

<<宅女6周瘦身计划>>

图书基本信息

书名：<<宅女6周瘦身计划>>

13位ISBN编号：9787807630241

10位ISBN编号：7807630248

出版时间：2008-6

出版时间：陈铃 广西科学技术出版社 (2008-06出版)

作者：陈铃

页数：101

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<宅女6周瘦身计划>>

### 内容概要

懒人们的身材终极拯救计划！

用对毛巾、拖把和椅子，想瘦随时瘦！

SO EASY，10分钟瘦身操，让你足不出户，窈窕曲线跟着来！

日本最流行四群点数瘦身法、创新五色饮食法，让你轻松享“瘦”！

了解喝水减肥的3个最佳时机！

附赠超值完美身材对照表，让你对目标一目了然！

## <<宅女6周瘦身计划>>

### 作者简介

陈铃，美国体能协会鉴定官及培训讲师，运动科学体能中心顾问。  
国际专业证照ACSM美国运动医学协会（F）NASM美国国家运动医学学会（PT）AFAA美国有氧体能协会AFAA A-PIC鉴定养成教官AFAA Mat Science垫上科学教官AFAA Maternity Fitness孕妇有氧教官RTS抗阻力训练证照专业个人健身塑身顾问、健康瘦身专题讲师、有氧师资培训讲师

## <<宅女6周瘦身计划>>

### 书籍目录

你具备纤瘦的资格吗？

养成生活好习惯，瘦身一点也不难！

要瘦身更要健康我要穿细肩带、迷你裙！

！

！

先来认识你的肌肉群夏日急救营开始了神奇小药球气功球弹力绳运动水平衡，漂亮水美人运动时水分子电解质的补充方式全面瘦身大作战玩过抗力球吗？

乐活瑜伽毛巾、椅子、拖把一起来帮你瘦！

Part1 自得其乐拖把操 瘦身食物黑名单Part2 活力窈窕毛巾操 有益的瘦身食物Part3 元气满满椅子操  
健康享“瘦”生活做运动，健康时尚又美丽

## <<宅女6周瘦身计划>>

### 章节摘录

插图：你具备纤瘦的资格吗？

养成生活好习惯，瘦身一点也不难！

如果没有得天独厚、怎么吃都不胖的体质，大家只好努力克制自己！

对自己的身材不满意吗？

想要瘦，先问自己做了多少。

你怎么吃？

吃了什么？

什么时候吃？

放纵自己的食欲，尽吃些高热量的垃圾食物，不仅破坏了身材，更让健康逐渐远离。

你是放纵自己的人吗？

种什么因得什么果，大吃大喝又想要纤瘦身材无非是空想与奢望。

饮食请谨记的原则：低糖、高纤、少油、少盐；多吃蔬果，远离蛋糕与快餐等肥胖陷阱；三餐定时定量，戒掉吃宵夜的习惯（堆积腹部油脂的罪魁祸首）。

常常问自己这“3个W”，把健康的轻食主义切实地贯彻，这就是美丽健康的饮食方式，这样的方式将让你拥有美丽健康的体质。

你运动了吗？

怎么运动的呢？

有个原则很简单，运动“333”：每周运动3次，每次运动30分钟，每次运动要让心跳每分钟达到130次以上。

这是最符合效益的运动，不但对塑身有绝佳效用，对身体健康、精神饱满、心情愉悦的帮助更是惊人，不要再当懒女人了，穿上舒适的运动服，拿起能帮你的运动器具，用你喜欢的方式，尽情地享受运动的快乐吧！

要瘦身更要健康导致下半身发胖的原因身材窈窕是每个女人的梦想，但因长期坐办公室，却导致下半身容易肥胖。

当然，长期地坐在办公桌前只是原因之一，请看看下面几种类型，找出造成你小腹肥胖的其他原因样才能有效瘦身。

1 上腹部赘肉堆积型对着镜子观察自己的小腹，如果赘肉都堆积在上腹部，那就表示，对你来说，长期坐着不动是赘肉堆积的主因，再加上平时又不爱运动，以及爱吃甜食与冰品，才会让身体的代谢速度降低，造成上腹部肥肉堆积。

所以，最要紧的就是开始戒吃甜食与冰品、饮料，并且，下定决心开始做一些适量的运动吧！

2 下腹部赘肉堆积型如果肥肉都堆积在下腹部，就是因为你常常待在冷气房里，长时间坐着，所以造成赘肉的累积。

还有一个原因是因为你爱吃重盐，又不爱喝水，造成便秘，所以，小腹当然就此产生。

想要彻底改善这种情况。

你必须从饮食方面先做起，减少盐的摄入，同时增加水的摄入，这样才能让便秘和赘肉一起消失。

3 腰部赘肉堆积型有一种现象比较不同，那就是你会发现小腹没什么肥肉，但腰却很粗，身体就像一个水桶一样。

这原因虽然也跟在办公室久坐有关，但因为你平时偏好运动，所以小腹平坦无虞。

但可别因此就掉以轻心，吃进去的比消耗掉的还多，运动前后又懒得做伸展操，所以纤瘦腰身就在无形中ByeBye了。

为重新练回美丽腰身，你必须控制自己的食量，同时多做伸展运动，就能瘦回小蛮腰。

4 内脏肥胖型如果观察自己的身体，明明有凸出的小腹，但是用手指捏一捏却没有肥肉，那你就是属于内脏肥胖型的美人。

这表明你平时的压力一定很大，所以必须经常让自己放松，在饮食和运动方面做一些配合，也可以帮助你缓解压力。

## &lt;&lt;宅女6周瘦身计划&gt;&gt;

瘦身的迷思为了恢复自己的迷人曲线，女人可谓用尽千方百计，但以下几点却是行不通的。

1 不吃早餐这不但会阻碍营养吸收、影响精神状态，而且由于能量吸收减少，还会影响身体机能自动调节消耗能量的速度，反而达不到目的。

2 抽脂皮肤的弹性是有限度的，一个人无论是发胖还是消瘦都是一个渐变的过程，所以皮肤才有足够的时间进行自动调节。

抽脂是在短时间内抽走身体中的大量脂肪，皮肤没有时间来适应这种情况，可能会出现松弛、表皮移位、留有疤痕等后遗症，无论对肉体还是精神都会带来创伤，要三思而后行。

3 塑身衣这种方法只会增加被包裹的身体部位的流汗程度，要知道，流汗排出的只是水分，并不是脂肪。

而且，由于身体被包裹住，没法透气，在天气炎热时用这种方法可能会出现昏厥的现象，得不偿失。

4 催吐这种方法，对某些人而言，也许可以满足想吃的欲望，同时又不让自己的身体摄入过多热量，看似两全其美。

但是，长期催吐会造成腹泻、食道受伤、习惯性呕吐、营养不良等现象，甚至演变成可怕的厌食症，影响身体健康。

5 叫蒸桑拿”在进行“蒸桑拿”时，由于处在高温下，身体会排出大量的水分，但这只是水分而已，并不是脂肪。

一旦喝水补充水分后，身体便会回复原来重量。

6 泻药服食泻药或利尿剂减肥都会把体内所需的水分排走，一旦水分失去平衡，盐分和养分也会自然流失，影响身体正常运作，甚至还会导致抽筋等身体反应。

电疗按摩器这种方法并非直接消耗脂肪，它所运动的只是肌肉而已。

肌肉结实了，脂肪却还在，它们依然附在你的肌肉上面没有消失。

健康瘦身新概念1 为什么脂肪这么难减？

因为人体燃烧热量是先从糖类（碳水化合物）开始，接下来是蛋白质（肌肉），最后才是脂肪。

所以，糖类与蛋白质就像是银行里的活期存款一样，总是最先用到的。

而脂肪就像是银行里的定期存款，总是最后才用到。

如果你只是单方面地节食，或只是单方面地做运动时，你所消耗的只不过是糖类和蛋白质而已。

要想消耗到脂肪，就要靠运动与饮食双管齐下。

2 正确地认识食物正确认识食物的根本准则是先认识六大类食物，即五谷根茎类，奶类，肉、鱼、豆、蛋类，蔬菜类，水果类与油脂类，然后选对种类再衡量分量，最后选择烹调法。

食物是营养的来源，营养是健康的根本，为维护健康，当然需要各种的营养素。

而每种食物各含有不同种类的营养素，所以要获得均衡的营养，最好每天从六大类基本食物中，每类选吃两样，以达到“均衡营养”。

如果是以身瘦为目的，要力求精准，在设计菜单时，先了解食物分量与热量的换算，让摄取的营养均衡，不至于超过热量。

尽量选择低热量食物，并采用正确的烹调方式，如水煮的方式会比油炸的方式好，避免因错误的烹调方式，造成热量摄取过量。

同时，饮食习惯与行为改变有极大的关系，例如一边看电视一边吃零食，就是很不好的习惯。

所以只要减少自己赖在沙发上看电视的时间，自然就会少吃一堆零食喽！

3 运动才是根本之道如果只靠节食来瘦身却没有配合运动，那只会降低身体正常的新陈代谢而已，因为食物摄取少，新陈代谢率下降。

人每天只要一点点的热量，身体就可以维持，多余的热量仍然会形成脂肪堆积在腹部。

运动可以提高人体的新陈代谢率，对于减肥者来说，因为代谢率提高，脂肪就不易产生了。

所以，要想成功塑身，运动与饮食必须互相配合。

一味地节食，或者一味地运动，不但没有大的效果，反而有可能会影响到我们的健康。

## <<宅女6周瘦身计划>>

### 编辑推荐

《宅女6周瘦身计划》将介绍：懒人们的身材终极拯救计划！  
SO EASY 10分钟瘦身操，让你足不出户，窈窕曲线跟着来！  
日本最流行四群点数瘦身法、创新五色饮食法，让你轻松享“瘦”！  
了解喝水减肥的3个最佳时机！

<<宅女6周瘦身计划>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>