

轻松 瘦身



——每周只需**一天**
调整饮食

顾 宫本裕子
红 裕子
译 编著



天津科学技术出版社

轻松瘦身

——每周只需一天调整饮食

宫本裕子 编著
顾 红 译

图书在版编目(CIP)数据

轻松瘦身:每周只需一天调整饮食/(日)宫本裕子编著;顾红译.
—天津:天津科学技术出版社,2005

ISBN 7-5308-3536-X

I. 轻... II. ①宫...②顾... III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 071663 号

©2001 by MIYAMOTO Yuko

All rights reserved.

First published in Japan in 2001 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE publishing rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

Through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE publishing rights in China (excluding HongKong, Macao And Taiwan)

by TIANJIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

本作品由天津科学技术出版社通过上海碧日咨询事业有限公司
和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

著作权合同登记号:图字 02-2002-195

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷一厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5 字数 86 000

2005 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:3 001-5 000

定价:8.00 元

创造瘦身条件，实现轻松 减肥(代序)

人体有自身的变化规律，体重的增减也受到这种规律的影响。当体重很难减轻的时候(称做“瘦身无效期”)，无论你怎么努力，也达不到减肥的目的；相反，在具备瘦身条件的时候(称做“瘦身有效期”)，只要努力就能收到切实的效果。女性由于生理周期的影响，这种瘦身无效期和有效期的差异较男士更为明显。

倘若了解了人体的这种“有效期”和“无效期”的变化规律，吃什么就不重要了。减肥并不必要一味地节食。适时瘦身法就是按照身体变化规律，在基本正常饮食生活中减肥瘦身的方法。当然，所谓适宜的时期是因人而异的，对于每一个人来说，了解和把握自己的瘦身有效期是非常重要的。

这种瘦身方法可能会让只了解一般减肥常识的人茅塞顿开。其实只要不暴饮暴食，吃什么都无妨，一提到减肥，很多人就自然想到节食。但是，要在保证身体健康的前提下实现瘦身，正常饮食是必不可少的。营养、运动和休息是维持生命的三要素，要生存下去，就必须摄取营养。营养来自日常的饮食，摄入的食物通过运动在体内被氧化，为人体代谢、循环

提供能量。此外,还要通过充分的休息驱除身心的疲劳。

一般的减肥方法只注重饮食和运动的配合,往往忽视了睡眠的重要性。因此,有的人即使在节食的情况下每天进行大运动量的锻炼,仍收效甚微。其实为了达到真正瘦身的目的,应该把这三要素有机结合起来。适时瘦身法正是按照这一思路,每周一天减少主食,进行一次瘦身操锻炼,在确保营养和睡眠的条件下实现瘦身。协调好这三要素,将利于健康,使人终身受益。

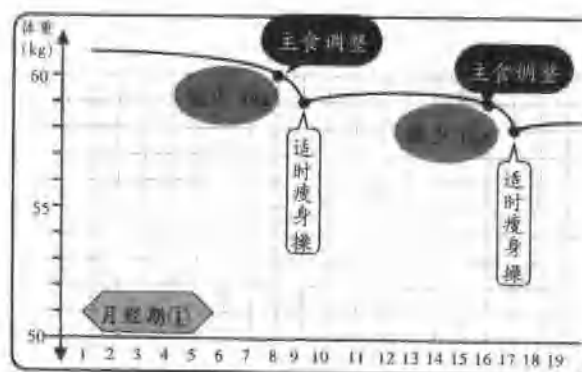
要是每天放纵饮食,体重肯定会增加。不过,偶而过量食用自己喜欢的食物,即便体重略有增加,也可再采取相应的对策减掉。这并不是很难做到的。单纯控制饮食的减肥必然导致反弹。适时瘦身法就是自由、轻松地控制体重的方法。可以不拘泥形式,不急躁,不勉强自己,以最自在的状态来实践一下适时瘦身法吧。

宫本裕子

适时瘦身法一个月的减肥日程

利用适时瘦身法的关键是调整主食和适时瘦身操。

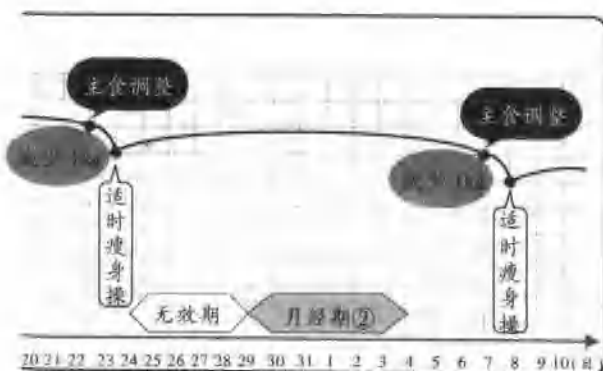
调整主食就是每天测量体重，找出体重最轻的一天，在这一天减少主食的摄入量，即比平时少吃（不是不吃）米饭、面包等碳水化合物。第二天测量体重，要是体重减轻约1千克，那么就可以确定这一天为瘦身日。今后，在每一个瘦身日早晨起床后，空腹做10分钟左右的适时瘦身操。之后的日子一方面观察体重的变化，一方面在不暴饮暴食的前提下，保持自然饮食。在体重稳定到与做瘦身操那天相同时，就意味着这个瘦身周期结束了。然



后再瞄准下一个 1 千克，开始新的瘦身周期，即再在瘦身日减少主食，并在转天做适时瘦身操。一般来说，一个瘦身周期基本目标是减轻 1 千克。

但是，作为女性来说，每个月都有一个瘦身无效期，即月经期的前一周，此时，由于激素分泌的原因很难实现瘦身。这一时期即使实施适时瘦身法，也没有什么作用。因此，女性朋友一般每月只有三个瘦身周期。

根据人体的变化规律，利用适时瘦身法，可以力争每月减重 3~4 千克。



目 录

第1章

不需节食和激烈运动的“边吃边减”瘦身法

- ◎ 不吃就不发胖吗——节食减肥反容易形成易胖体质/4
- ◎ 运动可增进健康,但不能塑造苗条身材/7
- ◎ 减肥需要循序渐进——不能一下子就胖起来,也不可能一下就瘦下去/10
- ◎ 积少成多——发现体重增加,应立即采取措施,以避免肥胖/12
- ◎ 体重是变化的——“我的体重是x x 千克”的说法不准确/14
- ◎ 体重增加的机理——发胖不是由于饮食,而是由于过度饮食/17
- ◎ 体重减少的机理——正常饮食能使体重减轻吗/18

第2章 每周一次调整饮食为何能瘦身

- ◎ 利用体重变化规律的适时瘦身法/24
- ◎ 利用女性月经周期减肥更加轻松/28
- ◎ 月经失调者应首先调整月经周期/32
- ◎ 每周一次减少摄入碳水化合物,营造“假性瘦身”状态/35
- ◎ 没有任何饮食限制是适时瘦身法的魅力所在/37
- ◎ 适时瘦身法目标是每周减重1千克/39

第3章 每月瘦身4千克,塑造优美形体

- ◎ 开始前之一 每天量体重,消除对人体秤的恐惧/46
- ◎ 开始前之二 记录基础体温,了解自己的健康状况/49
- ◎ 开始前之三 通过每天的记录发现自己不良的生活习惯/52
- ◎ 主食调整之一 从体重最低的时候开始,月经后为最佳时期/55
- ◎ 主食调整之二 调整的只是米饭、面包等碳水化合物/58

- ◎ 主食调整之三 减少 1 千克后要暂停。若没见成效可以延长至两天/64
- ◎ 适时瘦身操之一 主食调整结束后要进行瘦身操锻炼/66
- ◎ 适时瘦身操之二 最有效的做操时间为早晨空腹时/68
- ◎ 适时瘦身操之三 六节操只需 10 分钟/70
 - 小腿部
 - 大腿部
 - 双臂部位
 - 腰部
 - 腹部
 - 背部
 - 整理体操
- ◎ 适时瘦身操之四 体操做得太多效果并不好/90
- ◎ 做操后之一 体重减轻的三种情形/93
- ◎ 做操后之二 轻微疲劳感是瘦身操效果的体现/97
- ◎ 做操后之三 下一个主食调整日到来之前没有必要限制饮食/100

解开谜团

- ◎ 开始前的疑惑/106
- ◎ 关于主食调整的疑惑/117

- ◎ 关于适时瘦身操的疑惑/129
做操后的疑惑/137

结束语 不要肥胖,不要复胖/143

附表

- 体重和基础体温记录表/148
一周饮食记录表/149
身体各部位尺寸记录表/150

第1章

不需节食和激烈运动的『边吃边减』瘦身法

要点

- ★ 节食减肥有百害而无一益,结果形成易胖体质。
- ★ 运动消耗的热量极其有限,食欲却大增,效果是负的。
- ★ 不论“增胖”还是“减肥”,都是一点一点地累积的结果。
- ★ 体重增加了1千克,应立即采取措施,这是防止发胖的最大秘诀。
- ★ 要确认体重是否增加了,需要连续一周观察体重有无增减变化。

●吊儿郎当的小姑娘决心减肥●



◎不吃就不发胖吗——节食减肥 反容易形成易胖体质

以往的减肥都是以节食为主的，通过计算热量、控制饮食。不吃东西，确实可暂时减肥，但是体重减少的同时，精神压力增加了。很多减肥者都有过这样的经历：面对诱人的奶油蛋糕，看着朋友大口大口地吃着香喷喷的烤肉，会产生一种压抑感和嫉妒心理。一些迷信“吃了东西就会发胖”的人，常常一边惆怅“这样的生活能持续多久”，一边抑制自己的食欲。坦率地说，你的这种努力是无效的。这种减肥方式是无法长久的。抑制自己食欲，会使人心情郁闷、烦躁，因为一点儿小事就歇斯底里，迁怒他人，造成人际关系紧张。因为人的忍耐是有限度的，一旦超出极限，就会忍受不住，于是便不受任何约束地大吃大喝，反而使体重增加。这就是所谓的反弹。然而，最令人担心的还是节食减肥会造成厌食症。强迫性减肥，会使人厌恶食物，完全不接受食物，以至身心都受到严重损害。这样做法已经失去了瘦身的意义，而是在摧残生命，破坏生活，把自己推向死亡边缘。你知道吗？节食减

肥还会使体质变得更易发胖。这是因为,节食首先减掉的是肌肉和水分,脂肪最后才被减掉。所以节食后,体重减轻,实际上只是减少了肌肉。只要测量一下节食前与体重降低后的脂肪比率就可清楚,体重减轻而脂肪比率增高了。这就证明,肌肉减少了而脂肪没有减少。肌肉是人体中最能消耗能量的,肌肉总量减少了,体内多余的能量无法消耗,就只能形成脂肪堆积在体内,造成肥胖体质。这样的结果与最初的设想大相径庭,远远偏离了瘦身的方向。



节食



消耗



消耗

