

现代人健康

时尚瘦身美白

完美瘦身雕塑手册

林维芳 主编



perfect

完美瘦身雕塑手册

WAN MEI SHOU SHEN

林维芳 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美瘦身雕塑手册/林维芳主编. —北京:中国轻工业出版社,
2003. 1

(时尚瘦身美白)

ISBN 7-5019-3700-1

I. 完… II. 林… III. 减肥 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 024533 号

版权声明:

原书名:完美瘦身雕塑手册

主 编:林维芳

本书中文简体版由汉湘文化事业股份有限公司授权出版

责任编辑:李建华 责任终审:滕炎福 封面设计:王 欣
版式设计:丁 夕 责任校对:李 靖 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:三河市宏达印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:4.25

字 数:102千字 印数:1—8000

书 号:ISBN 7-5019-3700-1/R·037

定 价:12.00元

著作权合同登记 图字:01-2002-0477

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010-65241695 传真:010-85111730

前言

爱美的现代女性，总是绞尽脑汁在想如何让自己更美丽，更能维持轻盈姣好的身材，至于那些体态稍微胖了点的人，更是积极地试遍各种方法，以求有朝一日瘦得美丽动人。在街头没几步便林立着一家又一家的减肥、塑身中心，在你积极为自己打造动人身材的同时，可不要被天花乱坠的广告冲昏了头，以致于花大笔冤枉钱仍然一无所获。保持健康美丽的诀窍是摄取均衡营养及维持适当运动，本书谨以十二万分的诚意，为你介绍时下最正确、可行的完美瘦身法，请照着本书的指示去做，在你的日常生活中切切实实的实行，你将会发现身上的赘肉一寸寸地消失，体态也变得更轻盈了，不要犹豫了，现在开始行动吧！绝对实现完美瘦身的梦想！

目 录

第一章 瘦身 饮食篇

1 你的肥胖属于哪种类型?	3
饮食过量型	7
偏食型	9
随意饮食型	11
不吃也会胖型	13
水分过多型	14
不容易满足型	17
运动量不足型	19
2 保持良好的饮食习惯,便能实现美丽瘦身哦!	21
3 少女一日食谱范本	23
4 让我们一起来了解食物所含的营养吧!	25
含蛋白质的食品	26
含钙质的食品	27
含铁质的食品	28
含维生素 A 的食品	29
含维生素 B ₁ 的食品	30
含维生素 B ₂ 的食品	31
含维生素 C 的食品	32

第二章 你必须知道 的减肥 营养知识

5 面包喜好者与米饭喜好者每日 1600kcal

的食谱	33
面包喜好者	34
米饭喜好者	38
点心类	42

重要的不只是量的控制,更要营养均衡	47
靠“治疗糖尿病专用食品交换表”可以得到帮助	48
选择容易计算热量的食品	51
去除糖分减肥得到反效果	53
蛋白质可以维持满腹感	55
和脂肪好好地相处	56
“妈妈的料理”可摄取到流行中的食物纤维	60
改吃含丰富维生素且低热量的蔬菜	62
水也是珍贵的营养来源	65
不影响减肥的外食摄取十大准则	68
外食[日式料理]	70
外食[西洋料理]	74
外食[中华料理]	78
速食	82
西式点心	86
日式点心	88

第三章 日常生活的 瘦身法

零食	90
点心	92
用正确的姿势塑造美丽的身段	95
美丽的步伐对瘦身也有效果哦!	98
无论何时,无论何地,都可以瘦身!	99
上学途中的瘦身机会	103
瘦身的走法大研究	105
一边等待火车或公共汽车时	107
在火车或公共汽车里的体操 1、2、3	109
在学校——连听课时,也不浪费掉!	112
在学校——好好地活用扫除时间吧!	114
在家里努力当个瘦身族吧!	116
入浴时也可以做瘦身体操哦!	120
读书中途的缓和运动	122
就寝前的轻松时刻	124



第一章

瘦身饮食篇

1 你的肥胖属于哪种类型?

饮食过量型
偏食型
随意饮食型
不吃也会胖型
水分过多型
不容易满足型
运动量不足型

2 保持良好的饮食习惯,便能实现美丽瘦身哦!

3 少女一日食谱范本

4 让我们一起来了解食物所含的营养吧!

含蛋白质的食品
含钙质的食品
含铁质的食品
含维生素 A 的食品
含维生素 B₁ 的食品
含维生素 B₂ 的食品
含维生素 C 的食品

5 面包喜好者与米饭喜好者每日

1600kcal 的食谱

面包喜好者
米饭喜好者
点心类

1 你的肥胖属于哪种类型?

❖ 在日常生活中要常思考你的饮食方式! ❖

现在请你回答下列 A ~ G 的七个问题, 若你认为正确, 请打 ○。若不了解你之所以肥胖的原因, 即使你开始减肥, 也不会有效果, 或者即使变瘦了, 也马上会再度胖回来。所以, 请你从饮食及生活方面来检查造成肥胖的原因。有些忠告, 是对你有用的!

♠ A 类型

- 才刚吃完饭, 又很想吃甜食。
- 即使吃完饭, 但是看到好吃的东西又食欲大开。
- 吃零食不见到盒子空

空, 绝不轻易罢休。

- 只要稍微有点饿, 就火气上升。
- 吃东西非常神速。
- 喜欢边吃零食边看书。



♥ B 类型

- 不喜欢像胡萝卜、青椒等味道较重的蔬菜。
- 最喜欢吃肉，其次是鱼。
- 海带勉强可以接受。
- 不能忍受有醋味或口味较淡的食物。
- 跟日式快餐比起来，比较喜欢比萨。
- 喜好生菜沙拉，却厌恶煮过的青菜。

◆ C 类型

- 早上老是爬不起来，晚上却精神百倍，是标准的夜猫子。
- 有过不吃早餐的经历（偶尔不吃早餐）。
- 晚上念书时，母亲会准备热腾腾的宵夜。
- 偶尔会突发奇想的想减肥。
- 好不容易减肥持续了2~3天，却马上又开始暴饮暴食起来。

♣ D 类型

- 常常有一餐没一餐，随心所欲而定，高兴就大吃一顿，不爽就滴水不沾。
- 爱吃水果，每天吃。
- 与烤鱼相比，汉堡对你的吸引力较大。
- 看到了刚上市零食的广告，一定第一个冲去买。
- 看到自动售货机就想买罐装饮料来喝。
- 跟日式甜点比起来，你绝对会选择蛋糕。

♠ E 类型

- 跟阳春面比起来，更喜欢味噌拉面。
- 吃面的时候，绝对把汤喝得精光。
- 你的冰箱内随时都有瓶装的果汁、饮料。
- 在外面吃饭，你一定要把桌上的调味料用掉一大半才甘心。
- 比较喜欢在外面逗留，不喜欢待在家里。
- 喜欢运动，偶尔会在回



家的途中和朋友到快餐店去饱餐一顿。

♥ F 类型

- 常跟朋友闹情绪，不过脾气来得急去得也快，一会儿就雨过天晴了。

- 对自己的生活常感到不满意。

- 常常临时抱佛脚。

- 每天最少跟母亲吵一次架。

- 父亲长得有点胖。

- 才吃完饭，在看电视的时候，手又不由自主的想抓零

食来吃。

◆ G 类型

- 星期天在家无所事事，待在家中的几率很高。

- 在学校的社团活动中以静态为主。

- 上班时从不爬楼梯，永远搭手扶梯或电梯。

- 比起上街挑衣服，你还是习惯使用邮购。

- 自认为看的书绝对比别人多。

- 个性内向，不敢和陌生人交谈。



A 答案以○居多者

✧ 饮食过量型 ✧

你真的是个很会吃的人，即使已经吃饱了，可是看到朋友在吃，又忍不住想要加入再大吃一顿，所以，你必须用理智来克制你的食欲。首先你得先放慢你的饮食速度，最好将吃进嘴里的食物能咀嚼个二三十次，因为吃的速度快，相对的，吃进去的量也是很惊人的，所以你一定得细嚼慢咽才行，尤其要从平衡饮食量及营养方面做起。从今天起，吃饭时必须要跟食欲作战，但若你是一个不吃很多东西就不会满足的人，在这里建议你可以多吃些热量低的食物（像魔芋类、海藻类、菇类）。

♠ B 类型答案有两个○以上的人

• 吃得多但偏食的人，可以说在营养摄取方面一点也不均衡，尤其你热爱拉面、意大利面这种含油量多，而且又咸的食物，这些食物会造成皮下脂肪的增加，请你千万注意。

♥ C 类型答案有两个○以上的人

• 你是个依心情喜好饮食的人。高兴时吃得多，不高兴时却滴水不进，如果你下定决心开始减肥的话，就必须养成定时吃三餐的习惯。



◆D 类型答案有两个○以上的人

- 你是不知不觉就会吃下

一大包零食或喝下大罐饮料的人。因为你自己对于饮食毫无警觉心，常会在不知不觉中就吃下一堆食物，所以你必须记录你的饮食类别及数量（可做一本饮食日记）。



♣E 类型答案有两个○以上的人

• 你不但食量大，而且嗜吃口味重的东西，因此，你常会因口渴而喝下一大杯含糖量高的饮料，若要减肥，你必须开始吃些口味清淡的东西才行。

♠F 类型答案有两个○以上的人

• 你是个容易感到紧张的人。要减肥的话，你必须停止东想西想，多去户外做运动，并且避免和朋友发生冲突。

♥G 类型答案有两个○以上的人

• 你是个缺乏运动的人。星期天在家里只是吃喝拉撒睡，惟一改善之道就是请你出外运动去。

B 答案以○居多者

✧ 偏 食 型 ✧

你其实吃得并不多，但是你偏食，这也是会造成肥胖的原因。偏食会造成体内无法正常吸收，而形成一大堆皮下脂肪，造成肥胖。你是不是个讨厌吃胡萝卜、青椒、沙丁鱼的任性女孩？从现在起，不要再偏食，请养成摄取均衡饮食的好习惯吧！你可以参考后面提供的菜单，如此就可以知道最好的食物组合了。

你必须要知道何种食物会致胖，或是何种食物含有的营养是什么的常识，如此你才能

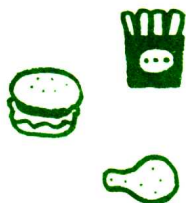
同时享受美食并且达到减肥的目的。

♠A 类型答案有两个○以上的人

• 你是个偏食的大胃王，即使肚子已经饱了，但是看到美食当前，绝不放过，这也难怪你会贮存一堆的皮下脂肪。

♥C 类型答案有两个○以上的人

• 你不但偏食，而且用餐



时间不定，这样子是不可能瘦下来的，请你势必要摄取均衡的饮食并想办法养成定时吃三餐的习惯。

◆ D 类型答案有两个○以上的人

- 具备了解何种食物会胖，何种食物不会发胖的常识，对你来说是很重要的，减肥时切记不要吃太多东西，但绝对要摄取营养较高的食物。

♣ E 类型答案有两个○以上的人

- 你口味很重，所以饭后常会感口渴，很想喝水吧？请渐渐改吃口味比较清淡些的食物。

♠ F 类型答案有两个○以上的人

- 压力一大就会不停的想吃东西，请你在想吃东西时，稍