

1天
20分钟
四周
甩开肥胖



本书由上鼎文化事业有限公司授权出版

瘦身魔法书

1 天 20 分钟 四周甩开肥胖

作 者：浩威工作室
出 版 社：浙江科学技术出版社
责 任 编 辑：郑 燕
封 面 设 计：金 晖
审核登记号：图字：11-2003-63 号
印 刷：杭州钱江彩色印务有限公司
发 行：浙江省新华书店
开 本：880 × 1230 1/64
印 张：3.125
版 次：2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
书 号：ISBN 7-5341-2112-4/R·282
定 价：9.80 元



美丽从腿开始

你知道吗？如果对自己的身材不满意，通过后天的努力是可以大幅度改善的。只要有恒心，加上不间断的运动，拥有一双美腿并不是一件困难的事。本书从锻炼、饮食、日常习惯、衣着等方面介绍了美腿的知识，让你在30天里轻松瘦腿，变成一个亭亭玉立的美人。



做个 **曲线玲珑** 美人

其实瘦身可以不花钱优雅地进行。本书所介绍的简易瘦身操，是一套可在公交车上和沐浴中、卧室里随时随地轻松进行的运动。只要持之以恒，短短 30 天便可让你重拾美丽与自信，让你变得光彩动人。



完美身材后天塑造

不管是手臂、胸部，还是腰、小腹、大腿等，从头到脚，每一个你想要瘦的部位，本书都会专门为你精心设计出一套瘦身方案。只要你持之以恒，不必花大钱，就可以拥有完美的身材。想瘦、“享瘦”，其实并不难。重要的是，你的方法用对了吗？



外出**旅行**的健康小锦囊

想要享受愉快的旅程，事前的充分准备以及正确的旅途保健知识是必不可少的。本书教你如何面对旅游中可能发生的诸多健康问题，让你快快乐乐出门，健健康康回家。有了这本健康出游的保健锦囊，外出旅行就像带着医生上路一样放心。



完美容貌 后天打造

美容整形手术之前，若能了解相关知识，与医生交流时便能言之有物，不但节省双方时间，还可减少不必要的误解。本书对整形方面的相关知识搜罗详尽，内容深入浅出，为你揭开“从头到脚”的整形秘密。对自己的容貌要求完美的你可以不必再怨天尤人，上天欠你的，让整形医师还给你。

1天 20分



四周

电

开
肥
胖



浙江科学技术出版社

浩威工作室 编



图书在版编目(CIP)数据

1天20分钟 四周甩开肥胖 / 浩威工作室编.
—杭州: 浙江科学技术出版社, 2003. 8
(瘦身魔法书)
ISBN 7-5341-2112-4

I. 1... II. 浩... III. 女性-减肥-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 040782 号

5

前言

QIANYAN

望着镜中胖乎乎的自己,于是你叹了一口气:“哎!如果能瘦下来就好了。”是的,你当然可以。就从现在开始。

为了瘦身,或许你已尝试过千百种奇奇怪怪的减肥秘方,但是为什么身上的赘肉却依旧紧紧相随?吃得少不一定是“享瘦”的万灵仙丹,如何瘦得快、瘦得健康,让本书来告诉你吧。

何种体质的人容易成为肥胖一族?你在什么时候最容易发胖?还有,你减掉的究竟是脂肪还是水分?针对这些问题,本书的Part 1有详细的解析。

人人都说运动能帮助减肥,到底该花多少时间做运动,才能达到预期的效果?本书教你一天只要花费20分钟,四周内便能轻松甩掉一身肥肉的脂肪燃烧运动。不论你是运动爱好者,或是平日不爱运动的懒人一族,都能在书

中找到适合你的最佳瘦身方式。

平日的的生活及饮食习惯,也极有可能是让你发胖的元凶。面对美食佳肴,本书告诉你,如何吃得饱、吃得好,又能吃出苗条身材。

此外,合适的穿著也对身材具有不同的加分或减分效果。追求曲线玲珑的你,也可通过服饰搭配的技巧,做一个举手投足优雅得体的美人。

担心发胖是爱美人士的共同困扰。许多人痛恨肥胖,却对它无可奈何,在体重不断爬升的同时,减肥的决心也越来越弱……

你快被肥胖打败了吗?千万别放弃,本书能帮助你彻底战胜肥胖,还给你曲线玲珑的身材——在短短的四周内。

目 录

MULU

MULU MULU MULU MULU

Part 1 你为什么容易发胖 10

肥胖的定义 10

你减掉的是脂肪还是水分 13

自我检测——

你属于易胖体质吗 15

女性一生中的三次发胖危机 19

越是胖子就越容易发胖吗 26

Part 2 完美瘦身大作战 28

你每天究竟消耗多少热能 28

适度运动，越动越瘦 31

一日有多大运动量最合适 34

Part 3 1天20分钟

四周彻底燃烧脂肪计划 40

脂肪燃烧运动热身篇 40

游泳体操篇 47

自行车减肥篇 53

步行减肥篇 60

跳绳运动篇 67

爬楼梯的有氧运动篇 74

放松伸展篇 82

减肥运动停、看、听 88

Part 4 合理制定减肥目标 94

一个月你可减肥几千克 94

目 录

MULU

MULU MULU MULU MULU

- Part 5 改变生活方式,**
 立即实施减肥计划 100
 不良饮食习惯容易导致肥胖 100
 小心! 压力让你过量进食 103
 如何安然度过节食难关 107

- Part 6 多喝水会发胖吗 110**
 少喝水可以减肥吗 111
 赶走虚胖和水肿 112
 享“瘦”私房小秘诀 121
 如何才能吃多又不发胖 122

- Part 7 如何在饱口福的同时**
 健康减肥 129

- 算一算,你每天吃进多少热量 129
吃零食,一个月增重2~3千克 137
节食也应节制饮酒 141

Part 8 吃出美丽的瘦身食谱 144

- 健康美味食谱大公开 144
瘦身菜肴烹调要诀 160

Part 9 防止体态臃肿的穿衣绝招 163

- 追求曲线玲珑,你可以这样穿 163
如何做个举止优雅得体的
现代美人 183
可使稍胖的人显得苗条的姿势 185

Part

1

你为什么容易发胖

肥胖的定义

肥胖令人烦恼，特别对于年轻女性来说，更是一大心病。不少女性自认为身材过胖，而拼命减肥。但是她们通常是以明星或模特儿的身材为标准来判断的，这样的标准，并不符合每一个人的情况。事实上，按一般标准，大部分女孩的实际体重属于正常范围。她们所谓的“理想体重”，反而偏瘦。因此，在减肥之前，必须先了解肥胖真正的定义，以及检测自己是否真的过于肥胖。