

变美人馆

Beauty Gallery

本书内容系经台湾三采文化出版
事业有限公司授权使用

三采文化

No.3



窈窕法则

10种掩饰赘肉的配衣法则

影响体型的**10**个
生活习惯

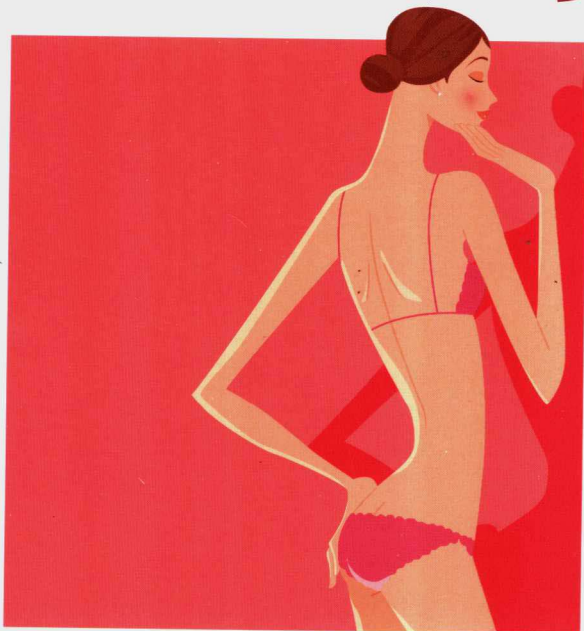
不吃药，不节食，
超简单窈窕法！

4大“非常错”的
塑型观念

5大沐浴减肥法



窈窕法则



No.3

三采文化 编著

图书在版编目(CIP)数据

窈窕法则 / 三采文化编著. — 北京: 北京出版社, 2005

(七十二变美人馆)

ISBN 7 - 200 - 06186 - 7

I. 窈… II. 三… III. 女性 - 健美 - 基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106485 号

☐ 全案策划



唐码书业

(北京)有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01-2005-2073 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有, 不得翻印。

窈窕法则

YAOTIAO FAZE

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京印刷二厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 183 千字

印数 / 1 — 20,000 册

书号 / ISBN 7 - 200 - 06186 - 7/R · 327

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010-58572393



第1篇 / 生活瘦身

- 4 生活肥胖指数大体检!
- 6 超简单的生活减重守则
- 8 4大错误的减肥观念
- 9 10条让你永保苗条的生活秘诀
- 10 从早到晚, 一路“享瘦”
 - Morning/ 瘦身起床号
 - Daytime in Work/ 瘦身打卡钟
 - Daytime at Home/ 瘦身居家人
 - Nighttime/ 瘦身下班后
 - Holiday/ 瘦身假日族
 - Holiday/ 长假减肥8大黄金法则



第2篇 / 瘦身饮食完全攻略

18 6种饮食致胖大体检!

[下厨篇]

- 20 20招低卡烹调秘诀
- 22 12种食物, 包你下半身没赘肉!
- 24 健康沙拉去脂又清肠
- 25 10道速纤蔬菜汤, 包你一个礼拜纤瘦3公斤!

[假日篇]

- 26 假期里大吃大喝也不胖!

[外食篇]

- 27 外食族, 如何吃才能有效减肥?

[零食篇]

- 28 减肥中如何轻松快乐吃零食?
- 30 你是不是有这样的疑惑?
- 32 哪些零食不知不觉就吃多?
- 33 常见零食食用分量
- 36 常见零食的热量参考表



[低卡食谱篇]

- 37 中、西、日与生机式低卡美味食谱
- 42 让你再瘦5公斤的饮食原则
- 43 汉方下午茶

[好喝茶]

- 44 去脂美颜红、绿茶与乌龙茶的创意喝法

[便利族]

- 48 400卡“享瘦”组合, 让你大啖超市美食!
- 50 便利商店食物热量表



第3篇 / 强效创意减肥法

- 52 穴道减肥的美丽任务
- 56 5种强效去脂的洗澎澎秘笈
- 60 超人气塑身明星商品总动员
- 64 10种日本最IN减肥商品
- 66 10种掩饰赘肉的购衣秘诀
- 68 胖美眉一定要学的穿衣技巧
- 70 精油按摩，美肤又瘦身！
- 72 不费脑力的简单塑身运动



第4篇 / 认识4大减肥治疗趋势

- 76 腹腔镜胃隔间手术
- 78 抽脂手术
- 80 鸡尾酒减肥法
- 82 减肥药



第5篇 / NO! 减肥后遗症

- 86 减肥不当的危险警讯！
- 88 4种常见减肥后遗症！

- 厌食症
- 暴食症
- 肥胖纹
- 营养不良综合征



第1篇 生活瘦身



揪出生活中的肥胖小虫!

体检篇

生活肥胖指数 大体检!

无论是为了健康还是为了美丽，
瘦身几乎是每个人生活中的必需，
于是，很多本来应该是最没压力、最愉快的一些事，
像吃好吃的、玩好玩的……
都要经过反复思量才能进行!

obesity test

其实，瘦身是件美丽而长久的任务，你应该以积极的心态来看待这个窈窕身材的改造大计，并且将这项计划自然而然地融入生活中，做到这些，就能保证你不费吹灰之力地享受轻盈与窈窕的身材哦!

展开瘦身计划的第一步，就是让我们一一检视，看看日常生活中究竟是哪些肥胖小虫在作怪!

生活肥胖指数体检表 算算看，你的yes有几个?

表 1 → 饮食习惯

- ☐ 1. 常常不吃早餐，早上精神总是不好?
- ☐ 2. 每周有 1~2 次会和朋友到快餐店用餐?
- ☐ 3. 午餐常常以面包为主餐?
- ☐ 4. 一觉得饿就找零食吃?
- ☐ 5. 喜欢西餐胜过中餐?
- ☐ 6. 一星期中，至少有 3 天会在晚上 10 点以后还吃宵夜?
- ☐ 7. 吃东西的速度总是快人一等?
- ☐ 8. 喜欢吃油炸的食物?
- ☐ 9. 喝茶时没有甜点就有失落感?
- ☐ 10. 喜欢边看电视边吃东西?

算算看，你的 YES 有几个? _____ /10



表2→运动习惯

- ☐ 11. 工作或上课时, 坐着的时间超过8小时?
- ☐ 12. 体育课时, 总喜欢躲在树荫下乘凉?
- ☐ 13. 从小就没有运动方面的专长?
- ☐ 14. 不管到几楼, 只要看到电梯或手扶梯, 绝对会利用?
- ☐ 15. 不管距离多远, 有车坐就不想走路?
- ☐ 16. 下课或工作空档仍旧坐着聊天, 懒得走动?
- ☐ 17. 虽然加入了健身俱乐部, 但已好几个礼拜没去了?
- ☐ 18. 藏在衣柜深处的泳装, 一年用不到3次?
- ☐ 19. 需要做家事时, 能躲就躲?
- ☐ 20. 跟朋友、同事一起走时, 常常落在最后面?

算算看, 你的YES有几个? _____/10

表3→生活习惯

- ☐ 21. 放假时几乎不外出, 多半在家闲晃?
- ☐ 22. 早上一定要别人叫才会起床?
- ☐ 23. 每天看电视超过2小时以上?
- ☐ 24. 每晚大多超过12点才就寝?
- ☐ 25. 喜欢在晚上工作, 甚至熬夜做事?
- ☐ 26. 不论是家居服还是外出服, 清一色都是宽宽松松的?
- ☐ 27. 常常请别人帮你做小事, 像买快餐、拿文件?
- ☐ 28. 很少测量体重?
- ☐ 29. 没有全身照镜子的习惯?
- ☐ 30. 不喜欢泡澡, 多是匆匆淋浴了事?

算算看, 你的YES有几个? _____/10

表1+表2+表3= _____/30

15个以上的 yes

你的生活没有规律可言, 每天都精神散漫、无所事事! 这样下去身材一定没救的, 不过现在回头还来得及: 你的YES偏袒哪方面, 对症下药就行了。

5~10个 yes

你得稍稍改变一下生活模式, 告诉自己: 散漫的生活只会让自己变丑! 仔细检讨你的YES项目, 然后朝着减少它的方向去努力, 必能有所成效。

5个以下的 yes

不错哦, 你已经注意到生活模式与体重维持的密切关联, 只要再多努力一些, 坚定“绝不变胖”的意志, 朝“一个YES都没有”的目标努力, 令人称羡的身材绝对会属于你!

安全而不复杂

守则篇

超简单的生活减重守则

so simple



健康瘦身的正确意义应该是：“学习正确的饮食和规律的运动”，这种营养与运动并重的方法，才是达成并永葆理想体重的秘诀。

所以，节食只是一种

消极的减肥方式，并不能真正达到瘦身的目的。你若想积极而有效地控制体重，拥有完美的身材，就应改变生活中的一些小细节，培养正确的饮食习惯，自然而然地拒绝那些可能使你更肥胖的食物，并让身体摄取优质、完整、营养丰富的食物。

请记住：不必挨饿，不必吃有副作用的减肥药，不必丧失活力就能轻松保持的，才是最理想的体重状态。如果你必须挨点饿才能保持一定的体重，那么就表示你的身

体正在抗议：“这不是你的理想体重！”所以，你每星期减掉的体重应在0.5公斤的范围内，这样才能在不损伤肌肉组织的前提下，把囤积在体内的脂肪消除掉，也才不会一下子又胖回来哦！

R·E·C·I·P·E

[急速减肥胖得快]

减肥绝对不能只靠节食！因为即使减重成功，你也会在瘦身後不自主地大吃大喝，补偿自己，造成反弹（一般来说，急速减重者失败比例占90%）！而且，当体重急速减轻时，肌肉组织会在过程中被牺牲掉，而体内的脂肪则会变得更多。所以，重复性节食减肥的结果，只会让情况变得更糟，体重甚至可能比以前还重。



R · E · C · I · P · E

【你需要多少卡路里?】

身高、体重、性别及活动量都会影响你对卡路里的需求量。

1. 算出你的理想体重(IBW)

$IBW = BMI(\text{建议理想 BMI 值为 } 22) \times \text{身高平方(m)}$

例如：身高 160 厘米，25 岁的玲玲，理想体重是： $22 \times 1.6 \times 1.6 = 56(\text{公斤})$

2. 算出你需要的卡路里

每公斤体重所消耗的卡路里数，会因性别及活动量不同而有差异：

	女性	男性
轻度工作者	30~35 卡	35~45 卡
中度工作者	35~40 卡	40~45 卡
重度工作者	40~45 卡	45~50 卡
极重度工作者	45~50 卡	50~55 卡

例如：轻度工作者、56 公斤的玲玲，一天所需的卡路里为： $56 \times (30 \sim 35) \text{卡} = 1680 \sim 1960 \text{卡}$

超简单的生活减重守则

■ 确立目标

替自己订立合理的减重目标及时间表。

■ 寻找减肥目标

找一个自己心爱的偶像或心目中的白马王子，将他的照片贴在餐桌上或放在钱包内，时时提醒自己少吃一点，控制饮食。

■ 宣誓减重决心

昭告所有人，说明你想减肥的愿望，请他们监督你不要吃过多的食物或点心。

■ 吃饱再去购物

只要肚子填饱了，点心、零食的诱惑力自然会大大降低。

■ 购物列清单

出发到食品店或超市之前，先在家里列个购物清单，规定自己最多只能购买一项清单以外的东西。

■ 缩紧荷包

购物时不要带太多钱出门，以免自己一时冲动，买下一堆热量高的零食。

■ 避免使用自动化机器

家务尽量自己做。自己动手洗碗、洗洗衣服，既不用担心机器洗不干净，也能趁机动一动。

■ 坐不如站，站不如行

想变瘦就要“动”！整

天坐着上网、看电视，窈窕之神可就很难眷顾你喽！

■ 以鼓励代替打击

图片中身材火辣的基尼女郎，或圆圆滚滚的粉红小猪，都可能让你产生“唉！反正不可能这么完美”或是“圆圆的也很可爱嘛”的想法，这可是会严重打击你的想要瘦身的决心哦！其实，你可以将自己未发福前的照片或要努力达到的理想体重的数字贴出来，以正面、实际的目标增强减肥意志力，帮助你持之以恒地瘦下来。

■ 学会拒绝

在别人给你食物时，尝试学习说“谢谢，我不饿”。

■ 饭后立刻刷牙

刷完牙后口气变清新了，你也就不会太想吃东西。

瘦瘦日记，让贪吃遁形！

时间 /

饮食内容 /

共餐的人 /

饮食记事检讨 /

今天的整体评估 /

究竟是哪些错误的观念成了你减肥大道上的绊脚石？
快！把它揪出来，瘦身目标就能近在咫尺了！

4大错误的 减肥观念

wrong concept

观念篇



Wrong 1 只有与脂肪“绝缘”，才能获得苗条的体型？

凡是想减肥的人一听到“脂肪”两个字，莫不恨得咬牙切齿！其实，脂肪对身体可是有着极其重要的功能哦！

适量的脂肪有助于脂溶性维生素的吸收，保护神经及内脏器官，促进身体的正常生长发育；反之，则会影响到女性的初潮以及月经周期；更严重的是，若是脂肪的摄取量不足，你可就会是一付皮包骨、病恹恹，肌肤干燥无光的丑模样了！

另外，脂肪类食品耐消化，可抗饿，对减肥也能起积极作用。摄取适量的脂肪不仅不影响体型，而且还可以使女性的曲线变得柔美，皮肤富有弹性呢！

建议你多摄取含有非

饱和性脂肪的玉米油和橄榄油或是其他植物性脂肪。

Wrong 2 减肥就不能吃有营养的食品？

许多人瘦不下来，多是因为饮食中缺乏能使脂肪转变为能量的营养素。

因为体内的脂肪在转化成各种能量的过程中需要多种营养素的参与，如维生素B₂、维生素B₆及烟碱酸，而富含这些营养素的食物往往是减肥者不愿问津的奶类、各种豆制品、花生、蛋及动物肝脏和肉，若完全不吃这些食品，脂肪就不易转化为能量，进而使体内脂肪蓄积，导致肥胖。

Wrong 3 喝水也会胖，减肥就不能喝水？

饮水不足可能会导致

人体新陈代谢功能的紊乱，使得人体内的热量无法释放！所以，对减肥者来说，不喝水不仅达不到减肥的目的，而且还会对健康造成负面的影响哦！

Wrong 4 穿塑胶紧身衣对减肥有效？

不少女性在健身时喜欢穿塑胶紧身衣，认为这样能减肥。事实上，虽然塑胶紧身衣会使你在运动时大量出汗，但这样减轻的体重，不用1小时，马上就会回到你身上！

此外，这类衣服也会阻碍身体的运动，影响锻炼效果，虽然它可以暂时收腹提臀，但脱下后，身体仍然会恢复松弛状态。反倒是棉质轻便的运动服能令皮肤保持自由呼吸，因此是运动减肥时的首选服装。

好不容易消瘦下来的曲线，
千万别放松警惕，让它又有膨胀起来的机会哦！

10条让你 *slim* secret 永保苗条的生活秘诀

守则 1 少量多餐，比例均匀

现代人多不习惯早起，造成早餐和午餐的时间间隔短，午餐和晚餐的间隔时间长。每天热量的分配方式依早、午、点心、晚餐的比例可为2:3:2:2，晚餐之后就别吃甜食或点心了。

守则 2 低脂高纤、吃饭多配菜

高纤食物可以增加饱足感，用餐时谨记此守则，别再让饥饿感毁了你好不容易修复的身材。

守则 3 细嚼慢咽、心无旁骛

喜欢狼吞虎咽、边吃边看电视或看书，都很容易吃得太多。所以，专心吃饭吧，借着吃饭时间，彻底品味美食，既悠闲又可瘦身，不是更好？

守则 4 坚守外食原则

尽可能远离buffet，吃到

饱的诱惑，避免高脂肪、高热量食物和勾芡汤汁。可别因脱离减重期就放肆吃喝哦！

守则 5 适当选用代餐

代餐不能当作正餐，不过，偶尔选一天以代餐取代一次正餐，或者取代部分食物，确实可以帮助控制体重哦！

守则 6 别被低脂迷惑了

低卡香肠、低脂牛奶、健怡可乐等标榜低热量的食物不是减肥者的护身符，吃多了热量还是很可观，千万不要以为低卡低脂就不会胖！

守则 7 不中断饮食笔记

记录饮食的种类及量对体重控制计划很有帮助，因为，当你以为自己“没吃什么”的时候，日记会让真相大白，提醒你“别傻了”！

守则 8 别忘了量体重

每周至少量一次体重，

如果想要维持理想体重的话，为自己鼓鼓掌、赞美一番；一旦发现已经发胖或者有发胖的趋势，当然就该好好检讨饮食及运动习惯了。

守则 9 运动，运动，就是要运动！

有机会就要运动，也别让聚会成为肥胖的帮凶。想见面聊天不见得非要喝咖啡、下馆子，不妨到公园散散步，消耗卡路里。

守则 10 保持排便顺畅

食物留在肠道的时间越长，营养及热量被吸收的机会就越多，所以要多吃蔬菜水果等可通便的食物，便便若通，身体也轻松！



从早到晚，一路“享瘦”

你知道吗？

洗 30 分钟澡可以消耗 85 卡的热量！

上下来回爬 5 层楼梯可以消耗 400 卡的热量！

所以，你可别忽略每天的减肥良机，

起床、上班、居家、休假，

每个时间、每个阶段，都有瘦身的新点子，

只要你能坚定减肥的心志，

花一点时间与心思，把握一点小技巧，

瘦下来，真的不难！

lose weight
anytime



Morning 瘦身起床号

嘿！早起是不需要借口的哦！早起的好处很多，你会发现做事的时间变充裕了，精神也变好了，如果给自己一些适当的运动，还能让你一整天都感觉神清气爽。

早起对于瘦身也是好处多多的哦！尤其是早餐前做运动，瘦身效果最好。千万不要错过这重要时机，因为适量的运动不但不会让你饥饿，反而会调整你的食欲及食量。只要早餐时稍稍注意一点，你的瘦身生活进行式就有好的开始！

瘦身要从一天的开始做起，你准备好了吗？

■ 早睡早起，帮助体脂肪燃烧

千万别做赖床高手哦！因为“赖床等于留住脂肪”，所以还是乖乖做个早起有虫吃的鸟儿，一早就把握住减肥的最佳时机！

■ 好好地享用早餐

营养专家建议：一天三餐最好遵循“早餐好、午餐饱、晚餐少”的原则。友情提醒：早餐是一天活力的来源，即使是减重期间也要

好好吃早餐，才能让你有精神和体力贯彻一天的瘦身大计哦！

■ 低脂营养早餐轻松做

一份低脂营养的早餐是很容易实行的，只要你能掌握住“两份主食，两份奶蛋鱼肉类，蔬菜水果尽量吃”的原则，无论是自己动手做还是到超市选购，都很简单方便。

（请参考40~41页“1200卡”食谱）

■ 动动筋骨做早操

别以为早操是小朋友

才做的事，其实，在早餐前动动筋骨，伸展一下，或是健走、慢跑，甚至是扫一扫地，整理房间等，都有助于启动你身体燃烧脂肪的开关，若再加上饮食控制，想胖？可没那么容易！

■ 小运动大帮助

准备出门了，想瘦身的你最好是别开车，可以多走一点路去搭巴士或骑自行车。争取每个运动的良机，相信减重及健康的效果都是看得见的！



Daytime 瘦身打卡钟

“哎呀！上班好忙，怎么可能找出时间运动？”
“我最怕动了，一动就流汗，黏黏湿湿的，就觉得做事不舒服。”其实，这些都是你可以轻松克服的小问题，因为即使是在工作中，只要掌握几项诀窍，你就能将原本以为零碎无用的空档化作减肥实战的契机，轻轻松松地控制你的体重！

■ 向电梯说再见

进办公室不要搭电梯，多走几层楼梯可以增强心肺功能，也有助修饰腿形，而且爬楼梯的减肥效果不错哦！

■ 穴道按摩，替瘦身加把劲！

办公室的空间虽不大，但是若能利用一些小道具，针对几个瘦身穴道偶尔按按压压，也能帮助减肥。

■ 走走动动，不留赘肉

利用好离开座位的片刻，影印或收送文件等，不要假手他人，多走走动动。

■ 坐着运动，效率瘦身

在座位上也可运动哦！做个椅子伸展操，伸伸懒腰、转转头，甚至可以做几项肌力训练，阻止腰、腹、臀、腿等部位滋长赘肉，既不至于汗水淋漓，又有运动功效。

■ 午休时刻，运动时刻

中午时间也是运动时间，先别只顾着觅食哦！可以先到公司附近的健身房运动一下，或爬爬楼梯。适当的运动，既能消耗能量也能控制食欲。



R · E · C · I · P · E

【办公室活动热量表】

活动项目	活动时间	消耗热量
爬楼梯	1 分	5kcal
搭巴士	60 分	105kcal
快步走到公交车站	10 分	35kcal
办公室工作	7 小时	470kcal
吃午饭	25 分	30kcal
下楼梯	1 分	3kcal



Daytime 瘦身居家人

如果你是在家工作者或是主妇一族，该如何将劳动化身为运动，帮助瘦身？其实，同样只需要把握瘦身机会，就能成功控制体重，而且还能有效率地完成每件事呢！

■ 吃饱了再出发

最好将五脏庙喂饱了再出门逛街购物，否则饿着肚子到了卖场，饥饿感将会使你的食物购买欲增强，体重就会大大增加。

■ 上点妆，气色、身材都加分

花点时间，化个淡妆出门买东西，不仅心情愉快，也会更有兴趣多走走路哦。

■ 随时随地运动

可趁电视播广告时做做运动，或边洗碗边做脚部运动。

■ 购物，多走路、少搭车

前往超市、百货公司或卖场时，最好能选择走路而避免搭车，好让你在买到便宜货之余又赚到更划算的理想体重；走路时别忘了抬头、挺胸、缩腹、提臀，跨大步，摆动手臂，趁机消耗

体脂肪。

■ 做家务，结合运动好处多

做家务时发挥点创意，把你在健身房或各种书籍、录影带上学到的运动动作套进你的家事动作中。例如动手擦桌子时可以甩甩腿，或是洗碗的时候踮起脚尖锻炼腿部肌肉，如此既能让家里变得整齐清洁，又能达到运动效果，一举两得呢！

R · E · C · I · P · E

[家居活动热量表]

活动项目	活动时间	消耗热量
料理准备	30 分	65kcal
打扫房间	15 分	35kcal
洗衣晒衣	10 分	25kcal
烫衣服	10 分	20kcal
骑自行车去购物	10 分	30kcal
走路去银行或买东西	15 分	35kcal
写信或日记	30 分	30kcal
洗澡	30 分	85kcal



Nighttime 瘦身下班后

“好累啊”！下班回家后，唯一想做的就是卸除整身的疲惫，解除心理的压力。其实，让自己彻底放松、充分休息，也是让身体健康的重点。健康的人新陈代谢理想，体重自然好控制。所以，想减肥的你，也别忘了让自己轻松一下哦！

■ 让运动成为一种休闲

晚上也是运动的好时间，可以弥补白天运动量不足的部分。例如晚餐后散步40分钟，出门去溜溜狗，看电视的同时踩脚踏车机或跑步机等，或做些柔软体

操，其实都很不错。

■ 泡泡澡，轻盈又清爽

舒舒服服地泡个澡，可以让身体放松、郁闷全消，也能促进血液循环，帮助减肥。若正值生理期不方便盆浴，选择用热水泡泡脚也能增进代谢，消除疲劳。

■ 睡前动一动，甜蜜好入眠

睡前运动10分钟，练练瑜伽或伸展体操，能达到很好的瘦身效果，也是纾解身体压力的好方式。

■ 听听好音乐，放松好心情

听些自己喜欢的音乐吧！音乐让人放松的效力

可是经过科学验证的哦！

■ 按时就寝，让身体乖乖听话

好的睡眠决定好的身体状况。就寝时间最好不要超过晚上12点。如果失眠了，不妨起来看看书或是喝些牛奶再回被窝，就可能容易入睡。（但还是要提醒你，可别吃太多热量高的食物哦！）

■ 优质寝具，营造优质梦乡

选择优质且舒适的寝具，尤其是枕头的高度和弹簧床的柔软度都要适中，才能让你的睡眠效果加倍。

