

瘦身宜忌 1000



- 一本帮你塑造完美**体形**的健康宝典
- 1000 例女性梦寐以求的瘦身秘诀
- 1000 个时尚便捷的常用消脂方法

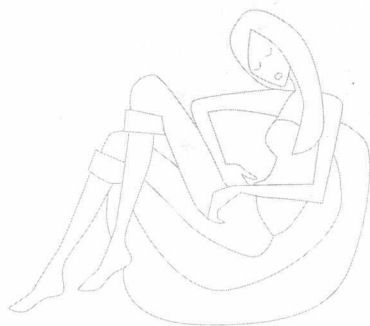


1000 Cases of Compatibility and Incompatibility in Weight Loss



涵盖膳食瘦身、果蔬瘦身、饮品瘦身、运动瘦身、
医疗瘦身、产后瘦身、起居瘦身、
心理瘦身 7 方面知识
全方位实施科学健康的瘦身计划

医疗瘦身、产后瘦身、起居瘦身、心理瘦身 7 方面知识
全方位实施科学健康的瘦身计划
膳食瘦身、果蔬瘦身、饮品瘦身、运动瘦身
医疗瘦身、产后瘦身、起居瘦身、心理瘦身 7 方面知识
全方位实施科学健康的瘦身计划



健康宜忌 04

宜忌 | 1000 例

SHOUSHEN YIJI 1000 LI

图书在版编目(CIP)数据

瘦身宜忌1000例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 4

(健康宜忌)

ISBN 978-7-5442-2745-2

I. 瘦... II. 深... III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第138851号

JIANKANG YIJI 04 ——SHOUSHEN YIJI 1000 LI

健 康 宜 忌 04——瘦 身 宜 忌 1000 例

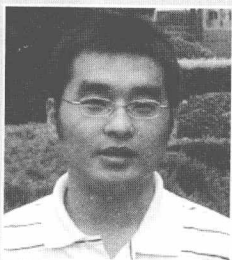
- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 程 蓉
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 50
版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-2745-2
定 价 99.00元 (共5册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

推荐序



吴巍

1997年毕业于上海交大附属第二医科大学，获得全科药理学学士学位。1999年曾任上海医药工业研究院研究员，从事大环内酯类新药研究。2002年参加劳动部营养师培训并获得“医学营养师资格证书”，从此开始致力于肥胖症的研究。2004年参加国家执业药师考试并获得资格。以从事肥胖症研究多年的经验，在2006年创办了肥胖科群网(www.feipang88.com)，主要负责肥胖症的咨询及答疑工作。

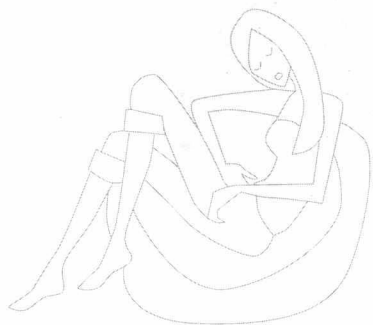
如今，杂志、电视等各类媒体通过不断展示“排骨美人”“太平公主”来诱导人们产生“瘦即是美”“越瘦越美”的观念，服装厂家也大力推波助澜，衣服的型号越做越小，这就从外界环境给胖的女性形成一种压力。于是，爱美的女性们不得不屈服了，她们在美食与窈窕之间苦苦挣扎。所以有人说，这是一个全民减肥的时代。

国际肥胖症大会近来公布了令人震惊的报告：“全世界因患肥胖症死亡的人数是因饥饿死亡人数的2倍。”肥胖，已经成为了全球性的公共卫生问题，它除了影响人类的进步、影响经济发展之外，还为人类带来了疾病甚至死亡。国际肥胖特别工作组指出，肥胖将成为21世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。

一些人在减肥征途中走进了很多误区，如完全节食减肥、盲目运动减肥、胡乱服用减肥药减肥等，结果减肥没多大成效，身体却越来越虚弱，有的人甚至患上了各种各样的疾病，实在是得不偿失。因此，减肥一定要掌握正确的方法，科学健康地拥有迷人的身段，因为减肥不仅仅是为了迎合别人的眼光或者所谓的潮流，而是为了变得更美丽、更健康、更快乐。所以我们的口号是：减肥不能减美，要瘦更要健康。

这本《瘦身宜忌1000例》从“宜”与“忌”两个角度介绍了瘦身美体的日常饮食、穿衣打扮、运动休闲、产后恢复等方面的知识，并详细告诉人们什么是减肥过程中应该做的、什么是应该避免的，让减肥者轻松、科学地拥有“S”形身材。因此，本书不失为减肥者必备的一本“瘦身宝典”。

医学营养师、肥胖症研究专家 吴巍



健康宜忌 04

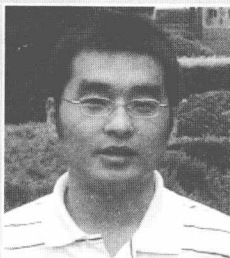
宜忌 | 1000 例

SHOUSHEN

YIJI 1000 LI

南海出版公司

推荐序



吴巍

1997年毕业于上海交大附属第二医科大学，获得全科药理学学士学位。1999年曾任上海医药工业研究院研究员，从事大环内酯类新药研究。2002年参加劳动部营养师培训并获得“医学营养师资格证书”，从此开始致力于肥胖症的研究。2004年参加国家执业药师考试并获得资格。以从事肥胖症研究多年的经验，在2006年创办了肥胖群网(www.feipang88.com)，主要负责肥胖症的咨询及答疑工作。

如今，杂志、电视等各类媒体通过不断展示“排骨美人”“太平公主”来诱导人们产生“瘦即是美”“越瘦越美”的观念，服装厂家也大力推波助澜，衣服的型号越做越小，这就从外界环境给胖的女性形成一种压力。于是，爱美的女性们不得不屈服了，她们在美食与窈窕之间苦苦挣扎。所以有人说，这是一个全民减肥的时代。

国际肥胖症大会近来公布了令人震惊的报告：“全世界因患肥胖症死亡的人数是因饥饿死亡人数的2倍。”肥胖，已经成为了全球性的公共卫生问题，它除了影响人类的进步、影响经济发展之外，还为人类带来了疾病甚至死亡。国际肥胖特别工作组指出，肥胖将成为21世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。

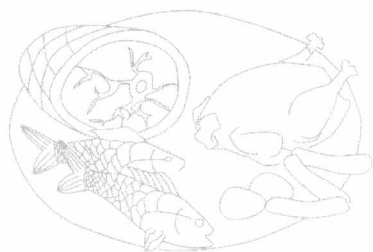
一些人在减肥征途中走进了很多误区，如完全节食减肥、盲目运动减肥、胡乱服用减肥药减肥等，结果减肥没多大成效，身体却越来越虚弱，有的人甚至患上了各种各样的疾病，实在是得不偿失。因此，减肥一定要掌握正确的方法，科学健康地拥有迷人的身段，因为减肥不仅仅是为了迎合别人的眼光或者所谓的潮流，而是为了变得更美丽、更健康、更快乐。所以我们的口号是：减肥不能减美，要瘦更要健康。

这本《瘦身宜忌1000例》从“宜”与“忌”两个角度介绍了瘦身美体的日常饮食、穿衣打扮、运动休闲、产后恢复等方面的知识，并详细告诉人们什么是减肥过程中应该做的、什么是应该避免的，让减肥者轻松、科学地拥有“S”形身材。因此，本书不失为减肥者必备的一本“瘦身宝典”。

医学营养师、肥胖症研究专家 吴巍

目录

MU LU



膳食瘦身宜忌

Part1 膳食瘦身之宜

- 0001 宜学会计算食物的卡路里 22
- 0002 宜遵循健康的“金字塔”
 饮食法则23
- 0003 宜平衡膳食23
- 0004 宜摄入膳食纤维降低脂肪
 含量23
- 0005 宜合理分配一日三餐23
- 0006 宜改善饮食习惯24
- 0007 宜巧妙搭配饮食减肥24
- 0008 宜有规律地饮食24
- 0009 宜多样化摄入食物24
- 0010 宜粗细粮搭配25
- 0011 宜饮食咸淡适中25
- 0012 宜注意营养均衡25
- 0013 宜平衡三大营养素25
- 0014 宜适量地摄入酸性食物26
- 0015 宜选用替代甜品去脂26
- 0016 宜选用代糖消脂26
- 0017 晚餐宜吃八成饱26
- 0018 宜细嚼慢咽减肥27
- 0019 宜搭配食用低热量的食物 27
- 0020 宜用辛辣调味料瘦身27
- 0021 宜多用蒸、煮、烤、炖等
 烹饪方式27
- 0022 宜多用烫代替炒28
- 0023 饮食宜少油、少盐、少糖、
 低脂肪28
- 0024 宜控制碳水化合物的摄入量 28
- 0025 宜控制脂肪的摄入量28
- 0026 食物纤维摄入比例宜适当 29
- 0027 宜减少葡萄糖的摄入量29
- 0028 宜减少脂蛋白的摄入量29
- 0029 肥胖者热量的摄入宜少于
 正常人29
- 0030 宜以低脂代替高脂30
- 0031 宜多选择体积大且热量低的
 食物30
- 0032 宜合理地摄取碳水化合物 30
- 0033 宜保证蛋白质的摄入量30
- 0034 宜补充复合氨基酸31
- 0035 宜保证维生素的摄入31
- 0036 宜摄入富含纤维的食物31
- 0037 肥胖综合征患者宜摄入亚麻酸 32

0038宜补充微量元素	32
0039宜摄入适量的胆固醇	32
0040宜选择植物油	33
0041宜用植物油烹调高胆固醇的食物	33
0042宜吃容易饱腹的食物	34
0043宜制造饱腹感	34
0044宜适量吃素食抑制肥胖	34
0045宜荤素搭配	35
0046宜选择“粗糙”原料作主食	35
0047宜在主食里面加点豆	35
0048宜在米饭里面加点菜	35
0049宜在米饭里面加点醋	35
0050宜摄取足够的钾	36
0051宜用黄豆粉减肥法	36
0052宜吃豆腐减肥	36
0053宜吃熟鸡蛋减肥	36
0054宜吃冻豆腐减肥	37
0055宜吃全麦面包减肥	37
0056宜吃海产品降脂	37
0057宜吃海带消除赘肉	38
0058宜吃乌贼减肥	38
0059宜吃牡蛎降低血脂	38
0060宜吃冬笋蒜烧鲤鱼塑腰	38
0061宜吃醋豆消脂	39
0062宜吃玉米通便	39
0063宜吃红薯通便	39
0064宜吃花生减肥	40
0065宜吃薏米减肥	40
0066宜吃燕麦减肥	40
0067宜吃香醋蛋减肥	41
0068宜吃醋花生减肥	41
0069宜餐前喝汤	41
0070宜餐前吃少量水果糖	41

0071宜餐前吃水果	41
0072宜饮下午茶保持曲线	42
0073宜采用顺序食疗法减肥	42
0074宜采用地中海食疗法减肥	42
0075A型血者宜采用的减肥法	43
0076B型血者宜采用的减肥法	43
0077AB型血者宜采用的减肥法	43
0078O型血者宜采用的减肥法	44
0079宜采用早食减肥法	44
0080宜采用慢食减肥法	44
0081宜采用“一日一快食” 减肥法	45
0082宜采用分食减肥法	45
0083宜采用提前进餐减肥法	45

Part2 膳食瘦身之忌

0084忌拒绝摄入营养	46
0085忌不吃早餐减肥	46
0086忌长时间不进食	47
0087忌不摄入碳水化合物	47
0088忌摄入过量碳水化合物	47
0089忌采用蛋白质减肥法	47
0090忌完全不摄入脂肪	48
0091忌选择单一食品减肥	48
0092忌不摄入谷类	48
0093忌过多摄入面食	49
0094忌不摄入糖类	49
0095忌吃油炸类食品	49
0096忌吃腌制类食品	49
0097忌吃加工类肉食品	49
0098忌吃烧烤类食品	50
0099忌过量摄入纤维素	50
0100忌过量摄入维生素	50
0101忌吃生菜沙拉时加入过多	

沙拉酱	50
0102 忌吃酵素减肥	51
0103 忌吃卵磷脂减肥	51
0104 忌吃减肥奶粉减肥	51
0105 忌吃快速减肥餐减肥	51
0106 忌只吃维生素餐减肥	51
0107 忌吃低热量的营养餐包减肥	52
0108 忌吃沙拉三明治减肥	52
0109 忌吃太烫的食物	52
0110 忌过份摄入代用脂肪	52
0111 忌采用断食法减肥	53
0112 忌秋季不节制食欲	53
0113 忌完全不摄取热量	53
0114 忌认为食物低脂就等于低卡	54
0115 忌饮食过咸	54
0116 忌饮食过量	54
0117 忌饮食过快	54
0118 忌饮食过密	55
0119 忌过量吃低脂肪食品	55
0120 忌长期吃素减肥	55
0121 忌过多摄入豆制品	55
0122 忌过多食用肥肉	56
0123 忌认为吃鱼肉一定不会致肥	56
0124 忌过量吃糖	56
0125 忌食膨化食品	56
0126 忌过量食用瘦肉	57
0127 忌吃减肥糖减肥	57
0128 忌吃冷冻甜品类食品	57
0129 忌吃方便面	57
0130 忌晚餐之后吃零食	58
0131 忌吃夜宵	58
0132 忌吃曲奇类饼干	58
0133 忌吃巧克力棒	58
0134 忌经期后一周断食	59

0135 儿童忌节食减肥	59
--------------------	----

蔬果瘦身宜忌

Part1 蔬果瘦身之宜

0136 宜多吃蔬菜减肥	62
0137 宜吃冬瓜减肥	62
0138 宜吃包菜减肥	62
0139 宜吃土豆减肥	63
0140 宜吃生菜减肥	63
0141 宜吃芦笋减肥	63
0142 宜吃茄子减肥	63
0143 宜吃魔芋减肥	64
0144 宜吃黄瓜减肥	64
0145 宜吃番茄减肥	65
0146 宜吃大蒜减肥	65
0147 宜吃丝瓜减肥	65
0148 宜吃百合减肥	66
0149 宜吃菠菜瘦腿	66
0150 宜吃海苔瘦腿	66
0151 宜吃牛蒡减肥	67
0152 宜吃大豆降脂	67
0153 宜吃银耳减肥	67
0154 宜吃白萝卜降低血脂	68
0155 宜吃芹菜降脂	68
0156 宜吃韭菜增强消化	68
0157 宜吃仙人掌降脂	69
0158 宜吃苦瓜消脂	69
0159 宜吃洋葱降低血脂	69
0160 宜吃香菇促进脂肪分解	70
0161 宜吃金针菇降低胆固醇	70
0162 宜吃绿豆芽防治便秘	70
0163 宜吃木耳防治便秘	71
0164 宜吃胡萝卜提高新陈代谢	71

- | | | | |
|-------------------------------|----|-----------------------------|----|
| 0165宜吃陈皮降压 | 71 | 0196忌过量食用胡萝卜 | 79 |
| 0166宜吃扁豆增强新陈代谢 | 71 | 0197忌过量食用未经处理的
生菠萝 | 79 |
| 0167宜吃竹笋清肠 | 72 | 0198忌过度清洗香菇 | 79 |
| 0168宜吃紫菜排出多余水分 | 72 | 0199忌过度进食辣椒减肥 | 80 |
| 0169宜吃山药减肥 | 72 | 0200忌炒苦瓜不焯水 | 80 |
| 0170宜吃红豆减肥 | 72 | 0201忌吃未炒熟的豆芽 | 80 |
| 0171宜吃芝麻减肥 | 73 | 0202忌吃过多菠菜 | 80 |
| 0172宜吃洋百合减肥 | 73 | 0203忌吃过多荔枝 | 80 |
| 0173宜把蔬果食物作为体内
“清洁剂” | 73 | 0204忌用菠菜煮汤 | 81 |
| 0174宜吃用醋凉拌的蔬菜 | 73 | 0205忌吃过多西瓜 | 81 |
| 0175宜吃山楂化滞消积 | 73 | 0206忌吃过多龙眼 | 81 |
| 0176宜吃柠檬抑制食欲 | 74 | 0207忌吃过多榴莲 | 81 |
| 0177宜吃柿子增加饱腹感 | 74 | 0208忌吃过多桃子 | 82 |
| 0178宜吃西瓜减肥 | 74 | 0209忌空腹吃番茄 | 82 |
| 0179宜吃番木瓜减肥 | 74 | 0210忌吃过多甘蔗 | 82 |
| 0180宜吃葡萄柚减肥 | 74 | 0211忌吃过多酸性水果 | 83 |
| 0181宜吃香蕉防止便秘 | 74 | 0212忌空腹吃柿子 | 83 |
| 0182宜吃苹果防止下身肥胖 | 75 | 0213忌空腹吃橘子 | 83 |
| 0183宜吃木瓜消脂 | 75 | 0214忌空腹吃山楂 | 83 |
| 0184宜吃西柚消除水肿 | 75 | 0215忌吃水果削皮 | 84 |
| 0185宜吃芒果健脾胃 | 75 | 0216忌用水果代替正餐 | 84 |
| 0186宜吃葡萄降血脂 | 76 | 0217忌饭后立即吃水果 | 85 |
| 0187宜吃橙子消积食 | 76 | 0218忌把香蕉放在冰箱保鲜 | 85 |
| 0188宜吃菠萝去脂 | 76 | 0219忌空腹吃香蕉 | 85 |
| 0189宜吃猕猴桃降低血脂 | 77 | 0220忌用水果代替蔬菜 | 85 |
| 0190宜吃火龙果降脂 | 77 | | |
| 0191宜吃枇杷减肥 | 77 | | |
| 0192宜吃梅子加强代谢 | 77 | | |

饮品瘦身宜忌

Part1 饮品瘦身之宜

Part2 蔬果瘦身之忌

- | | | | |
|--------------------|----|------------------------|----|
| 0193忌吃不新鲜的蔬菜 | 78 | 0221宜饮苹果柠檬汁减肥 | 88 |
| 0194蔬菜忌先切后洗 | 78 | 0222宜饮苹果西芹芦笋汁减肥 | 88 |
| 0195忌吃新鲜黄花菜 | 79 | 0223宜饮苹果草莓胡萝卜汁减肥 | 88 |
| | | 0224宜饮苹果菠萝桃汁减肥 | 89 |

0225宜饮苹果番荔枝汁减肥	89	0257宜饮菠萝草莓柳橙汁减肥	98
0226宜饮苹果芹菜柠檬青梅汁 减肥	89	0258宜饮菠萝柳橙蛋黄果汁减肥	98
0227宜饮黄瓜苹果柠檬汁减肥	89	0259宜饮西瓜芦荟汁减肥	98
0228宜饮黄瓜汁减肥	90	0260宜饮西瓜香蕉汁减肥	99
0229宜饮小黄瓜苹果汁减肥	90	0261宜饮番茄胡柚汁减肥	99
0230宜饮草莓人参果汁减肥	90	0262宜饮番茄蜂蜜汁减肥	99
0231宜饮草莓柳橙汁减肥	90	0263宜饮番茄鲜蔬汁减肥	100
0232宜饮草莓贡梨汁减肥	91	0264宜饮番茄芹菜柠檬汁减肥	100
0233宜饮草莓西芹哈密瓜汁减肥	91	0265宜饮葡萄菠萝猕猴桃汁减肥	100
0234宜饮草莓水蜜桃菠萝汁减肥	91	0266宜饮葡萄西芹蔬果汁减肥	101
0235宜饮柳橙汁减肥	92	0267宜饮葡萄仙人掌芒果香瓜汁 减肥	101
0236宜饮柳橙薄荷汁减肥	92	0268宜饮葡萄萝卜梨汁减肥	101
0237宜饮柳橙柠檬菠萝椰奶汁 减肥	92	0269宜饮香菇葡萄汁减肥	101
0238宜饮柳橙蔬菜汁减肥	92	0270宜饮木瓜牛奶汁减肥	102
0239宜饮柳橙西瓜汁减肥	93	0271宜饮李子蛋蜜汁减肥	102
0240宜饮香蕉菠菜牛奶汁减肥	93	0272宜饮冬瓜苹果汁减肥	102
0241宜饮香蕉蜜柑汁减肥	93	0273宜饮芦笋蔬菜汁减肥	102
0242宜饮香蕉苦瓜汁减肥	93	0274宜饮双皮蔬果汁减肥	102
0243宜饮香蕉柠檬莴苣汁减肥	94	0275宜饮胡萝卜香瓜菜汁减肥	103
0244宜饮柚子汁减肥	94	0276宜饮火龙果汁减肥	103
0245宜饮木瓜哈密瓜汁减肥	94	0277宜饮牛油果猕猴桃马蹄汁 减肥	103
0246宜饮木瓜莴笋汁减肥	95	0278宜饮甜椒综合汁减肥	103
0247宜饮莲雾西瓜汁减肥	95	0279宜饮香瓜果菜汁减肥	103
0248宜饮苦瓜菠萝汁减肥	95	0280宜饮胡柚苏打汁减肥	104
0249宜饮蜜汁枇杷综合汁减肥	96	0281宜饮猕猴桃汁减肥	104
0250宜饮花菜番茄汁减肥	96	0282宜饮猕猴桃柳橙汁减肥	104
0251宜饮菠萝芹菜汁减肥	96	0283宜饮猕猴桃生菜黄瓜汁减肥	104
0252宜饮蛋蜜汁减肥	97	0284宜饮青椒苹果汁减肥	105
0253宜饮酸甜菠萝汁减肥	97	0285宜饮火龙果苦瓜汁减肥	105
0254宜饮菠萝苹果汁减肥	97	0286宜饮青苹果柚子汁减肥	105
0255宜饮菠萝草头汁减肥	97	0287宜饮香瓜苹果汁减肥	105
0256宜饮菠萝木瓜汁减肥	98	0288宜饮哈密瓜柳橙汁减肥	106

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 0289宜饮柠檬汁减肥106 | 0322宜饮凤尾菇豆腐汤减肥 ...114 |
| 0290宜饮包菜苹果青梅汁减肥 106 | 0323宜饮木耳豆腐汤减肥115 |
| 0291宜饮包菜苹果草莓桑葚汁
减肥106 | 0324宜饮泥鳅豆腐汤减肥115 |
| 0292宜饮包菜橘子汁减肥107 | 0325宜饮冬瓜皮蚕豆汤减肥 ...115 |
| 0293宜饮姜汁甘蔗汁减肥107 | 0326宜饮冬瓜红豆汤减肥115 |
| 0294宜饮龙眼胡萝卜汁减肥 ...107 | 0327宜饮莴苣叶蛋包汤减肥 ...116 |
| 0295宜饮番茄海带汁减肥107 | 0328宜饮扁鱼白菜汤减肥116 |
| 0296宜饮土豆莲藕汁减肥108 | 0329宜饮金菇木耳鸡汤减肥 ...116 |
| 0297宜饮玫瑰黄瓜饮减肥108 | 0330宜饮黑胡椒面汤减肥116 |
| 0298宜饮杨桃玉米须饮减肥 ...108 | 0331宜饮蔬菜汤减肥117 |
| 0299宜饮牛蒡芹菜活力饮减肥 109 | 0332宜饮生姜葱白汤减肥117 |
| 0300宜饮甜椒轻盈活力饮减肥 109 | 0333宜饮降脂强心汤减肥117 |
| 0301宜饮小黄瓜蜜饮减肥109 | 0334宜饮防己黄芪汤减肥117 |
| 0302宜饮姜香冬瓜露减肥109 | 0335宜饮荷术汤减肥117 |
| 0303宜饮薄荷汽水减肥110 | 0336宜饮三花减肥汤减肥118 |
| 0304宜饮红辣椒糖水减肥110 | 0337宜饮还童汤减肥118 |
| 0305宜饮红糖生姜水减肥110 | 0338宜饮平陈汤减肥118 |
| 0306宜饮山楂薏米水减肥110 | 0339宜饮消痰汤减肥118 |
| 0307宜饮粒粒橙雪乳减肥111 | 0340宜饮鲜鱼汤减肥118 |
| 0308宜饮蓝莓雪乳减肥111 | 0341宜饮葱白面汤减肥119 |
| 0309宜饮番茄牛奶减肥111 | 0342宜饮豆腐鱼片生菜汤减肥 119 |
| 0310宜饮番茄酸奶减肥111 | 0343宜饮番茄紫菜汤减肥119 |
| 0311宜饮苹果酸奶减肥112 | 0344宜饮海带豆芽汤减肥119 |
| 0312宜饮西瓜牛奶减肥112 | 0345宜饮荷叶冬瓜饮减肥119 |
| 0313宜饮蜜瓜奶减肥112 | 0346宜饮清爽瓜类汤减肥120 |
| 0314宜饮麦片木瓜奶昔减肥 ...112 | 0347宜饮咖喱蔬菜汤减肥120 |
| 0315宜饮山药苹果酸奶减肥 ...112 | 0348宜饮玫瑰蜜枣茶减肥120 |
| 0316宜饮酸甜葡萄菠萝奶减肥 113 | 0349宜饮有机柠檬子姜茶减肥 120 |
| 0317宜饮苦瓜苹果牛奶减肥 ...113 | 0350宜饮荷叶山楂茶减肥120 |
| 0318宜饮苹果燕麦牛奶减肥 ...113 | 0351宜饮云苓去湿茶减肥121 |
| 0319宜饮芒果飘雪减肥113 | 0352宜饮玉米须茶减肥121 |
| 0320宜饮绿茶酸奶减肥114 | 0353宜饮冬瓜党参鸡肉汤减肥 121 |
| 0321宜饮豆腐牛奶汤减肥114 | 0354宜饮什锦蔬菜汤减肥121 |
| | 0355宜服冬瓜粳米粥减肥122 |

0356宜饮四味乌龙茶减肥	122	0384宜倒行瘦身	134
0357宜饮桑叶茶减肥	122	0385宜逛街瘦身	134
0358宜饮吉姆茶玛茶减肥	123	0386宜饭后散步瘦身	134
0359宜喝果醋减肥	123	0387宜注意走路的姿势	135
0360宜饮荷叶茶减肥	123	0388宜走路时脚后跟先着地	135
0361宜饮普洱茶减肥	124	0389宜加大走路的步幅	135
0362宜饮黑茶减肥	124	0390宜用怪走法瘦身	135
0363宜喝咖啡减肥	124	0391宜负重走	136
0364宜饮乳制品减肥	125	0392宜甩动皮包锻炼手臂	136
0365宜喝蜂蜜减肥	125	0393宜踩踏石头瘦身	136
0366宜喝豆浆减肥	125	0394宜沙滩慢跑瘦身	137

Part2 饮品瘦身之忌

0367忌盲目喝小麦草汁减肥	126	0396宜进行手指运动	137
0368忌过度饮用减肥茶	126	0397宜进行下蹲运动	138
0369忌完全用果汁代替水果	127	0398宜练习倒立	138
0370忌喝罐装果汁减肥	127	0399宜多爬楼梯	138
0371忌限制饮水量减肥	127	0400宜进行原地踏步训练	139
0372忌喝过多脱脂奶减肥	128	0401宜进行重量训练	139
0373忌喝过多浓茶减肥	128	0402运动量宜适当	139
0374忌喝可乐减肥	128	0403宜收缩括约肌	140
0375忌喝啤酒减肥	129	0404宜拆分运动时间	140
0376忌用饮料代替白开水	129	0405宜早晨醒来即做运动	140
0377忌过量喝汤减肥	129	0406宜在睡前进行床上运动	141
0378忌运动后补充含糖饮料	129	0407宜在空腹时进行适度运动	141

运动瘦身宜忌

Part1 运动瘦身之宜

0379宜进行有氧运动	132	0412在公车上无座位时宜趁机 瘦身	142
0380宜做张弛有致的有氧运动	132	0413在公车上无座位时宜趁机 瘦身	143
0381宜进行水中转体锻炼	133	0414宜练习办公室美臀操	143
0382宜进行水中体操	133	0415宜注意器械运动姿势	143
0383宜在水中大步走或慢跑	133		

0416宜跳绳瘦身	144	0444过度饮食型肥胖者宜练习	
0417宜举哑铃瘦身	144	弯腰功	152
0418宜游泳瘦身	144	0445过度饮食型肥胖者宜练习	
0419宜滑冰瘦身	145	扭身功	152
0420宜爬山瘦身	145	0446运动不足型肥胖者宜练习	
0421宜打高尔夫瘦身	145	站立式深呼吸	152
0422宜踢毽子瘦身	145	0447运动不足型肥胖者宜练习	
0423宜骑马瘦身	146	半月式	153
0424宜进行球类运动瘦身	146	0448宜练习笨拙式塑身	153
0425宜打羽毛球瘦身	146	0449宜练习三角式塑身	153
0426宜打排球瘦身	146	0450蹬踏板时宜单脚用力	153
0427宜打网球瘦身	147	0451宜练习头顶重物瘦身	154
0428宜练习瑜伽瘦身	147	0452宜练习原地踏步瘦身	154
0429宜练习有氧搏击操瘦身	147	0453宜练习踏板操提臀健腿	154
0430宜练习有氧拳击瘦身	148	0454锻炼间隙宜“加餐”	155
0431宜练习现代舞瘦身	148	0455宜加强肌力训练	155
0432宜跳街舞瘦身	148	0456宜常变换运动方式	155
0433宜跳肚皮舞瘦身	148	0457宜锻炼颈部	155
0434宜练习拉丁健身操瘦身	149	0458宜运动面部塑小脸	156
0435宜用舍宾瘦身法瘦身	149	0459宜健美颈部	156
0436宜练习普拉提瘦身	150	0460宜进行瘦颈运动	156
0437宜练习跆拳道瘦身	150	0461宜去除背部赘肉	157
0438浮肿型肥胖者宜练习抖动		0462宜进行瘦肩运动	157
四肢法	150	0463宜徒手练习瘦臂	157
0439浮肿型肥胖者宜练习蚂蚱		0464宜利用器械锻炼瘦臂	158
伸展功	151	0465宜练习“手跑”瘦手臂	158
0440浮肿型肥胖者宜练习活动		0466宜练习空中画圈法瘦手臂	158
指关节法	151	0467宜练习双手环抱按压法	
0441压力型肥胖者宜练习十指		瘦手臂	159
交叉直立后俯身	151	0468宜相互比腕力瘦手臂	159
0442压力型肥胖者宜练习鱼		0469宜练习地板运动瘦手臂	159
伸展功	151	0470宜练习椅上运动瘦手臂	160
0443压力型肥胖者宜练习蛇		0471宜练习站立运动瘦手臂	160
伸展功	152	0472宜练习细臂式瑜伽瘦臂	160

0473宜练习鹭式瑜伽瘦臂	161	0504宜进行腹斜肌站立运动收腰	169
0474宜运动瘦手臂	161	0505宜进行屈膝运动塑腰	170
0475宜进行举臂锻炼法	161	0506宜做塑身操塑腰	170
0476宜进行伏地手臂锻炼法	161	0507宜练习快速塑腰法	170
0477宜进行肩臂去脂消瘦法	162	0508宜进行弯腰锻炼法塑腰	171
0478宜运动美化胸部曲线	162	0509宜进行腰部伸展锻炼法	171
0479宜进行收腹练习	162	0510宜练习写字法塑臀	171
0480宜勤做收腹运动	162	0511宜练习走路法塑臀	172
0481宜进行缩腹锻炼法	163	0512宜俯身将腿上举塑臀	172
0482宜练习椅子收腹法	163	0513宜练习地板运动翘臀	172
0483宜练习仰卧起坐收腹	163	0514宜练习椅上运动翘臀	172
0484宜练习足尖蘸地运动收紧		0515宜练习站立运动翘臀	173
小腹	164	0516宜运动减去臀部外侧赘肉	173
0485宜练习腿绕圈运动收紧小腹	164	0517宜在久坐后做臀部运动	173
0486宜练习交叉式运动收紧小腹	164	0518宜挥腿减臀部	173
0487宜练习踢腿运动收紧小腹	164	0519宜跨腿减臀部	174
0488宜练习背部旋转伸展运动		0520宜转腿减臀部	174
收紧小腹	165	0521宜用臀部“行走”减臀部	174
0489宜练习体侧屈身运动收紧		0522宜运动减臀部	174
小腹	165	0523宜运动瘦大腿	175
0490宜练习上抬腿式收腹运动	165	0524宜拉伸筋骨瘦大腿	175
0491宜练习船式收腹运动	166	0525宜练习椅上运动瘦大腿	175
0492宜练习脊柱扭转式收腹运动	166	0526宜锻炼小腿肌肉	175
0493宜练习三角转动式收腹运动	166	0527宜运动瘦小腿	176
0494宜练习腿旋转式收腹运动	166	0528宜随时练习提腿	176
0495宜练习家居腹部运动	167	0529宜练习拍腿塑身法	176
0496宜练习简易收腹运动	167	0530宜练习侧卧抬腿运动	177
0497宜运动瘦腰腹部	167	0531宜练习踮脚走路法	177
0498宜做简便的腰部运动操	167	0532宜练习小腿拉紧法	177
0499宜全面塑腰	168	0533宜练习肌肉瘦小腿	177
0500宜练习地板运动收腰	168	0534宜练习腿型曲线雕塑法	178
0501宜进行站立运动收腰	168	0535宜减去膝盖赘肉美腿	178
0502宜练习椅上运动收腰	169	0536宜改变起立方式美腿	178
0503宜进行抓豆练习收腰	169	0537宜练习脚踝转动法	178

- 0538宜做足部保健操美足179
- 0539宜做足部健美运动美足 ...179
- 0540宜练习扭身式塑身179

Part2 运动瘦身之忌

- 0541忌瘦身运动选择不当180
- 0542忌瘦身运动半途而废180
- 0543忌进行大运动量的运动 ...181
- 0544忌进行短时间的有氧运动 181
- 0545忌转呼啦圈时间过短181
- 0546忌单纯依靠运动瘦身182
- 0547忌单靠仰卧起坐减腰围 ...182
- 0548忌进行快速爆发力锻炼 ...182
- 0549忌盲目练气功瘦身182
- 0550忌随意选择健美运动瘦身 182
- 0551忌肥胖者通过长跑瘦身 ...183
- 0552忌将瘦身、健身运动性别化 183
- 0553忌排斥器械瘦身183
- 0554忌局部肥胖就只锻炼局部 184
- 0555忌运动瘦身时断时续184
- 0556忌酒后运动瘦身184
- 0557忌运动后饮酒185
- 0558忌饭后立即运动185
- 0559忌运动后立即冷水浴185
- 0560忌锻炼前不做热身运动 ...185
- 0561忌乱用家庭健身器材瘦身 186
- 0562忌健身方式一成不变186
- 0563忌忽视身体某些部位的锻炼 186
- 0564忌身体疲劳时运动瘦身 ...187
- 0565忌运动瘦身不增加强度 ...187
- 0566忌用慢跑代替走路187
- 0567忌运动瘦身期间不摄取
营养素187
- 0568忌集中在双休日运动瘦身 188

- 0569忌运动瘦身时心情不好 ...188
- 0570忌认为局部运动能减少局部
脂肪188
- 0571忌认为大量出汗就能减脂 189
- 0572忌以出汗与否衡量运动效果 189
- 0573忌认为肌肉疼痛是锻炼得好 189
- 0574忌认为瘦身运动一定是专业
运动189

医疗瘦身宜忌

Part1 医疗瘦身之宜

- 0575宜利用体外超声波吸脂瘦身 192
- 0576宜用超声脂肪塑形仪减脂 192
- 0577宜推拿瘦身193
- 0578宜进行推拿瘦身的人群 ...193
- 0579宜用纤体仪排毒瘦身193
- 0580宜采用热疗瘦身法194
- 0581宜采用香熏瘦身法194
- 0582宜采用豪华时疗太空仓
排毒法瘦身194
- 0583宜采用热石美体瘦身195
- 0584宜用热石瘦身方法的人群 195
- 0585宜用中药浴瘦小腹195
- 0586宜用磁力线瘦身196
- 0587宜指压瘦身196
- 0588宜用腹针瘦身法196
- 0589宜中西医结合瘦身197
- 0590宜采取瘦脸整形术197
- 0591宜服用瘦身含片瘦身197
- 0592宜针对自己的肥胖体质选准
适合的中药198
- 0593宜用膨胀脂肪吸脂瘦身法 198
- 0594宜服用左旋肉碱瘦身199

0595宜用自助循经摩擦拍打 去脂法	199	0628宜用刮痧法去除橘皮腿 ...	209
0596宜了解适合吸脂的年龄段	200	0629宜用刮痧预防胸部下垂 ...	209
0597宜采用毛刷按摩锻炼法 ...	200	0630宜用刮痧法去除萝卜腿 ...	210
0598宜采用按摩耳朵瘦身法 ...	200	0631宜了解针灸瘦身	210
0599宜采用按摩排毒瘦身法 ...	201	0632软脂肪块的人宜针灸瘦身	210
0600宜采用颈部按摩法	201	0633宜采取脐部拔罐法	210
0601宜采用下巴按摩法	202	0634全身肥胖及局部肥胖者宜 针灸瘦身	211
0602宜按摩力度适宜	202	0635单纯性肥胖者宜针灸瘦身	211
0603宜用浴盐按摩瘦手臂	202	063620~50岁的肥胖者宜针灸 瘦身	211
0604宜按摩出纤细而美丽的颈部	203	0637宜用耳穴瘦身法	211
0605宜按摩瘦手臂	203	0638宜采取脐疗瘦身法	211
0606宜对腹部进行按摩	203	0639宜采取脐部按摩法	211
0607宜采用脚趾刺激瘦身法 ...	204	0640宜采取和胃消脂法瘦身 ...	212
0608宜进行臀部瘦身按摩	204	0641宜采取利尿渗湿法瘦身 ...	212
0609宜练习整体纤腰按摩法 ...	205	0642宜采取宽胸化痰法瘦身 ...	212
0610宜利用按摩消除臀部橘皮	205	0643宜使用保养品或接受沙龙 疗程预防臀部松弛	212
0611宜穴位按摩大腿	205	0644宜选择理气型中药瘦身方	212
0612宜穴位按摩小腿	205	0645宜选择清热型中药瘦身方	213
0613宜用腹部点穴法瘦身	205	0646宜选择健脾型中药瘦身方	213
0614宜用背部点穴法瘦身	206	0647宜用气功点穴法瘦身	213
0615宜用臀部点穴法瘦身	206	0648宜选择滋阴型中药瘦身方	214
0616宜刮痧瘦身	206	0649宜用化湿法瘦身	214
0617宜用刮痧排毒刮走婴儿肥	206	0650宜用通腑法瘦身	214
0618宜用刮痧排毒刮走大腮颊	207	0651胃热痰瘀型肥胖者宜采用的 瘦身法	214
0619宜用刮痧排毒消瘦双肩 ...	207	0652宜用消导法瘦身	215
0620宜用刮痧排毒刮走蝴蝶袖	207	0653宜用活血行瘀法瘦身	215
0621宜用刮痧排毒纤瘦前臂 ...	207	0654肝郁气滞型肥胖者宜采用的 瘦身法	215
0622宜用刮痧排毒刮出纤细玉指	208	0655脾虚湿阻型肥胖者宜采用的 瘦身方法	215
0623宜用刮痧排毒消除小腹脂肪	208		
0624宜用刮痧法治疗胃部突出	208		
0625宜用刮痧法消除小腿水肿	208		
0626宜用刮痧法去除“游泳圈”	209		
0627宜用刮痧法缩小臀部	209		