



Enjoy Slim Lady

享瘦女人

“绿瘦”首度公开的健康塑身秘籍

广东绿瘦健康信息咨询有限公司 著



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

Enjoy Slim Lady

享瘦女人

“绿瘦”首度公开的健康塑身秘籍

广东绿瘦健康信息咨询有限公司 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

享瘦女人 / 广东绿瘦健康信息咨询有限公司著. ——北京: 中国经济出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5136-2297-4

I. ①享… II. ①广… III. ①女性-减肥-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 026875 号

责任编辑 严莉

责任审读 霍宏涛

封面设计 廉波

漫画作者 盘晓倩

出版发行 中国经济出版社

印刷者 广州市益兴印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 8

字数 188 千字

版次 2013 年 4 月第 1 版

印次 2013 年 4 月第 1 次

书号 ISBN 978-7-5136-2297-4/C·373

定价 39.80 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) 服务热线: 010-68344225 88386794

序言

健康是一种选择，享瘦是一种态度

绿瘦健康产业集团董事长 皮涛涛

在这个不断追求美丽的时代，“将减肥进行到底”成为女性日常的必修课。为了拥有自信而曼妙的身材，大家用尽奇招，无论方法是否正确，无论效果是否持久，只要能瘦，什么减肥方法都愿意尝试。于是这些年，常常听说身边又有人整形了，或是因为肥胖抽脂，亦或是为了苗条一味节食住进了医院。

这样的事情每天都在重复上演，每每听到或看到，我都会觉得很痛心，也很无奈。为了减肥而牺牲健康，这是不理智的，也是不科学的。用健康换取苗条，完全是舍本逐末，苗条的速度多快，生命的损耗就有多快。

在减肥瘦身行业的这么多年，我和我的团队始终坚持绿色、环保、可持续发展的瘦身理念，“绿瘦”两字就是在这一理念之下应运而生的。

既名为“绿瘦”，就要始终坚持环保、健康、安全、纯植物配方。绿瘦品牌新鲜问世时，曾引起了同行的刮目相看，并以健康的减肥方式迅速获得广大消费者的青睐，这不仅证明了我们方向正确，也给了我们继续前行的信心。

在减肥理念上，我们从不推崇“最快速”，而是始终坚持“最健康”。虽然尚瘦之风占据了时尚的鳌头，但是瘦，从来不是人们追求的唯一标准。而减肥的目的是健康和美，它本身并不应该包含任何伤害。我们要做的就是将这种健康观念深植于绿瘦的产品中、文化中、使命中。

健康观念不仅局限于身体的健康，同样也包括心灵的健康，当人们将越来越多的注意力放在如何让自己的心态更加平和、生活更加舒适的时候，很多身体上的困惑就迎刃而解了。

“欲悦人，先悦己。”因此既要努力塑造外表的美丽，更要有一个健康的心态，一种健康的生活方式。乐观常与快乐相伴，悲观总与忧愁共生，只有心态健康、平和、快乐的人，才能带给别人快乐。

正因如此，我更愿意将减肥看作是一种生活态度的体现，“绿瘦”定位为女性一生的体态管理伙伴，其责任就在于帮助每一位女性找到健康的、适合自己的减肥方式，更倡导拥有健康的生活态度，让世界因美的曲线而精彩！

1984年，美国社会学者保罗·瑞恩带领同事耗时15年、依据调查问卷和统计学研究的方法，创作了《文化创意者——5000万人如何改变世界》一书，并提出了“乐活”的新概念。它以“Life styles of health and sustainability”为主题，提出“健康永续的生活方式”。说得再形象一点，乐活态度就是在消费时，会考虑到自己和家人的健康以及对生态环境的责任心。“乐活”带给我们一个“健康永续的生活方式”，这与“绿瘦”的健康瘦身理念不谋而合。

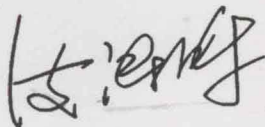
结合两者，我们所倡导的健康态度是：不管别人怎样，我要做健康环保的事情，我要过健康环保的生活。我们一贯坚持，无论研发产品也好、服务客户也好、投身公益也好，健康环保的责任心，必须成为绿瘦未来发展的动力。

相比于其他同类产品，我们与之区别在于，很多人至今还将焦点停留在“危险、有害”的危机感上，强调的是“什么不能做、不能吃”，而我们则强调努力主动争取健康、乐活的生活方式。

我所期望的是，“绿瘦”作为一种健康的生活方式和生活态度，能够迅速被越来越多的人接受，并且延展为一种特定的文化，这让更多的人重新思考生活、重新审视时尚、重新定义流行。这不仅仅是为美丽倾注一生的女性的需要，更是这个时代的需要。

出版《享瘦女人》这本书，是我一直以来的愿望。“绿瘦”不仅是一个知名的健康瘦身品牌，更是一种先进的健康理念，需要以一种轻松幽默的方式描述并传播，本书的执笔人康老师帮我实现了这个心愿，他是我第一个要感谢的人。同时，我还要衷心感谢我的团队，因为没有他们，“绿瘦”的理念只会是一座空中楼阁，正是我的伙伴们不断地努力和探索，才使“绿瘦”从一株新芽茁壮生长为一棵参天大树，让更多的人能够健康地“享瘦”生活与美丽。

健康是一种选择，享瘦是一种态度。如何做一个健康的享瘦女人，相信这本书能够带给您答案。



2012年12月6日

目录



Part 1 意识

Sensation

Point 01

女人，控制好体重，才能控制好人生/3

Ladies, control your weight then you can control your life

Point 02

减肥，并不是减体重/11

Lose the fat not the weight

Point 03

是否需要减肥？——让数据告诉你吧/19

Really need to lose weight?——Let data decides

Point 04

这些做法是在“捡肥”，而不是减肥/27

These methods are for picking the fat up not losing the fat off

Point 05

食物在身体内的旅行/37
Food travelling log in the body

Point 06

你所知道的营养品，大部分都没用/47
Nutritious food? Not really

Point 07

我就是想吃怎么减肥? ——食物热量表/55
How to lose weight while eating? ——Food calories chart

Point 08

蛋白质减肥法，赌的就是生命/65
Protein diet? You are risking the life

Point 09

纯天然肠道清洁工“粗纤维”/73
Natural Colon cleanser thick fiber

Point 10

Part 2 饮食 有爱的水果和蔬菜/81
Diet Lovely fruit and vegetable



Point 11

用油脂燃烧脂肪的绝招/89
Use fat to burn the fat

Point 12

八杯水瘦身术/97
Eight cups of water slimming method

Point 13

你不需要瘦身顾问，而是医生/105
Weight management consultant or doctor

Point 14

一周健康瘦身饮食谱/113
Weekly healthy diets

Point 15

运动不是累赘，而是生活的一部分/125

Workout is not the burden but part of your life

Point 16

健身室会帮你瘦身吗/133

Gym will help you slim down

Point 17

“懒人”的有氧瘦身法/141

Aerobics for lazy ones

Point 18

小腹婆，大变身/149

Flat tummy and Huge Change

Point 19

纤细美腿4式瑜伽操/159

Four ways of Yoga for trimming the fat off your legs

Point 20

玲珑玉臂不难求/169

It's not that hard to get the thinner arms

Point 21

睡觉也是一种运动，它能帮你减肥/177

Lose weight while sleeping

Point 22

瘦身不瘦胸/187

Lose fat not Boobs

Point 23

每日运动热量消耗表/197

Daily working out calories burning chartPart 3
Work Out

运动



Part 4 以奇胜

With strange wins

Point 24

营造一个适合瘦身的环境/209

Create a suitable environment for the weight lose

Point 25

药物减肥“金三角”/219

Golden Triangle of Weight losing pill

Point 26

世界明星特殊方法大揭秘/229

The world Celebrities special method reveal



Part 1 意识
Sensation



Point 01

Ladies, control your weight then you can control your life

女人，控制好体重，才能控制好人生



德国心理学家艾宾浩斯(H.Ebbinghaus)研究发现,在阅读之后的30分钟内,大多数人将忘记42%的内容,一天过后,就只能想起33.7%的内容了。现在,让我们将本节的重点记录下来吧!

我平时 ☐从不关注 ☐偶尔注意 ☐较为关注 ☐十分注意 自己的体重情况,我认为女孩子的体重情况 ☐仅仅关系到美丽与否 ☐是一种生活态度的体现 ☐影响到方方面面甚至比想象中的更为广泛。通过阅读本节的内容,我意识到体重与健康之间的必然关联。

在我们生活的地球上,每年至少有2600万人死于肥胖引发的相关疾病。我了解体重可以影响到健康的情况是 ☐与心脑血管疾病发病率有关 ☐与糖尿病发病率有关 ☐与肿瘤发病率有关 ☐与内分泌及代谢性疾病发病率有关 ☐与骨关节病变有关 ☐与以上各种情况都有关。

在日常生活中,我最为关注合理控制体重能带给我 ☐美丽的身材 ☐健康的体质 ☐令人羡慕的气质 ☐最少不要被别人笑话 ☐适应更多职业魅力需求 ☐吸引更优秀的异性追求,因此,我意识到控制体重很关键。



这些页面就是一套为你量身订做的健康瘦身计划哦!在任意页面扫描二维码,花1分钟的时间提交电子问卷,不但可以100%得到专业健康顾问的细致指导,还有机会赢取定期派送的“神秘大奖”哦!



胖不是问题，胖的后果才是问题。





胖不是问题，胖的后果才是问题。

Point 01

女人，控制好体重，才能控制好人生

Ladies, control your weight then you can control your life

穷是男人致命伤，胖乃女人心头痛。

赚钱能力经常成为衡量优质男人的刻度尺，**身材比例往往成为评判魅力女人的明信片。**

男人和女人，甚至为此不惜代价。

瘦身塑型一直是女人长盛不衰的焦点，近两年正逐渐超越美容与情感的关注度，成为首屈一指的两至多位女生聚会闲聊之必备话题。

所有事实证明，不谈减肥，或者不关注身材比例，意味着从此脱离女性群体，至少从心理上，正式进入老年一族。也有人这样