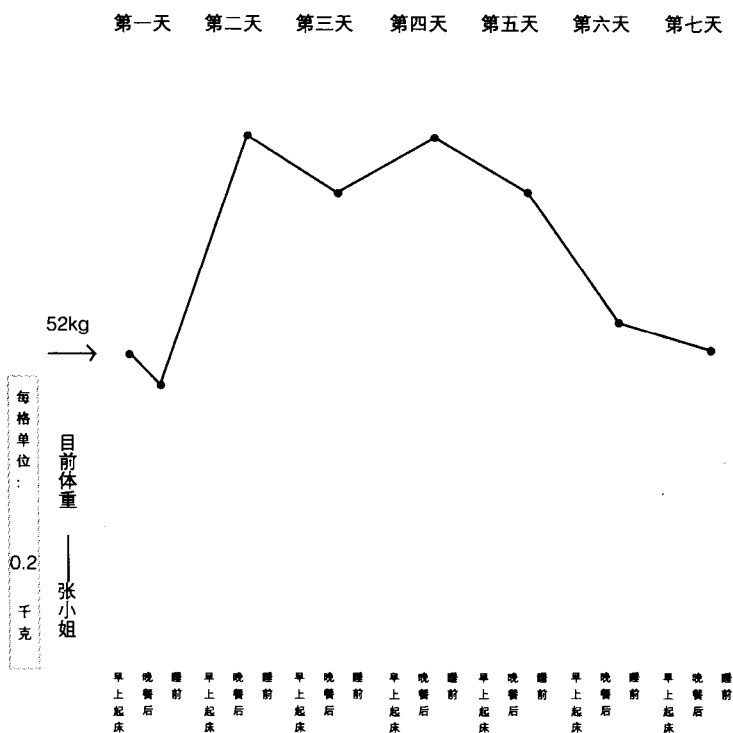
利用饮食流量表 + 睡前体重记录表

如果你没有吃消夜,且晚餐 3 小时以后才睡觉,那么记录一段时间的睡前体重,它将告诉你该小心的是高热量,还是吃得太多。方法很简单,你只要收集 1 星期的睡前体重(附表三),找出体重最高的几天(范例中第二天和第四天体重最高),再把这两天的饮食流量表拿来分析检视,这两天的食物与饮食方式就是最容易让你发胖的因素了。

附表三

张小姐 7 天睡前体重记录

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
张小姐	51.8	53.4	53	53.4	53	52.2	52



3. 葫芦般的下半身,堆积的是脂肪,还是水分?

检查方式:

局部体积变化表 + 饮食流量表

很多人十分不满意自己的腰臀腿部,可别以为堆积在那里的一定是讨厌的脂肪,它也有可能是水肿型的肥胖。如果你每天量局部肥胖体积的变化,当数值是很平稳或是很缓慢的升、降(如附表四),那大概是脂肪或肌肉肥胖;如果你量得的数值每天变动很大,忽高忽低(如附表五),那应该就是下半身堆积太多的水分、蛋白质了。要想解决就要先把身体的代谢调理好,并且忌吃方便

附表四

脂肪性肥胖

局部体积变化表

日期	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
体测值	27厘米	27厘米	27厘米	27厘米	27.5厘米	27厘米	27.5厘米

附表五

水肿性肥胖

局部体积变化表

日期	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
体测值	27厘米	26.5厘米	27厘米	27.5厘米	26厘米	26.5厘米	27厘米