

秀 MOOK

生理周期减肥法

方法超简单，算日子不用给人知，
瘦身是你的小秘密！ 利用生理周期就能瘦身

4个月瘦18公斤



教你写瘦身日记

>> 帮你建立恒心与毅力



易瘦日饮食教战

>> 控制淀粉类主食

简易伸展体操

>> 迅速雕塑线条



定价：12元

ISBN 7-80646-634-7



9 787806 466346 >

绝对实用有效
step by step
完全贴心教战

上海文化出版社

只要抓住时机，
一定会变瘦！

after

肥媚夫人
现身说法

before



曾经胖到不行，
成功减掉18公斤

秀 MOOK

生理周期减肥法



上海文化出版社

秀MOOK

生理周期减肥法

《秀》杂志社 编

主管:上海市新闻出版局
主办:上海文艺出版总社
出版:上海文化出版社
地址:上海市绍兴路74号
邮政编码:200020
电话:(021) 64740475 (021) 64740476
传真:(021) 64740462
网址:www.with-china.net
电子信箱:with_shanghai@263.net

社长:何承伟
主编:刘育文

责任编辑:李震宇
设计总监:王伟
设计助理:孙 嫒

广告总代理:上海文艺广告传播中心
总经理:冯杰
电话:(021) 64332971
广告经营许可证:沪工商广字3101034000029号
地址:上海市绍兴路74号
邮编:200020

广告业务热线:(021) 64740471

发行:李延贺 钮 颖
电话:(021) 64312294

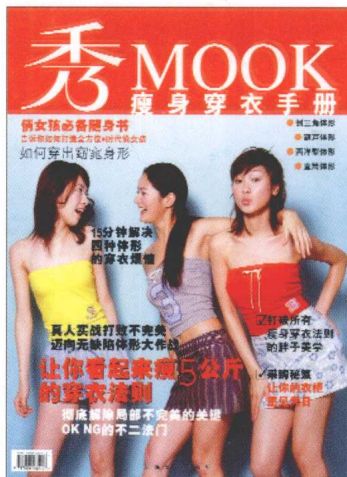
制版·印刷:上海丽佳制版印刷有限公司
电话:(021) 64855582
传真:(021) 64850921

版次:2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷
规格:889×1194 1/16 印张3.5 字数42,000
书号:ISBN 7-80646-634-7/R·41

定价:人民币12元

如发现印制质量问题,可电话联络
(021)64855582

邮购地址:上海文艺出版总社邮购部
上海市绍兴路74号
邮 编:200020
邮购电话:(021)64716466



秀MOOK丛书第六本

《瘦身穿衣手册》:瘦身穿衣,能带给你幸福的生活!到底什么是瘦身穿衣呢?在这本书里你看不到危言耸听的标语,只有切实可行的建议,针对你的体形对症下药,利用服饰的搭配巧妙掩饰体形的缺点。其实瘦身穿衣,说穿了只是一种混淆视觉的小伎俩,从各个层面着手:内衣的选择、色彩的协调性、质材的应变、款式的变化、饰品的运用以及细节的处理等,让你从里到外往“瘦”的康庄大道向前迈进。

《秀》MOOK书的邮购方法

读者可到上海文艺出版总社邮购部办理邮购手续。

来信及汇款地址:上海绍兴路74号
上海文艺出版总社邮购部 邮编:200020

电话订阅热线:
(021)64716466

欢迎批销,可直接与杂志社发行部联系
联系人:李延贺 钮 颖
电话:(021) 64312294

图书在版编目(CIP)数据

生理周期减肥法/《秀》杂志社编.-上海:上海文化出版社,2004.6
ISBN 7-80646-634-7

I.生… II.秀… III.减肥-方法 IV.R161
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第046273号

Contents

摄影/张纬宇 熊俊平 插图/肥媚夫人 模特/陈凯薇(采姿)
化妆/简淑铃 服装提供/Hang Ten 生活工场 道具提供/生活工场

- 1 肥媚夫人前言
- 2 靠你的周期循环自然瘦身
- 4 生理周期减肥法三大优点

5 PART1

生理周期减肥三大方法

- 6 实行周期减肥必备的工具与心态
- 7 生理周期减肥法概要——基础班
- 8 生理周期减肥法每周延伸版——进阶班
- 10 生理周期减肥法随机选取日版——高级班
- 11 女性水嫩肌肤周期表

12 PART2

饮食+运动每周循环节奏

- 13 主食调整日注意事项
- 14 易瘦日饮食教战法则
- 16 早晨伸展瘦身操怎么做



21 PART3

维持身材大作战

- 22 成功瘦身的五大关键
- 24 上班族的饮食守则
- 27 聚餐的饮食守则
- 30 主妇的瘦身守则

33 PART4

成功瘦下18公斤真人实证

- 34 肥媚夫人挑战生理周期减肥法
- 37 减肥周期性规划
- 38 减肥饮食调配计划
- 40 记录你的饮食日记

41 PART5

搞定你的生理周期

- 42 减肥进度疑惑Q&A
- 44 医学名词释疑Q&A
- 46 实用卡路里表
- 48 实用饮食日记表格
- 49 体重记录表格



我不打算胖回去了

撰文／肥媚夫人



在正常饮食状态下，每个月只需要选一天减肥，就可以减少一公斤，你相信吗？

如果改成每周选一天减肥，一个月最少能瘦二至四公斤，这可能吗？

不限性别、年龄、生活与工作，只要采用这套减肥法，就算是外食族、便当族、应酬族，也能越吃越瘦，尤其是自认超级无敌胖的人，更是会以惊人的速度瘦很多，这是真的吗？

我不信！

最初我在书店买到一本由日本瘦身专家宫本裕子所写的《一周一天轻松瘦：生理周期减肥法》，最初抱着姑且试试的态度，拿自己来做实验，结果发现居然有效。而在实战过程中，我将原来的瘦身法简化，让它更适合在现实生活中实行。

在最初接触这个减肥法时，我已经是所有减肥法的白老鼠与牺牲品，你不妨想象当你胖到将近100公斤时，那种身体与心理都饱受折磨的感觉。于是无论内服外用，我绝对乐于拿我自己来做实验，但在一次次的失败中，我打从心底怀疑，哪种减肥方法可以让我永远摆脱肥胖的恶梦。肉食高蛋白减肥、不满1200卡的营养代餐减肥、相关直销产品、流质断食、纯素食减肥等等，各式减肥经验我都亲力而为去试验了不说，甚至还去诊所报到，请医师开列药物减肥。

将近二十多年来，重复执行着严苛自残的减肥法，让我在年轻岁月时便已饱尝头痛、忧郁、大量落发等痛苦，并被判定为营养不良，而且患有轻微尿酸等中老年人才会发生的健康问题。好不容易通过药物减肥成功，但三个月后，我又再度从85公斤复胖到93.6公斤，为了健康和保持月经规律，我几乎对瘦到80公斤以内的可能性，已经完全绝望。开始害怕减肥后遗症

的我，每天只好靠着“看起来壮一点”、“你其实脸长得很漂亮”、“你个性很好”来弥补自己怎么就是瘦不下来的遗憾。

可是，当我采用了这种轻松简单的减肥方法后，我发现，瘦下来已不是神话了！

尤其是在四个月内，整整瘦下18公斤多的体重，且懂得如何保持、拥有更好的健康状况并还能持续减肥时，我不但相信了这个减肥法，甚至，我希望可以与对自己的体重一直感到苦恼的你，一同分享我的减肥经验。

我尝试生理周期减肥法，从原本重达93.6公斤，在四个月内成功瘦身18.6公斤。不只是我，这四个多月来，亲眼见证我成功且健康瘦下来的家人、同学、朋友、邻居，除了都能证明我的减肥效果之外，还有不少人甚至已经开始执行这个简单的减肥计划，将我奉为“师傅”！

说来可笑，过去我不断使用自我催眠的方式，让自己过得有尊严与自信一些，直到瘦下来之后我才知道，走在路上不受人“重视”的感觉有多么好。此外，我也重新认识到一件事，那就是“身体形象”这样一个概念。许多肥胖的女孩子故意邋遢，不愿意化妆或打扮，希望通过不起眼让自己消失，结果生活得极度没有光彩。而现在的我，每天最快乐的事情就是坐在梳妆台前面打扮，我尊重我作为一个女性应该获得的美丽，我也要我周围的朋友尊重我应该得到的待遇，不因为体态或外貌而有折扣。

此外，我更了解到，只有通过自己努力瘦下来的，才能真正维持下去。



靠你的周期循环自然瘦身

你一定知道每个月大姨妈来之前，你会莫名其妙地胖一公斤，不过你也许不知道，你也可以利用生理周期来减肥。生理时钟竟然是减肥成功的关键所在，尤其是女性朋友，只要能够掌握每个月的经期时间，就代表着身体可以自然健康地减肥。

生理周期不是生理期

首先，我们要再次强调，生理周期不是生理期，生理期只是月经来访的那几天，而生理周期则是你的生理循环法则，千万不要弄混了，因为我们并不希望你在身体较虚弱的那几天，进行任何饮食控制或激烈减肥。

许多女性朋友都发现在月经期间，身体会莫名其妙地开始浮肿和增胖（最高幅度可以到一公斤以上），但多数人只要经期一过，体重就会自然恢复到经期前的状态，浮肿和精神状况也会改善，而一个月一次的生理周期减肥法，就是利用这种自然的生理现象，趁着月经过后浮肿消失，且在体重最低的那一天进行“主食调整”，隔天早上趁着体重变轻的同时做“伸展瘦身操”，这样就可以轻松减下一公斤了！

所以有没有发现，说穿了，其实也就是抓住新陈代谢较高的那几天，好好控制体重，让你能掌握时机，轻松瘦身。

女性循环周期四阶段

每个人体内都有一个生理时钟，日夜不停地运转成一个周期，只要选对时机去执行减肥计划，就会事半功倍。对女性来说，藉由生理循环的基本状态来减肥，就是执行生理周期减肥法的重要依据之一，随着体内荷尔蒙的高低节奏，更容易判断出开始减肥的最佳时机。

以女性28天的周期为例，经期开始为第一天，将整个周期分成A、B、C、D四个阶段，帮助你简单了解自己的生理周期运作方式。

A体力不佳期

女性经期来临期间，体内的雌激素和黄体素分泌的量都很低，新陈代谢能力也差、体温降低，此外，生理上的失血也让人容易觉得疲劳与虚弱。

B减肥黄金期

到了经期约第七天时，体内的雌激素开始攀升，在经期之后的第二个礼拜：即排卵前一周，是雌激素分泌最旺盛时期，而黄体素仍处于降低阶段，这个时段通常也是女性身体体温最低的日子。

雌激素分泌是为怀孕做准备，而刺激子宫内膜增生、增厚，卵巢内的卵泡开始成长，直到其中一个成熟为卵子，其余卵泡则萎缩掉；此时的代谢能力开始转好，身体自然进入开始减肥的最佳时机。这段时间中，女性的情绪稳定、心情愉快、气色好，甚至连皮肤状况也很好，因此，搭配任何减肥方式，多半都能有效果，这种瘦身最佳时机维持五至八天，才会慢慢进入减肥的调整期。

C体重停滞期

排卵后，进入黄体前期；黄体素的分泌开始快速上升，而雌激素开始下降，此时身体体温开始逐渐升高，亦即所谓的女性高温期开始。雌激素在此期间会略微攀升一些，冲向另一个小高峰才又完全降低。

由于黄体素分泌增加，让肌肤状况变得不稳定外，代谢能力也开始从高峰逐渐减缓，越是接近第四阶段的黄体后期，体重就进入不容易下降的阶段，所有代谢都开始缓慢，就算很严格地执行减肥计划，不是遇到停滞期，就是体重下降相当缓慢。

D容易水肿期

此时期属于黄体后期，同样也是高温期：即月经前一周。这时体内仍主要受

最佳生理周期开始减肥时机

女性于经期之后的第二个~第三个礼拜，是新陈代谢状况最好的时期。因为良好的代谢能力更能帮助脂肪燃烧，减肥的成绩也较好。

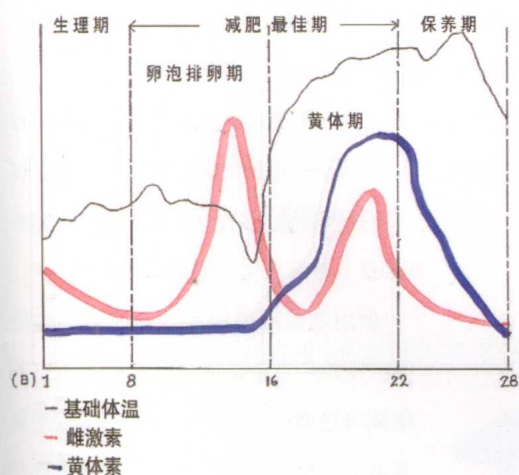
黄体素影响，达到其高峰的作用，并且体内开始囤积水分。

有些人在遇到高温期或是即将进入高温期前，会出现食欲大增、情绪越来越不好等状况。许多在经期前会胖的女性，多半就是在这个阶段中，吃了油腻、重口味、甜点等高热量食物，或是因为情绪不好、懒得运动等原因导致体重增加。甚至有些容易水肿的女性朋友，这段时间会发生连戒指都戴不进去的情况。

女性经期内不宜减肥

生理期前至生理期间增加的体重，是女性受荷尔蒙变化影响所致，黄体素的激增使体内积存水分而显得略为浮肿，体重增加1—1.5公斤不等，一般女性只要生理期一过，配合适宜的减肥计划，增加的体重也就容易减掉，浮肿自然会消失，因此不用刻意在月经期间减肥。

女性周期和减肥关系图



生理周期各阶段出现的生理状况

生理周期减肥法，就是凭藉每个人都不同的自然的身体循环阶段，分割为四大阶段的减肥计划：

第一阶段

1-6天

减肥
暂停期

时期：女性经期；平均4—6天（低温期）。

症候：代谢缓慢、体重停滞或攀升、容易水肿、手脚冰冷、容易腹泻或便秘、皮肤敏感、心情抑郁、烦躁、不专心。

减肥计划：生理期是女性最该开始保护身体和储存健康条件的时机，因此不建议在这段时间进行减肥。建议在经期期间，避免吃生冷食品，多多补充铁质、钙质、纤维素，并做一些较舒缓的运动和体操。

第二阶段

7-14天

减肥
黄金期

时期：经期后一周；卵泡期（低温期）。

症候：代谢增快、消化功能佳、精神稳定、心情愉快、肤质细腻光滑。

减肥计划：这段时期由于代谢达到良好状态，同时也是减肥的绝佳时机，要积极严格地开始进行饮食控制、建立运动习惯。努力瘦身，必然会看到有效果的阶段！

第三阶段

15-21天

减肥
钻石期

时期：排卵期；黄体前期（高温期）。

症候：体温逐渐上升、代谢仍然不错，越后面几天越趋向平缓，食欲渐增，营养吸收好，乳房微微发胀刺痛。

减肥计划：代谢会逐渐变得缓慢，这时，最好要维持适量健康的饮食和持续的运动，并以少食多餐的方式来克制食欲，但在进入第四阶段前，仍然是减肥的好机会。

第四阶段

22-28天

减肥
维持期

时期：黄体素后期；月经前一周，开始出现PMS经前症候群（高温期）。

症候：身体浮肿、体重上升、有便秘情况、情绪不定、暴躁易怒、皮肤状况变差，容易长痘痘。

减肥计划：由于受到黄体素的影响，囤积水分开始严重，体重停滞，食欲大增，而且容易情绪化。这时，可以吃一些加强代谢的食物，例如：摄取富含维生素、矿物质、酵素、蛋白质的食物，也可以多喝水。并且，饮食口味上要作一些调整，清淡一点。运动方式不宜激烈，但一定要持续。



表中可以清楚发现，一个正常女性每个月最少有两个阶段处于最佳减肥时机，因此，如果以周为单位，每个单位一公斤计算，则每位女性（扣除生理期期间）每个月最多可以进行三次生理周期减肥法。

生理周期减肥法三大优点

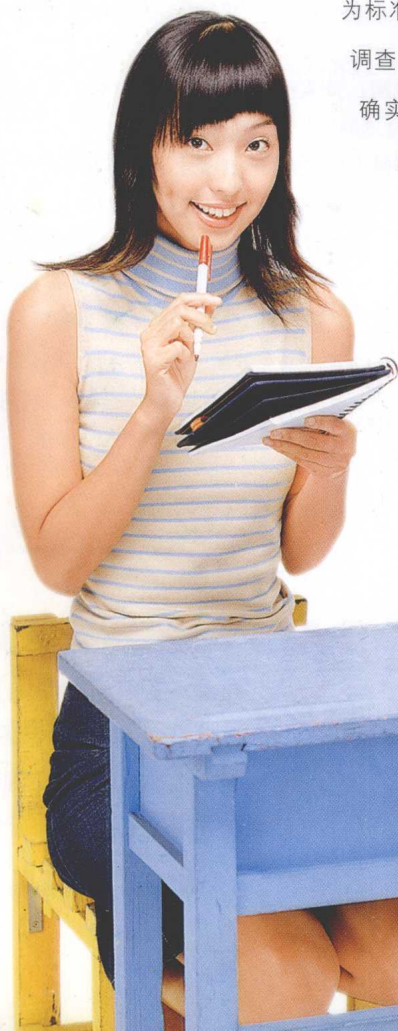
选择正确且不伤身体的减肥方式，才是健康减肥的原则，复胖问题也不容易发生。

所有的减肥方式除了要能够顺利减轻体重、降低体内脂肪外，持续保持健康、标准状态达两年以上者，才属于成功的减肥方法。因此，减肥除了追求外在的美丽之外，“健康”仍是最重要的条件，而生理周期减肥法与其他标榜短期有效的减肥方式相比，其不同之处包括以下几点：

1 生理周期减肥符合健康减肥的原则。

由于周期减肥法必须要掌握身体易胖与易瘦的时机点，然后抓住时机规划减肥大计，而大部分专业医疗人士建议，减肥的速度在一星期1公斤（一个月2至4公斤）的标准中，最不容易伤害身体。

而周期减肥法最小的基本单位就是以“周”为标准，且必须先学会调查自己的身体状况，确实掌握代谢速度和周期。



你该停止的减肥方式	后遗症
高蛋白质减肥法	酮酸中毒
完全或流质替代断食法	复胖快、无法持续、长期进行会伤身、营养不良
特定食物减肥法(单吃某特定食物，如凤梨、番茄、苹果)	持续困难，长期进行会伤身、营养不良
药物减肥法(例如：鸡尾酒或是风行一时的减肥药)	有心悸、头昏、注意力及记忆力减退等后遗症，可能对身体造成致命危险
一餐减肥法(几乎只吃早餐或午餐)	无法长期持续，对精神上造成压力，且对身体也有伤害

2 有特定的禁止事项，能够长期持续减肥。

生理周期减肥并不需要食谱、特殊器材或是药品的协助来进行。

除了每个月（或是每周）有特定的一两天要进行主食调整之外，其他所有食品都能吃；甚至当你觉得情绪不好想大吃一顿、连续外出应酬吃饭、或是自己生日想吃块蛋糕时，你也不需要充满罪恶感，不用害怕明天会“破功”，只要在隔天做一餐到两餐的简易调整，就可以立马跟上既定的减肥行程。

3 能缓解掉一般减肥法所带来的后遗症与压力。

许多减肥法会造成酮酸中毒、胆固醇甚至血压偏高的问题，而长期恶性减肥的结果，还会使女性朋友发生经期紊乱(或是停止)、习惯性偏头痛、忧郁症，甚至产生厌食症等情况。

但周期减肥法因为拉长了减肥的时间，不但不会有减肥忧郁症的产生，更能解决经期相关的困扰，减肥者也不需要时时刻刻惦记着减肥，只要按照个人不同的周期与生理情况按部就班地执行就可以了。

生·理·周·期·减·肥·法

Part 1

身为女性的你，每月好朋友来访时，是否觉得很烦？因为经前症候群而显得焦躁易怒，还是因为身体浮肿变胖了而情绪不佳？现在你可得好好迎接它的造访了，因为它能帮你找出你的减肥最佳时机。

生理周期减肥三大方法

在这一章中，我们要告诉你……

1 必备的工具与心态

2 生理周期减肥法基础班

3 生理周期减肥法进阶班

4 生理周期减肥法高级班

5 女性水嫩肌肤周期表





必备的工具与心态

你该准备些什么样的工具，来协助你精确地计算体重的起伏呢？此外更重要的是，你是否真的适合这个减肥法？请一定要仔细阅读，这将能协助你事半功倍达成目标。

大多数女人都不太喜欢经期的来临，甚至还抱怨它所带来的不便与困扰；像是身体不舒服、浮肿、下腹部胀痛等问题之外，精神状态也不好，还容易失眠，更别提会莫名其妙胖上一二公斤的情况了。

不过如果你懂得善用每个月的规律周期，就可以让你清楚地算出何时才是你的减肥良辰吉日，这个方式就叫做“生理周期减肥法”！

谁最适合：

原则上生理周期减肥法没有特定的性别限制；男性朋友可参照本书瘦身B计划的随机选取日减肥高级班。如果你刚好是符合下列类型的胖胖族，将比其他入更适合采用生理周期减肥法：

超级适合对象

1. 对于体重已属标准范围内，但仍想维持身材的人
 2. 防范偶尔应酬过多的人
 3. 第一次尝试本减肥法的人
- 这些人最适合利用一个月两天的简易方式进行生理周期减肥法。

1. 年龄最好在三十五岁以内。
2. 目前体重超过标准15—20%。如果不知道自己的标准体重者，可参考标准体重计算方式。
3. 经期还算稳定，最起码该来时就会来的女性朋友。
4. 减肥的沙场老将，减肥经验达五次以上（含失败复胖）。
5. 认为减肥只要“不吃”就能瘦的人。
6. 属于久坐办公室的上班族，长期运动不足者。
7. 喜欢甜食、米饭，却又常会担心这些食物热量太高。
8. 减肥一天、两天还能够忍受，但长时间就会缺乏耐力的小胖子。

谁最不适合：

有些慢性疾病患者，比如糖尿病、心脏血管、心肺功能不佳、肾脏病的人，最好先询问你的医师。

配备选购指南

体重计

目前仍然是“瘦女当道”的时代，所以各种减肥用品不断进行打折、促销，遇上节假日，商家更是大力推广。建议各位读者朋友购买能测量体重和脂肪的多功能体重计，指针最好灵敏到能读出小数点后一位的数字，所以电子式的体重计会使你比较清楚地看出每天的体重变化，从而减掉脂肪，杜绝肥胖。

记事本

为了精确掌握生理状态，每天记录体重数字、饮食内容、食量、心情以及定期的自我评估也很重要。所以，最好选择一本能够随身携带、够酷、够可爱、能够刺激你持续撰写的小本子，当作你的饮食日记本。

非必备加工具

基础体温计

女性朋友想更准确掌握自己目前身体状况是属于低温期、还是高温期，以确定适合的减肥时机的话，不妨到各大药房添购基础体温计，每日记录基础体温变化。

标准体重计算方式

男性标准体重

- 算法1 $(\text{身高公分} - 80) \times 0.7$
- 算法2 $62 + (\text{身高公分} - 170) \times 0.6$

女性标准体重

- 算法1 $(\text{身高公分} - 70) \times 0.6$
- 算法2 $52 + (\text{身高公分} - 158) \times 0.5$

生理周期减肥法概要

何谓易瘦日

每个人新陈代谢的速度都不一样，当然连所谓的生理时钟循环周期也不尽相同，如果每天都有测量体重的习惯，你会发现每周（或每月）中总有几天，体重会意外下降或上升，而体重明显降低的日子就是你的“易瘦日”。在易瘦日中进行减肥计划，成效自然比其他时候来得明显。因此男孩子或是经期不稳定的女孩子，就要采取每周易瘦日的方式来实行生理周期减肥法。

何谓主食调整

主食调整简单来说，就是限制吃以糖类为主的淀粉食品，这些食物包括米饭、面包、面条、油炸粉、太白粉、面粉等。由于这些食物是亚洲人平常生活中主要的进食项目，因此才叫做主食调整日。

何时是做伸展瘦身操的时机

主食调整日的隔天早晨，就是生理周期减肥法做伸展瘦身操的最佳时机。由于前一天主食调整的功效，可以帮助平时就不常运动的人在隔天做伸展瘦身操时，更能发挥运动变瘦功效。

何谓易瘦日减肥

找出一周内体重较轻的日子作为易瘦日；以后，每周固定同一时间来做主食控制，隔日做时机体操，如此周周循环。

生理周期减肥法别名

生理周期减肥法至今都没有统一的名称，较常听到的名称是：“时机减肥法”、“生理时钟减肥”或“易瘦日减肥法”。无论是哪一种，其实都是藉由生理的自然循环来规划减肥的一种方式。



第一天主食调整日

“主食调整”是生理周期法的第一关键步骤，除了当天要尽可能不吃淀粉类的食物之外，调节饮食速度与顺序，均衡摄取各类营养素，大量摄取纤维、蛋白质、钙质以补足不吃淀粉、糖类所欠缺的热量，都是创造减肥成绩的技巧。

第二天早晨伸展瘦身操

多半进行完一天的主食调整后，许多人都能成功瘦下0.4-1公斤的体重（原则上，越胖的人越容易达到这个目标），如果你没有达到一公斤，可以尝试再多进行一天主食调整，但主食调整日最多以两天为限，而一周内瘦下的成绩最多不能超过一公斤，无论你是否瘦到一公斤，第二天早上起床后趁着空腹的时候，都要开始一周一次的伸展瘦身操。在伸展瘦身操当天，除非你已经决定要再进行

一天主食调整，不然饮食方面可以慢慢调回原本的状况。

Step1

在MC结束的那一天做
控制饮食

Step2

第二天，做晨间伸展操

Result

一个月可以瘦一公斤哟



★进阶班

生理周期减肥法——每周延伸版

简易型生理周期减肥法，会不会让你有意犹未尽的感觉？如果你觉得还不够的话，还可以选用「周期减肥的延伸方式」来帮助自己达到目标。

A计划 直接延伸法——每周易瘦日减肥

适合对象：超胖一族的你，希望能瘦下五公斤以上的体重、准备长期执行周期减肥的朋友们。

操作方法：将每月一次的减肥计划延伸为每周一次。

实战教学：女生可于月经结束后的第二天即展开主食控制+晨间伸展操二日减肥计划后，往后每周固定同一时间、同样的二日减肥计划，再实行一次，如此周周循环。

方法说明：在月经结束的第二天，也就是水肿消失（体重会略微下滑）的那一天，尽量做到三餐都不要吃主食（淀粉、甜食等），改吃其他东西，第二天早上进行伸展瘦身操，如此二天为一循环，每周实行一次（大姨妈来的那几天例外），或至少一个月一次。

Step1
找出易瘦日

or

Step2
利用测体重，找出易瘦日

Step3
在易瘦日当天，控制主食

Step4
第二天，做晨间伸展操

Step5
下周，再循环至第一步骤

一个月两天就能瘦下一公斤的简易型生理周期减肥法，会不会让你有意犹未尽的感觉呢？

生理周期减肥法最大的优点就是操作简易，而且能够长期执行。属于肥胖型身材的你想每个月都能瘦2—4公斤的话，还可以选用“周期减肥的延伸方式”来帮助你达到目标。不过，准备长期执行周期减肥的朋友们，除了要正确地执行以达到效果外，更要注意维持健康的身体状态。

订出每周的固定减肥日

在基础版的生理周期减肥法中，曾经提过，在经期结束、浮肿现象消失且体重明显降低半公斤以上时（约经期结束第二天左右），要开始进行主食调整的方法。直接延伸式的生理周期减肥法，就是将上述的模式缩短行程，应用在一个月其余的三周里。

打个比方来说，如果你经期结束、正式开始主食调整日的当天是星期五，星期六早晨做伸展瘦身操，那想要多瘦一公斤



的朋友，只要直接在下一周的星期五进行同样的主食调整，星期六早晨再做伸展瘦身操，如此持续下去，每周最少就能瘦下0.5—1公斤，而一个月就至少会瘦下2—4公斤了。

如何找出你的易瘦日

由于延伸式的生理周期减肥法是每周一次实行减肥的计划方式，因此，这样的减肥法也可以叫“瘦日”或“易瘦日”减肥法。

如果你的经期这个月还没来，或是你已经迫不及待地要进行减肥，那就可以利用固定测量体重的方式来判断易瘦日在哪一天。但测量体重的时间最好都固定在每天早晨起床空腹的时候，而判断的方法也很简单，那就是花一周时间测量体重，体重最轻的那一天就是“易瘦日”，只要在当天进行周期减肥法就可以了。

代谢高低不同 易瘦日亦不同

只要是曾经减肥，或是每天有固定测量体重习惯的朋友，一定会发现下列几个有趣的状况：

☆体重变化像是股票涨幅一样，每天都不同。

☆尽管食量没变，每周（或每月）中总有几天，体重会意外下降或上升（幅度最高可达1公斤）。

☆即使非常严格地遵守减肥计划，偏偏有些时候完全瘦不下来（例如：月经周期或是每周中有一两天的体重停滞）。

会发生上述这些情况的原因其实非常简单，那就是每个人新陈代谢的速度都不一样，以及所谓的生理周期都不尽相同。尤其当身体遇上偶发性疾病，例如感冒、受伤或是正服用某些药物时，体重都有可能停止减轻，甚至会有起伏剧烈的状况出现，其实，这正代表着人体利用停止体重下降的方式，在自动进行机能修护和整理的工作。

生理周期减肥法也正是遵循这个自然现象，依据每个人不同的新陈代谢与周期来减肥，因此，除了利用经期延伸式的方法之外，也可以利用一周的体重测量来帮助你判断“易瘦日”。

千万不要在经期内减肥

流传的生理周期减肥法有两种：第一种听说是在经期内进行减肥，另一种则是在经期后藉着身体的自然循环反应来减肥。

由于女性经期内会大量囤积水分、缺少铁质和钙质、身体浮肿、新陈代谢变慢，非常需要小心保养和补充相关流失的营养，因此，绝对不建议在经期中进行减肥。

医师指出，女性在经期间因大量失血的缘故，身体特别容易觉得疲倦或有头晕现象，肝肾气血比较虚弱，所以，这段期间并不适宜减肥。如果有服用减肥药物者也最好先停几天，因为像是泻药、大黄、草决明等苦寒耗气的药，会耗伤气血，使子宫虚寒，容易使人产生头晕、腰酸痛、脸色苍白、脱水、休克等现象。因此，来经期间，子宫需要注意保暖，让经血顺畅排出体外，等经期过后，

再继续减肥计划
会比较好。

易瘦日判断重点

- ◎ 固定每日起床后空腹测量
- ◎ 以第一天测量的体重为标准，找出体重最轻的日子





★高级班

生理周期减肥法——随机选取日版

利用一些自然状况，找出自己身体什么时候最容易瘦以及新陈代谢最好的时机来进行减肥，生理周期减肥法并不是完全不可能变动的铁则。



B计划 随选日+卡路里控制

适合对象：

1. 停经、经期不稳定的女性
2. 男性朋友
3. 实验派减肥者
4. 短期补救体重的人

执行方法：需搭配易瘦日或是创造出易瘦日的方式来执行。

根据每天早晚体重的变化，找出代谢最高、体重变低的一天为易瘦日，即可开始实行主食控制，隔日早晨再做伸展瘦身操，如此周周循环。或者不用量体重，随便挑一天也可以，从而创造出易瘦日。

找出或随意选出你的易瘦日

利用经期、判断易瘦日的生理周期减肥法看起来虽然不复杂，却会给人一种女性专利减肥法、一定要有月经或是一定要等到月经来的感觉。事实上，无论是叫做“生理周期”、“易瘦日减肥”或是“时机减肥”，都只不过是利用一些自然状况，试图找出自己身体什

么时候最容易瘦，或者新陈代谢最好的时机来进行减肥而已，并不是完全不可能变动的铁则。

除了通过连续一周测量体重的方式，来找出体重最低的日子为易瘦日之外，你还可以利用每天早晚体重的变化，找出代谢最高的一天作为你的易瘦日；或是随便选一天就立即开始执行主食调整，自己创造出易瘦日来执行。

男女适宜的减肥方式

事实上，这个减肥法并没有性别限制，男性朋友也可以参考随机选取日子来减肥。

试用B计划减肥法达四个半月的肥媚夫人，曾经在试图帮助男性家人与已停经的妇女减肥时，发现周期减肥并没有年龄与性别的限制，只要动点脑筋去抓住某些循环现象，随便选择一周中的哪一天为“易瘦日”（也就是主食调整日）都可以顺利减肥。不过，如果要加强减肥效果（一周一公斤），那除了搭配一周一次的主食调整和隔日的伸展瘦身操之外，平时还要随时注意饮食卡路里的控制。

饮食日记范例与建议撰写方式

第一周体重记录	星期	周期日历				减肥行程与注意事项
84.5 KG	五	1	8	15	22	主食调整 三餐点心都完全断绝淀粉类主食（米、面）的摄取。体重下降如不满0.6—0.8公斤的话，再执行一天调整。
84 KG	六	2	9	16	23	
		MC开始	晨间体操	晨间体操	晨间体操	晨间体操 早上空腹做简单柔软操，找机会加强运动一下身体（这一天会很饿）。
83.8 KG	日	3	10	17	24	
84.4 KG	一	4	11	18	25	正常饮食 饮食注意一下，可采取晚餐提前或清淡饮食加强效果。前一天吃过量，翌日采用不吃主食的方式加以控制体重。
84.4 KG	二	5	12	19	26	
83.8 KG	三	6	13	20	27	控制 体重必须控制降回到第一天的重量。
83.4 KG	四	7	14	21	28	
		MC结束				

女性水嫩肌肤周期表

美容、美体产品常会跟着季节变化而推陈出新，女人爱美丽，不能只追随每季新流行，花钱跟上流行脚步时，你的肌肤状况也能跟上你花尽心思的用心吗？了解每周生理变化，针对肌肤状况做好养护工作，让你不花大钱也能变得晶莹剔透。

做一个容光焕发的美人 —— 美容护肤时间不能忘

减肥时机 注意事项	第一周月经期间 暂停减肥	排卵期（排卵前） 开始执行减肥	黄体期（排卵后） 加强减肥	月经前一周（PMS期间） 加强排水
荷尔蒙变化	经血流失期间，荷尔蒙分泌降低期。	雌激素分泌旺盛，代谢速率提升期。	黄体素开始分泌旺盛，代谢仍好，但有开始下降趋势。	黄体素仍作用期间，代谢速率变低。
聪明饮食法	注意营养均衡，多摄取维生素、纤维质。避免生冷、冰凉等属性的食物；绿茶性寒，此时应少喝。多吃含铁质食物：苹果、菠菜、猪肝、牛肉、紫菜、海带。多吃干果类：葡萄干、红枣、蜜枣。	三餐定量（或是少量多餐）、少油、减轻烹调口味、加强钙质、富含维生素E、C、B类食物的摄取。此时代谢变好，可以补充些营养或铁质，以补充气血。不要节食，但热量控制上也要有所节制。	此时胃口变好，食欲增加，精神、心情都很好，可以少量多餐、多吃蔬菜水果、尽量减少油炸食品的摄取，并且控制饮食，以免摄取过多热量而让脂肪堆积。	此时食欲不错，要控制零食、咖啡、过咸的食物。饮食要清淡、少量多餐，爱吃重口味的人可利用胡椒、葱、蒜类等刺激不多却能增加新陈代谢的辛香料。觉得浮肿严重的人，吃红豆薏仁有利尿、利湿的作用，还可以吃具有排水作用的黄瓜、冬瓜等食物。维生素E、B6、镁、锌对于PMS的不适有舒缓的作用。
运动健康瘦	尽量找时间做些舒缓不激烈的体操，例如瑜珈可以减轻经痛，也能让精神变得较好，容易入睡。	特别注意每天花几十分钟做四肢运动、散步或找两天去跳跳有氧舞蹈。	持续加强第二周的运动项目，并尽可能找机会多多活动身体。	选择缓和性运动方式，例如去公园散散步，心烦的时候就先吃一点东西，然后去逛街。觉得疲倦或懒惰的时候，一定要注意，不要在固定的地方停留，这样会特别想吃东西。
肌肤状况	水肿仍明显、皮肤干燥，使得脸部蜕皮、气色不佳。	皮肤状况良好，肤质光滑。	皮脂分泌渐旺，易生暗疮。	水肿，皮脂分泌旺盛，毛孔塞满油脂，导致毛孔粗大、青春痘、粉刺、肤色黯沉、肤质粗糙等情况。
美容对策	加强清洁，避免冒痘痘，保湿，活化肌肤。记得要用身体乳液来保养全身肌肤。	平日保养外，加强滋润、敷脸，活化肌肤。记得还要用身体乳液来保养全身肌肤。	平日保养外，加强美白、防晒，使用清爽型保养品。记得还要用身体乳液来保养全身肌肤。	加强控油清洁及油脂调理，去角质、温和清洁、彻底卸妆并少熬夜。记得还要用身体乳液来保养全身肌肤。

Part 2

每周只花两天精力去实行你的减肥计划，一个月下来瘦2至4公斤其实不难，饮食控制外加伸展运动是再简单、方便不过的减肥计划了，只要能持续两个月以上，相信瘦下来的成绩会非常显著的。

饮食+运动 每周循环节奏

在这一章中，我们要告诉你……

1 主食调整日注意事项

2 易瘦日饮食教战法则

3 早晨伸展瘦身操怎么做



主食调整日注意事项

不要以为什么都不吃就可以瘦，什么都不吃只会让你的新陈代谢下降，而且精神不佳、体力不济，知道该吃什么与不该吃什么，才是正确的饮食调整法。

一、避免摄取过甜的水果

吃水果时要控制甜分，而且一天2份的量即可。建议选择纤维质和维生素C都高、热量低、水分多的水果品种。

水果每天2

份的计算量如下：大颗番茄一个是一份的量；中型苹果一个是一份；大颗的泰国芭乐三分之二个就是一份；奇异果两个是一份；柳丁一个是一份；中型火龙果一个是一份；香蕉半条是一份。

另外，可以用新鲜水果取代想喝果汁的欲望，因为果汁是高热量的饮料，就算是自己榨的果汁，如果一杯果汁用了五个柳丁，那还是水果过量而热量偏高。

至于甜度高的水果，例如芒果，也不建议食用，而半条香蕉就已经达到一份的水果建议摄取量了，但是，通常一根香蕉剥了皮，就吃完了，因此造成多吃的情形，所以也不建议食用。



二、吃奶酪补充钙质，要注意热量控制

钙有助骨骼、牙齿的形成，还能帮助肌肉的生长与收缩，并且参与某些酵素的活化作用，因此具有多重功用。国外研究发现，多摄取钙质还能帮助脂肪的代谢。

不过，可不能为了补充钙质，减肥者就大肆吃奶酪，把奶酪当作浓缩的牛奶来看时，它所含的热量其实很高，对于平时就吃清淡饮食的减肥者（比如以烫青菜或是多纤维的米饭类等进行热量控制的人），钙质的需求量可能不足成人一天一千毫克的需求，在希望能有均衡的营养并且能取代正常的卡路里的状态下，我们并不反对一天吃一片奶酪来补充钙质。

想摄取钙质时，最好选择低脂高钙类食品，每天四份的摄取量就足够了。

牛奶是钙质最佳的来源，而且吸收利用率也高，不过，还是选择低脂的产品为好，比如脱脂牛奶、低脂乳酪等。另外，豆类食物、豆腐、乳制品、花椰菜、甘蓝、海带等也是不错的选择。

三、想吃主食，只能破例一餐

对于不吃饭或面就觉得没吃饱的人、或是不想让人知道你正在减肥的人、或是当天有推不开的应酬的人来说，还是可以吃一餐淀粉类主食的，但不能连吃两餐，否则，减肥效果就不理想。如果因前一天吃了淀粉类食物，而在第二天发现瘦身的效果不满意，还可以再进行一天主食调整，但一周仅能以连续两天主食调整为极限。

