



Thin in 4 weeks

# 四周瘦身 三圈半

超实用减肥瘦身小技巧，四周打造窈窕美女，为你呈现迷人曲线吃不胖的天字秘诀。



## Beauty

秦素婷 林康伟 编著

- ★ Beauty课堂资深教练亲身指导  
权威营养专家全面呵护
- ★ 合理进食 + 国际化瘦身方法 +  
偷懒贪吃小窍门
- ★ 人手一册美容瘦身宝典  
瘦身同时兼顾养生养颜

# 四周瘦身三圈半

秦素婷 林康伟 / 编著



辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

四周瘦身三圈半 / 秦素婷,林康伟编著. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5382-8492-8

I. 四… II. ①秦…②林… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105059 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

三河市汇鑫印务有限公司印刷

---

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16      字数:40 千字 印张:10  
2009 年 7 月第 1 版                      2009 年 7 月第 1 次印刷

---

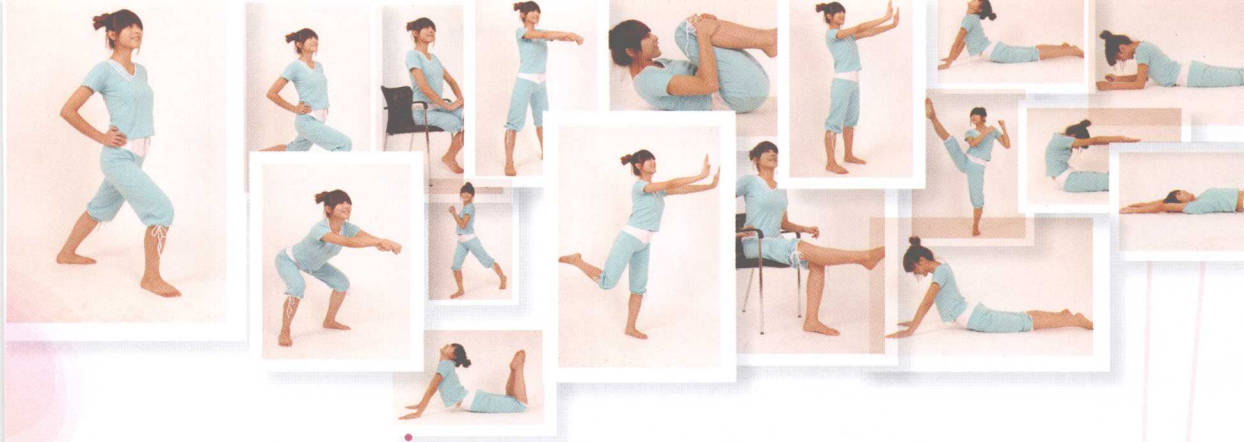
责任编辑:徐悦 吴璇                      责任校对:刘璞  
封面设计:居慧娜                          版式设计:刘伟

---

ISBN 978-7-5382-8492-8

---

定价:28.80 元



# 目录

减肥倒计时

减肥第1~24天

月末回顾

明星瘦身方法



# 减肥倒计时

## 让减肥更有效、成果持久

如何让自己在四周内就能达到理想的体重和减肥效果呢，就从这本书开始吧！

减肥最重要的是对症下药，根据你的体型找对你的减肥方法，让你瘦得更快更美！在开始前，我们先来了解自身的情况：



## 第一部分

# 对症下药

贫血的人，身体容易发冷者，体质属阴者，最好是食用“温”和“热”的食物。反之，经常头昏以及血压高的人，最好是吃“寒”性食物来解除体内的热度。而健康的人，可多吃一点属于平性的食物，对身体不错。

一般稍胖的人在饮食方面，都会选择吃不会造成“汗流如雨”的食物。尤其阴型体质的肥胖者因为是属于省能源型，热量更容易囤积在体内。

所以肥胖者首先要注意的是尽量避免吃生冷的东西，多吃点温性食物，最好是在吃完后，会让人稍微冒汗的食物最为理想，因为体内的基础代谢功能活泼，容易引起脂肪的燃烧，对减肥是很有帮助的，可以提高减肥的效果哦！

### 说明：

“温”性就是指葱、韭菜、白菜等能使身体温暖的食物。

“热”性是指比温性食物更容易使身体产生温热作用，如香辛辣的作料类。

“寒”性是指能使身体变寒的食物，有茄子、番茄、黄瓜等食物。

而如果食物的性质介于温与寒之间，就叫做“平”性食物。如蛋等。

## 第二部分

# 减肥成功的关键词

**汤:** 指人们喜爱的餐桌饮料。汤料含有丰富的脂肪、氨基酸及淀粉类物质。进入胃肠后半小时可进入小肠，由于易被消化吸收，因此喝汤过多易发胖。

**糖:** 机体内供能主要物质之一。食糖过多，超过机体所需，糖就会转化成脂肪，在体内储存起来，促使身体发胖。

**躺:** 指喜静不爱动。因为活动可消耗能量，而能量要靠体内贮存的脂肪提供。若活动过少，脂肪消耗少，则人就会逐渐发胖。

**烫:** 指喜欢进食温度较高的食物。温度较高的食品可使肠壁血管扩张，消化腺分泌活动力加强，促进了消化吸收过程，所以多食烫的食物，也会促使身体发胖。

### 减肥的基本：管好嘴，迈开腿。

这句话是指控制饮食，多运动。在饮食上，尤其应该注意的是单点菜肴不过量！如果是和几个也想要减重的朋友去吃小火锅，可以用单点的方式，一起分食一盘肉，并多点蔬菜、玉米、豆腐、冬粉等；加工的火锅

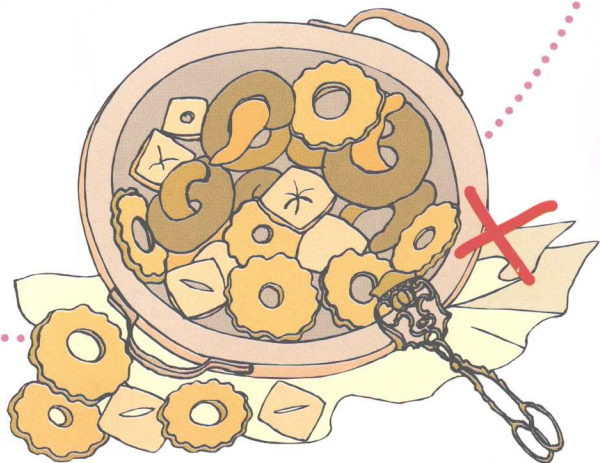
料，如蛋饺、鱼饺、贡丸等，尽量少吃，因为这类食品含有较多的脂肪。

忌甜味饮料！少喝甜味及酒精性的饮料，口渴的时候最好是喝水或茶，不要点已经加入糖、奶精，或鲜奶油的饮料，例如冰沙咖啡、卡布其诺等。果汁和酒精虽然不含脂肪，但是热量都很高，尤其愈烈的酒热量愈高，所以为了避免发胖，还是少喝为妙！

西餐点菜有诀窍！点西餐的时候，可从菜单上判断是否为高脂肪食物。例如，代表加入奶油和起士一起烹调，“白汁”代表奶油汁，“派”则多为酥皮，比较起来，烤的和熏的食物热量就低得多。另外，建议你不妨点海鲜类餐点，因为一般来说，海鲜价格比较贵，分量通常不会太大。

不要一个人进食！要和同事和朋友一起进食。把注意力放在同伴的谈话上，而不是食物上！

不吃自助餐！自助餐往往导致吃得很多。





## 第三部分

# 设定目标 我要更瘦！更加瘦！

准备一个笔记本，记录减肥前一天的身体各项数据，在减肥期间，记住保持在同一时间测量体重和腰围等，早晚各一次。每次穿同样多的衣服称，最好用刻度精确的电子秤。

对摄入食物进行记录、运动进行记录。

### 正确测量方法：

胸围

正确方法：软尺经过胸部最高处，并且围绕着身体的软尺必须保持水平。

腰围

正确方法：将手臂自然放下，前臂抬起90度，肘部以下2厘米处为正确的腰围测量位置。

臀围

正确方法：软尺经过臀部最高处，并且围绕着身体的软尺必须保持水平。

### 目标计划书：

减肥前的体重？

希望达到的体重和腰围？

想要改变现状的目的？

成功后要做的三件事？

# 第1天

玲珑好身材  
三步平腹奇术

1ST  
DAY

很多女生都会为自己微凸的小腹发愁，其实要减掉它，也并不难！想要美体瘦身，只要能坚持从日常生活中的小细节着手就可以轻松做到。



今天的  
重点安排



柠檬苏打水+喝酸奶吃泡菜 | 艾草浴+热敷按摩 | 瘦腹操

首先，我们来观察自己的体型，即小腹case大分析：

食欲旺盛，又经常尿频、便秘。应多做全身运动，以利于胃肠等消化器官充分蠕动。另外，体操、针灸、脂肪分解针等对减少这个部位的脂肪也有效果。

**早餐：柠檬苏打水+ 一片面包**

苏打水所产生的碳酸气体能够充满胃部，防止饮食过度，而且还可以减缓脂肪的吸收速度，如果再辅以按摩以及食用一些发酵食物如全麦面包，对加速身体新陈代谢有事半功倍的效果。

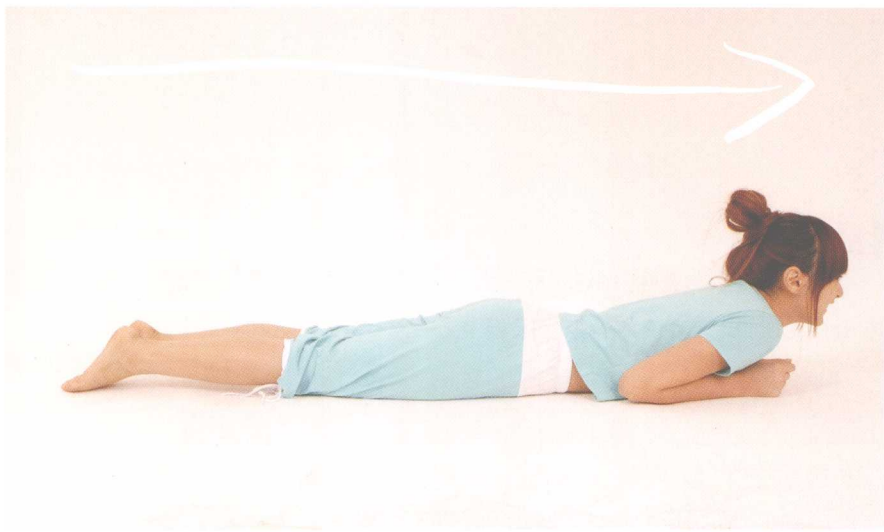
**瘦腹操三步走：**

动作要领：伸展腹部肌群

功能：强化背部肌群，伸展腹部肌群使小腹平坦。

具体步骤：

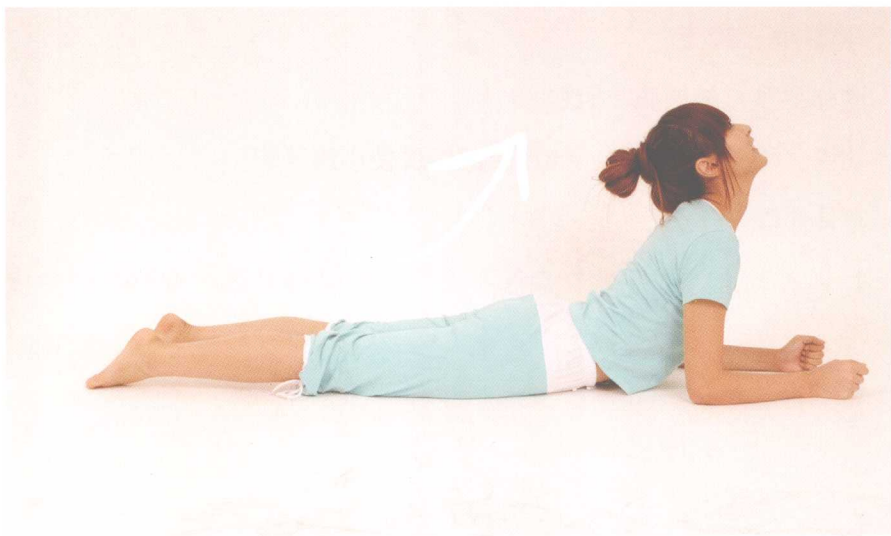
1. 趴在地上，双手放在肩膀下方，手肘贴住地面，双腿放松并拢贴地，吸气预备。



2. 臀部收缩夹紧，将身体躯干稳定后，再用手肘将上半身撑起，使肩

膀及胸部离开地面，动作中维持肩膀稳定耸肩，视线向上看出去，加强伸展腹部肌群。

3. 维持这个动作约3个呼吸再回到开始的位置。反复练习5次。



### TIPS

动作全程应保持臀部收缩夹紧，用以稳定身体躯干部位，让你不至于太勉强自己而过度抬起脊椎造成伤害。

### 午餐：喝酸奶吃泡菜+鸡丝西兰花+紫菜汤+清蒸鱼块

发酵食物可以帮助你从肠道开始改善小腹突出的状况。对于经常便秘，且浮肿比较厉害的人更加适用。西兰花富含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素，营养成分位居同类蔬菜之首，被誉为“蔬菜皇后”，并具有良好抗衰老功效。

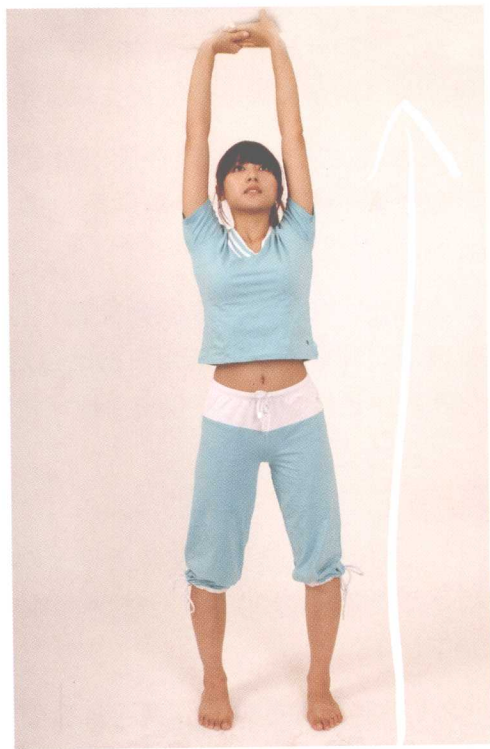
对于办公室一族而言，记得在办公桌上放瓶水：一天内要时常喝水。当你想吃点甜东西时，就喝杯白开水。另外，不妨在上卫生间之前喝一杯酸梅汁，酸梅中富含花表素——这种植物化学物质可以帮助身体有效地排出脂肪和毒素。喝一杯酸梅汁，你身体的“清洁”程序就能大大加速，肝脏也就能将你体内那些可能引起肥胖的物质迅速而彻底地排出体外。

坐班族由于长时间久坐办公室，工作紧张并且缺乏运动，容易出现胃膈和肚膈。其实只要作出合理的计划，减肥也可以与你的工作相辅相成，并增加工作效率。

办公室不方便做幅度较大的运动，我们只需要记住一点，是“永远收着肚子”。不管吃饭、走路、坐着开会或站着聊天，别忘了，用点力气憋着气，把肚子吸进来；收着收着，小腹就会慢慢地变平坦。在这里推荐一种简单的方法，午休时在办公室里也能做。

1. 用力把双手举到最高、把脚踏到极限，是否发现腰围马上就变小了些？保持这个姿势，在家里走上个二十分钟。

2. 左右转身运动腰部，以肚脐为中心，上下左右三根手指宽处用力按压，绕个二十到三十次的圈圈。



3. 想消除小腹上的脂肪，应该多做一些有氧运动或用到腰力的运动，羽毛球、游泳、慢跑对减小腹的脂肪应该会有效果！

### 晚餐：竹荪鸡片汤+腐乳豆腐羹+香蕉1根

竹荪中含有丰富的蛋白质、氨基酸，具有活血、健脾、益胃助消化之功效，并对咳嗽、高血压、高血脂等疾病有预防的效果。竹荪鸡片汤是一道既有营养又美味还有调理功能的菜，并且做法简单。

### 艾草浴：

将艾草用凉水洗净后，取适量放在棉布袋里，在热水中煎熬20分钟左右，然后将药汁稀释到浴液中。艾草有抗菌消炎和加速脂肪代谢的功效，利用绿茶、乌龙茶等茶叶取代艾草，也可以获得相同的纤身效果。

洗完后，用热毛巾敷在腹部数分钟，仰卧在床上或沙发上，全身放松，以手掌心紧贴腹部，稍微用力按压，并以顺时针方向，由下往上推按。

小贴士：如果不容易找到艾草，可以用盐浴代替，盐浴能减少压力，改善体质，减轻肥胖。选用海盐晒过后祛除毒素而制成的竹盐，按一定量溶化在水中进行沐浴，不仅瘦身亦能排毒。

### 按摩技法

1. 每天晚上睡觉前及每天早上刚醒来各做一次即可：肚脐正上方一指幅处(约2厘米)揉30下。肚脐左右各三指幅处揉30下。肚脐下方4指幅处揉30下。

2. 平躺，膝盖弯曲，两手握紧置于头后，头抬高，接着边吐气身体缓缓往上坐起。

3. 摇呼拉圈时能有效带动腹部肌肉群，腹外斜肌、腹内斜肌等的震动，进而达到紧实肌肉的效果，另外，腰部旋转的灵活度可增加全身的谐调性和律动感。

### 今日食谱

**早餐：**柠檬苏打水+一片面包

**午餐：**喝酸奶吃泡菜+鸡丝西兰花+紫菜汤+清蒸鱼块

**晚餐：**竹荪鸡片汤+腐乳豆腐羹+香蕉1根

### TIPS

#### 早餐和午餐之间吃些花生

科学家在一次调查中发现，吃花生的减肥者减去的体重是那些不吃花生者的2倍！研究表明，如果每天吃一把花生，热量的摄入就会减少333卡。

#### 椰子当餐后甜点

椰子是自然界最好的一种脂肪酸来源，这种脂肪酸食用后会直接被运送到肝脏，将肝脏燃烧热量的速度提高50%。

### 测量记录

身高		胸围		腰围		小腿肚		手腕	
体重		臀围		大腿		小腹		上臂	

# 第2天

三招纤细  
肥手臂操

2<sup>ND</sup>  
DAY

肉肉的胳膊会让你不敢穿吊带和露肩装，其实，甩掉手臂赘肉并非难事。来，快来学这个：三招纤细肥手臂操！



今天的  
重点安排



站着看书也能瘦

多吃疗疾佳果橙子

瘦臂操

**早餐：低脂酸奶+茶叶蛋一个**

早晨起来抽5分钟的时间，把雨伞放于身后，反手将伞打开，合上，再打开……每一次你用力向后开伞，大臂的肌肉都会得到拉伸，总是显得圆滚滚的胳膊上端和肩膀都会参与到热量消耗的过程中来。



另外，恼人的“副乳”也会在这个反手开伞的小运动中消失不见，还有，常常做这个运动，还能锻炼胸部上方的肌肉线条，预防胸部下垂哟！

### 午餐：白饭半碗+香菇金针汤+西红柿炒蛋

下午饿的时候可以吃1个橙子或者1杯果汁。橙子被称为“疗疾佳果”，含有丰富的维生素C、钙、磷、钾、 $\beta$ -胡萝卜素、柠檬酸、橙皮甙以及醛、醇、烯类等物质。橙子多纤维又低热量，含有天然糖分，是代替正餐或糖果、蛋糕、曲奇等甜品的最佳选择，嗜甜而又要减肥者可以吃橙子来满足对甜食的欲望。加之橙子富含纤维，多食有助排便，能减少体内积聚毒素。

除了要常常提醒自己缩小腹，做提肛运动及勤走楼梯（爬楼梯，可以修出细腿美臀），可以让脂肪不再受地心引力影响而往下垂；此外常坐办公室的女性，可利用办公室的椅子，将上半身维持挺直，骨盆往后倒，坐于屁股上，然后再慢慢将屁股往上拉，至紧绷处再恢复原状，刚开始可能不太习惯，但经常练习，有助于刺激肠胃蠕动、促进体内废物排出，另一方面也能使气流顺畅，增加肺活量。

午间休息时分，有些人会选择看看闲书放松放松，不妨在双膝之间夹块毛巾，并且保持毛巾不掉下来即可。如果觉得大腿和后腰部分有些累，就向后靠在椅背上。如果能坚持，就保持收腹挺胸的姿势吧！你别小看这个动作哟，它能极大地锻炼、拉伸小腹及大腿的肌肉，在不知不觉中消耗掉身体的热量和多余脂肪。

### 晚餐：绿豆麦片粥一碗+苦瓜排骨汤+四季豆炒鸡丝

**瘦臂运动现在进行时：**