



家庭书架  
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



一本通

健康瘦身

主编 / 段晓猛

中西结合  
药食同用  
深入前沿  
贴近百姓

取之精华  
相辅相成  
与时俱进  
严谨灵活

精华版

内蒙古人民出版社



本通

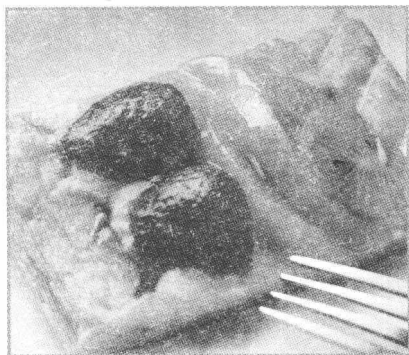
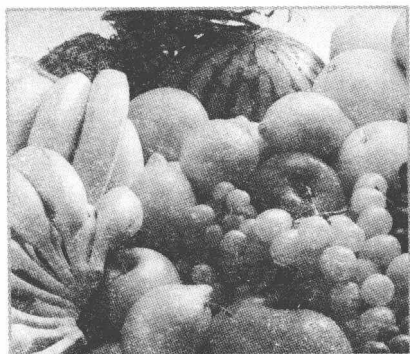
# 健康瘦身





家庭书架  
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



一本通

# 健康瘦身

主编 / 段晓猛



内蒙古人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

健康瘦身一本通/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5  
(21世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978-7-204-10048-4

I. 健… II. 段… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074377 号

---

**21 世纪家庭医疗保健系列丛书**

---

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 主 编  | 段晓猛                          |
| 责任编辑 | 朱莽烈                          |
| 封面设计 | 车艳芳                          |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社                     |
| 地 址  | 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦             |
| 印 刷  | 北京市业和印务有限公司                  |
| 开 本  | 710 × 1000 1/16              |
| 印 张  | 320                          |
| 字 数  | 4200 千                       |
| 版 次  | 2009 年 6 月第 1 版              |
| 印 次  | 2009 年 6 月第 1 次印刷            |
| 印 数  | 1—3000 套                     |
| 书 号  | ISBN 978-7-204-10048-4/R·217 |
| 定 价  | 520.00 元(全 20 册)             |

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

# 前 言

要想健康瘦身，让自己更加靓丽，就要均衡饮食，有效运动，这比什么都重要。既然如此，最好在符合自身生活习惯和体形要求的前提下，坚持不懈地进行科学运动、合理进食、有效按摩等活动。

肥胖不仅影响人的形体美，而且严重威胁着人的身体健康。大量治疗表明：肥胖者的高血压发病率是正常人的3倍左右，严重肥胖者的高血压发病率高达50%。肥胖除了易引起心脑血管等疾病外，还是脂肪肝、肝硬化、胆结石皮肤病等疾病的高危因素。所以，肥胖者一定要减肥，科学、健康而有效减肥是瘦身、健美是爱美人士梦寐以求的追求。为了臃肿的赘肉而苦闷的胖人们，不要再盲目地节食，不要再痴迷于简单拙劣的减肥方法，我们组织了全国著名的健美瘦身专家学者精心编写了《健康瘦身一本通》。

本书从十个方面重点介绍了健康瘦身的正确观、健康瘦身要诀、饮食瘦身疗法、运动瘦身疗法、药物瘦身疗法、经络瘦身针灸疗法、经络瘦身按摩疗法、经络瘦身中药疗法、局部减肥瘦身法、手术瘦身疗法等。特别是书中所介绍的多款肥胖症食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容涉及广泛，重点突出，以简单易懂的方式向肥胖患者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。本书方法实用、文字通俗，既适合广大肥胖患者及家属阅读。也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者

2009年5月





|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 不节食的4个减肥鲜招 .....        | (34)        |
| 搞定魔鬼三围九招 .....          | (35)        |
| 塑造迷人胸部曲线三招 .....        | (35)        |
| 塑造轻盈腰部曲线三招 .....        | (36)        |
| 塑造紧翘臀部曲线三招 .....        | (37)        |
| 绿色减肥小妙方六则 .....         | (37)        |
| <b>第三章 饮食瘦身疗法 .....</b> | <b>(39)</b> |
| 饮食减肥要遵循的原则 .....        | (39)        |
| 有些人吃的不多也肥胖的原因 .....     | (40)        |
| 怎样进行科学的吃素瘦身 .....       | (40)        |
| 饮食减肥不必拒绝荤食 .....        | (42)        |
| 荤素搭配更加有利减肥 .....        | (42)        |
| 吃饭只吃八分饱能够减肥 .....       | (43)        |
| 避免晚上吃夜宵 .....           | (43)        |
| 饮食减肥要提倡“四少”? .....      | (44)        |
| 儿童减肥的调护 .....           | (44)        |
| 进餐热量对瘦身的影响 .....        | (45)        |
| 进餐快慢对瘦身的影响 .....        | (45)        |
| 进餐时间对瘦身的影响 .....        | (46)        |
| 进餐次数对瘦身的影响 .....        | (47)        |
| 肥胖者吃中餐的策略 .....         | (47)        |
| 肥胖者吃西餐的策略 .....         | (48)        |
| 吃火锅不发胖的秘诀 .....         | (49)        |
| 吃烧烤要注意的事项 .....         | (50)        |
| 过节减肥要遵循的原则 .....        | (51)        |
| 仅靠节食不能够成功减肥 .....       | (52)        |
| 节食减肥会刺激脂肪细胞增长吗 .....    | (53)        |
| 节食减肥会减慢新陈代谢的速度 .....    | (53)        |
| 单纯节食减肥对人的健康的影响 .....    | (53)        |
| 节食会引起闭经 .....           | (54)        |
| 少女节食减肥会影响乳房发育 .....     | (55)        |
| 小孩发胖是营养过剩 .....         | (55)        |
| 贪食心理对瘦身的影响 .....        | (56)        |
| 蔬菜餐能够减肥 .....           | (57)        |



|                    |      |
|--------------------|------|
| 低脂饮食减肥法 .....      | (57) |
| 蛋白质瘦身法 .....       | (58) |
| 不吃脂肪可以减肥吗 .....    | (58) |
| 减肥不要拒绝糖的摄入 .....   | (59) |
| 减肥时的热量摄入的安排 .....  | (59) |
| 不吃早饭不能减肥 .....     | (60) |
| 减肥时不要限制饮水 .....    | (60) |
| 适当饮水能减少脂肪 .....    | (61) |
| 喝酸奶能够减肥 .....      | (61) |
| 食醋能够减肥 .....       | (62) |
| 喝蜂蜜能够减肥 .....      | (62) |
| 喝咖啡能够减肥 .....      | (63) |
| 喝酒容易发胖 .....       | (64) |
| 吃口香糖能够减肥 .....     | (64) |
| 奶粉减肥法 .....        | (65) |
| 爱吃冰淇淋会发胖 .....     | (66) |
| 兔肉是理想的减肥食品 .....   | (67) |
| 肥胖者应该多吃海产类食物 ..... | (67) |
| 山楂可以减肥益寿 .....     | (68) |
| 香蕉可以减肥 .....       | (69) |
| 苹果可以减肥 .....       | (70) |
| 黄瓜可以减肥 .....       | (70) |
| 冬瓜能够减肥 .....       | (71) |
| 吃红薯能够减肥 .....      | (71) |
| 胡萝卜的减肥方法 .....     | (72) |
| 西红柿的减肥方法 .....     | (73) |
| 土豆可以减肥 .....       | (73) |
| 大蒜可以减肥 .....       | (74) |
| 饮茶可以减肥 .....       | (75) |
| 普洱茶可以加快脂肪燃烧 .....  | (76) |
| 乌龙茶也能减肥 .....      | (76) |
| 荷叶茶有减肥作用 .....     | (77) |
| 减肥常用的茶疗药膳 .....    | (77) |
| 用于排瘀血的食物 .....     | (80) |

957.A136.A133.96⑥06.5968.19.3388.1970.15



|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 摄入的盐量过多会招致肥胖 .....      | (81)        |
| 喝汤很容易使人发胖 .....         | (82)        |
| 食用过烫的食物会招致肥胖 .....      | (82)        |
| 肥胖不宜多吃豆腐 .....          | (83)        |
| 酸性食物不能多吃 .....          | (83)        |
| <b>第四章 运动瘦身疗法 .....</b> | <b>(84)</b> |
| 运动营养与运动减肥 .....         | (84)        |
| 运动减肥的基本原则 .....         | (84)        |
| 运动减肥的原理 .....           | (85)        |
| 似是而非的运动误区 .....         | (86)        |
| 什么运动减肥最有效 .....         | (86)        |
| 最佳运动减肥时间在何时 .....       | (87)        |
| 何时不宜做运动 .....           | (87)        |
| 运动形式的选择 .....           | (88)        |
| 运动量的定义及选择 .....         | (88)        |
| 运动减肥应注意哪些问题 .....       | (88)        |
| 减肥运动的分类 .....           | (90)        |
| 什么是有氧运动 .....           | (90)        |
| 有氧运动减肥最科学 .....         | (91)        |
| 不利减肥的运动 .....           | (93)        |
| 运动不减肥的原因 .....          | (94)        |
| 步行瘦身法 .....             | (94)        |
| 慢跑瘦身法 .....             | (95)        |
| 跳绳瘦身法 .....             | (95)        |
| 游泳瘦身法 .....             | (96)        |
| 街舞运动减肥法 .....           | (96)        |
| 健美操减肥法 .....            | (97)        |
| 瑜伽减肥法 .....             | (98)        |
| 自行车减肥法 .....            | (98)        |
| 网球减肥法 .....             | (99)        |
| 爬楼梯减肥法 .....            | (102)       |
| 沙滩运动消脂术 .....           | (103)       |
| 交叉运动减肥法 .....           | (104)       |
| 高尔夫运动塑身法 .....          | (105)       |



|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 呼啦圈瘦身法 .....            | (106)        |
| 摇呼啦圈可以瘦身 .....          | (106)        |
| 舍宾减肥法 .....             | (107)        |
| 手臂运动减肥法 .....           | (108)        |
| 室内跑步机减肥法 .....          | (109)        |
| 正确的运动减肥法 .....          | (110)        |
| 四步专业的瘦身运动 .....         | (111)        |
| 三种最佳的瘦身运动 .....         | (112)        |
| 五种另类瘦身运动 .....          | (113)        |
| 老年人减肥运动处方 .....         | (114)        |
| 中年人减肥运动处方 .....         | (114)        |
| 青年肥胖者的运动处方 .....        | (114)        |
| 肥胖儿童的运动处方 .....         | (115)        |
| 肥胖女性的运动处方 .....         | (115)        |
| 最适合女性的六项运动 .....        | (116)        |
| 准新娘 5 分钟瘦身操 .....       | (119)        |
| 月经期的运动减肥法 .....         | (119)        |
| 家务活动减肥法 .....           | (120)        |
| <b>第五章 药物瘦身疗法 .....</b> | <b>(121)</b> |
| 减肥瘦身类产品的特点 .....        | (121)        |
| 瘦身产品减肥的原则 .....         | (121)        |
| 减肥药物的类型 .....           | (122)        |
| 用于减肥的化学药物 .....         | (123)        |
| 用于减肥的西药 .....           | (124)        |
| 中药降脂减肥的方法 .....         | (125)        |
| 减肥中药的类型 .....           | (127)        |
| 常用的减肥中药 .....           | (128)        |
| 常用于治疗单纯性肥胖的中药 .....     | (131)        |
| 减肥剂的减肥原理 .....          | (132)        |
| 什么是促皮吸收剂 .....          | (132)        |
| 减肥剂中都含有的成分 .....        | (133)        |
| 减肥药物中都含有的成分 .....       | (134)        |
| 减肥保健食品中都含有的成分 .....     | (134)        |
| 减肥药物的合理使用 .....         | (134)        |

959.61.136.4.13338600657662.1923388.1970113



|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 减肥瘦身产品的注意事项 .....         | (136)        |
| 哪些人适合服用药物减肥 .....         | (138)        |
| 选购减肥药的诀窍 .....            | (138)        |
| 减肥并非越贵效果越好 .....          | (139)        |
| 肥胖者自行选择减肥药要慎重 .....       | (139)        |
| 减肥药不能滥用 .....             | (140)        |
| 两种减肥药不要同时服用 .....         | (140)        |
| 单靠减肥药物就能够减肥吗 .....        | (141)        |
| 特效减肥药不可信 .....            | (141)        |
| 减肥果冻对减肥的效果 .....          | (142)        |
| 减肥含片对减肥的效果 .....          | (142)        |
| 利尿剂不能减肥 .....             | (142)        |
| 泻药减肥百弊无一利 .....           | (143)        |
| 不能用抗生素药物减肥 .....          | (144)        |
| 禁止用降糖片减肥 .....            | (144)        |
| 减肥含片要比其他减肥药物效果好 .....     | (145)        |
| 肥胖的女性怎样选择减肥药 .....        | (146)        |
| 月经期的女性要禁服减肥药物 .....       | (146)        |
| 哺乳期的女性要禁服减肥药物 .....       | (147)        |
| 儿童时期要禁服减肥药物 .....         | (147)        |
| <b>第六章 经络瘦身针灸疗法 .....</b> | <b>(148)</b> |
| 针灸能瘦身的原因 .....            | (148)        |
| 选穴原则 .....                | (149)        |
| 进针方法 .....                | (150)        |
| 针灸瘦身的手法选择 .....           | (152)        |
| 针灸瘦身的常用处方 .....           | (153)        |
| 针灸注意事项 .....              | (154)        |
| 电针瘦身 .....                | (155)        |
| 电针瘦身穴位选择 .....            | (155)        |
| 电针瘦身注意事项 .....            | (155)        |
| 耳穴的定位 .....               | (156)        |
| 耳穴瘦身的常用处方 .....           | (158)        |
| 耳穴瘦身的方法 .....             | (160)        |
| 耳穴瘦身注意事项 .....            | (161)        |



|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 拔罐瘦身操作方法 .....            | (162)        |
| 拔罐瘦身的方法运用 .....           | (162)        |
| 拔罐瘦身的处方 .....             | (163)        |
| 拔罐注意事项 .....              | (164)        |
| <b>第七章 经络瘦身按摩疗法 .....</b> | <b>(165)</b> |
| 按摩能瘦身的原理 .....            | (165)        |
| 按 法 .....                 | (166)        |
| 摩 法 .....                 | (166)        |
| 推法 .....                  | (167)        |
| 拿法 .....                  | (168)        |
| 指禅推法 .....                | (168)        |
| 揉法 .....                  | (169)        |
| 点法 .....                  | (169)        |
| 滚法 .....                  | (170)        |
| 擦法 .....                  | (171)        |
| 捏法 .....                  | (171)        |
| 提法 .....                  | (172)        |
| 抹法 .....                  | (172)        |
| 叩法 .....                  | (173)        |
| 掐法 .....                  | (174)        |
| 振法 .....                  | (174)        |
| 整体按摩瘦身法 .....             | (175)        |
| 分部按摩瘦身法 .....             | (176)        |
| 整体穴位指压法 .....             | (183)        |
| 局部点穴按摩瘦身法 .....           | (184)        |
| 循经按摩瘦身法 .....             | (185)        |
| 脏腑按摩瘦身法 .....             | (185)        |
| 手部反射区按摩瘦身法 .....          | (188)        |
| 足部反射区按摩瘦身法 .....          | (188)        |
| 按摩注意事项 .....              | (189)        |
| <b>第八章 经络瘦身中药疗法 .....</b> | <b>(191)</b> |
| 古代经方 .....                | (191)        |
| 现代研究方 .....               | (194)        |

99A136A15336063362191938197015



|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 常用中成药 .....              | (198)        |
| 降脂瘦身茶系列 .....            | (201)        |
| 中药外治瘦身法 .....            | (203)        |
| <b>第九章 局部减肥瘦身法 .....</b> | <b>(205)</b> |
| 怎样拥有一张瘦脸 .....           | (205)        |
| 让你脸部苗条的十大穴位 .....        | (207)        |
| 脸部减肥穴位按摩法 .....          | (208)        |
| 瘦脸化妆术三步曲 .....           | (209)        |
| 想瘦脸需在生活中注意的细节 .....      | (209)        |
| 颈部按摩减肥法 .....            | (210)        |
| 拥有迷人颈部的方法 .....          | (210)        |
| 美胸八忌 .....               | (211)        |
| 美背美肩运动 .....             | (213)        |
| 如何去掉上臂和背部的赘肉 .....       | (213)        |
| 维持细腰三项原则 .....           | (213)        |
| 腰部曲线锻炼五法 .....           | (214)        |
| 腰部运动减肥法 .....            | (215)        |
| 平坦腹部秘诀 .....             | (216)        |
| 收腹健美操 .....              | (217)        |
| 塑造平坦小腹的最佳方法 .....        | (218)        |
| 现代白领的美臀绝招 .....          | (220)        |
| 臀部运动减肥操 .....            | (221)        |
| 最佳翘臀部锻炼姿势 .....          | (222)        |
| 三大黄金吴腿法则 .....           | (222)        |
| 白领的1分钟瘦腿操 .....          | (224)        |
| 大腿减肥妙法 .....             | (225)        |
| 消除大腿脂肪法 .....            | (225)        |
| 大腿变苗条的绝招 .....           | (226)        |
| 小腿的健美技巧 .....            | (227)        |
| 简易纤细足踝法 .....            | (228)        |
| 瘦臂特别招数 .....             | (228)        |
| 纤细手臂五大高招 .....           | (229)        |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| <b>第十章 手术瘦身疗法</b> ..... | (231) |
| 减肥的手术有哪些 .....          | (231) |
| 什么是吸脂减肥 .....           | (232) |
| 吸脂手术适用于哪些人 .....        | (233) |
| 吸脂减肥的抽吸方法 .....         | (233) |
| 吸脂手术是目前最好的手术减肥方法 .....  | (234) |
| 吸脂手术的吸脂量 .....          | (235) |
| 吸脂减肥易反弹吗 .....          | (235) |
| 吸脂减肥对健身不会有影响 .....      | (236) |
| 吸脂减肥后不会留疤痕 .....        | (236) |
| 春夏季节最适合做吸脂减肥手术 .....    | (237) |
| 不适合做吸脂减肥手术的部位 .....     | (237) |
| 不宜做吸脂减肥手术的人 .....       | (237) |
| 吸脂减肥手术的副作用 .....        | (238) |
| 吸脂手术后注意事项 .....         | (238) |
| 体外超声波吸脂减肥 .....         | (239) |
| 超声脂肪塑形仪减肥的原理 .....      | (240) |
| 吸脂减肥出现并发症的防治 .....      | (240) |

9787133096096-9968192988120119



## 第一章 健康瘦身的正确观

### 十大正确减肥观念

(1) 减肥以健康为前提。减肥不光只是为了想拥有美丽、窈窕的身材，最重要的是为了身体的健康。不要以为只要能瘦下来就好，专家提醒你，千万不要使用不正确的减肥方式而伤害了自己身体的健康。

(2) 了解肥胖的原因。造成自己身材肥胖的原因是什么？一定要先找出自己发胖的原因来，减起肥来才能真正的有成效。通过专业医师的协助，能帮助你更了解自己的身体。

(3) 避免过度激烈的减肥手段。马上不吃不喝或是猛做运动等，想要借由一次超激烈的减肥手段让自己快速的瘦下来，结果身材不一定能瘦，身体却受不了啦，这样子是不行的。想要让自己瘦得健康且瘦得美丽，实在急不得，放缓脚步一步一个脚印慢慢来才行。

(4) 每日热量不低于 1000 大卡。即使是在减肥，每日热量的摄取不要低于 1000 大卡。1000 大卡是每人每日最低的摄取热量底限，不要以为为了减肥就可以不吃不喝，摄取热量不足，很容易危害到自身的健康，结果得不偿失！

(5) 避免暴饮暴食。三餐定时定量是减肥很重要的观念之一。定时定量的饮食可以避免因为少吃一餐而造成下一餐饮食过量或暴饮暴食的情形发生。无限量吃到饱的餐厅是身材的克星，一定要小心，学习自我克制，不要落入了美食的陷阱。

(6) 将减肥养成生活习惯。很多人在减肥成功之后，很容易又碰到复胖的情况，这是因为美人们没有将减肥融入生活之中，所以一旦完成了减肥的使命，放松了心情之后，身材便又无情的发胖。学会把减肥当作是一种生活的习惯，窈窕身材才能一直长相伴。

(7) 记住！药物只是辅助品。药物只是用来帮助减肥，并无法治愈肥胖。透过专业医师的处方，适时的使用减肥药物确实有帮助美人们瘦身的效果，然而，更重要的是培养正确的饮食及运动习惯，才是维持好身材的长远之计。

9787309095968 9787309095968 9787309095968 9787309095968 9787309095968



(8) 正确的饮食观念。低卡、低 GI 是现在最流行也是最重要的饮食观念。如何选择热量少且 GI 值低的食物,就要靠美人们自己多多从杂志、书籍或电视媒体里补充这方面的相关常识!挑对了食物,身体的负担自然就能减少。

(9) 习惯少吃之外,多做运动也是减肥的不二法门。美人们要加油,培养每周至少 3 天的运动习惯,每次运动至少持续 30 分钟,身材曲线自然能变得紧实窈窕。千万不可以忽略运动的重要性。

(10) 决心与毅力。说到底减肥最最重要的是自己的决心与毅力,光说不练或是半途而废都是很多人减肥失败的主要原因。所以想要减肥,先狠狠的下定决心。下定了减肥的决心之后,坚定的毅力也不能少。

## 正确减肥的四项忠告

(1) 听从专业人士指导。一个高效的减肥计划,必须有赖于专业知识的指导。对肥胖类型进行检查后应由美体专家制定个人方案。

(2) 有针对性地使用不同的瘦身仪。肥胖分肌肉型、水肿型、脂肪型等,所以应根据不同的肥胖类型侧重使用不同的瘦身仪,方能事半功倍。

(3) 瘦身定型计划至关重要。一个好的瘦身定型计划是瘦身成功的关键。使用瘦身仪减肥后,为防止反弹,对瘦身成果进行定型必不可少。

(4) 正确认识减肥,树立信心。减肥是一项综合工程,必须科学减肥才能保证身体健康。只有听从专业人士意见,持之以恒,才能达到长期减肥效果。

## 减肥的五个新观点

### (1) 多吃

传统的看法认为,要减肥,就必须节食。然而,美国的一位名叫迪安奥尼什的医师对此提出挑战,他宣称自己找到了一种多吃减肥的灵丹妙药。他在自己不久前出版的一本《多吃减肥》的书中指出,这里的全部学问在于,当改变了饮食结构而大量吃蔬菜时,进食多少就无关紧要了。这本书短短几天内在美国就销售了 25 万册。奥尼什认为,应吃大量纤维丰富的蔬菜和水果,直到有饱的感觉,这样有利于肠道的蠕动。他向人们推荐的食谱是:



①早餐：谷物食品，脱脂酸牛奶，新鲜水果，鲜橘汁和一杯热饮；

②午餐：烤土豆，充足的蔬菜，用柠檬、龙蒿和其他新鲜水果调剂的色拉；

③晚餐：西红柿酱加蒜泥拌面条、扁豆汤、绿色色拉、全麦面包和葡萄酒泡梨。

奥尼什说，肉类食品很容易转化成脂肪在人体内储存起来，而蔬菜和水果中的蛋白质或糖类却不易转化成脂肪。特别是不含糖分的绿色蔬菜对减肥更为有效，因为这样会使人体消耗的热量高于一个人吃进的其他蔬菜或水果所含的热量。

针对通过节食来减肥的传统观点，奥尼什一针见血地指出，当进食量减少时，人体新陈代谢的速度就会降低；而新陈代谢的速度下降，就会使人产生疲劳、动作迟缓、情绪低落和紧张不安，还会造成某种程度的营养不良，解决的办法，就是改变所吃食物的种类、多吃蔬菜和水果。这样，进食时摄入的数量和以前相等，虽然摄入的热量减少了，但新陈代谢的速度不会下降，从而使人保持身心健康和精力充沛。

## (2) 一日一美餐

控制饮食是防治肥胖症的常用方法，但限食太过，一方面会使人难以忍受“口腹之欲”的煎熬，另一方面还可能因节食过度造成营养失调而损害健康。前不久，日美科学家经研究提出这样的新观点：一日一美餐或择时进餐，可以使人达到理想的减肥效果。

日本九州大学开创的“一日一美餐”减肥法，意思是每天都允许人痛痛快快地美食一顿。专家认为，一天吃一顿好的（但摄取的热量是有限的），另两餐则需按减肥食谱进餐。一顿以茶、果汁、汤及牛奶等含大量水分的东西为主；另一顿则吃些营养类食品。由于每天都有一顿吃得心满意足（可根据个人生活习惯放在哪一餐吃），减肥人士也乐意另外两餐受些限制。实验证明，当人的食欲得到满足后，过去那种对食物的异常欲望就会减退或消失，减肥效果令人满意。据观察，接受这种减肥法的肥胖者平均每月可减体重3.3千克。

美国一位从事减肥研究的学者指出，吃饭时间的选择，对于体重的增加或减少来说，要比人体摄入热量的数量和质量显得更重要。研究发现，人体的生理活动通常是早晨比下午强，下午又比晚上和夜间强。人体新陈代谢高峰时间是在早上8~12时。因此，在吃饭时间上作些选择，就能达到减肥效果。此减肥法又叫“进餐时间差”减肥法。研究人员经实验观察也证明，在人们的一日三餐中，下半天进食对体重的影响要比上半天大。