

图书在版编目 (CIP) 数据

最有效的五步减肥法 / 《书立方·养生馆》编委会

编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①最… II. ①书… III. ①减肥—方法 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036733号

书立方·养生馆·第2辑



## 最有效的五步减肥法


责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路 832 号 邮编: 200070 [http: //www.pspsh.com](http://www.pspsh.com))

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

# 目录

• 绪论 五步减肥法，让你快速瘦身 .....	6
-------------------------	---

## 第一步 ▶ 认清自身体重问题

### 健康减肥新概念

• 计算热量，平衡新陈代谢 .....	8
• 平衡膳食 .....	11
• 运动减肥 .....	14
• 心理调节 .....	16
• 遵循时间规律 .....	17

### 认清自身体重问题

• 客观面对，认清自身体重问题 .....	20
• 查找原因，认清个人减肥的特殊意义 .....	23

### 量身定制减肥计划

• 了解自己的体形和肥胖部位 .....	26
• 锁定目标，制定减肥计划 .....	30

## 第二步 ▶ 平衡代谢，不节食也能速效燃脂

### 远离发胖食物

• 向精加工食品说“不” .....	32
• 警惕几类“减肥”食品 .....	35

### 减肥必备的燃脂食物

• 必不可少的4类燃脂佳品 .....	40
---------------------	----

- 热量食品也有助于减肥 ..... 48

## 特效减肥饮食法

- 饮食减肥重在按规律坚持 ..... 52
- 改变不同身材的饮食策略 ..... 55

## 养成饮食好习惯

- 八大好习惯，让减肥循序渐进 ..... 56
- 5个坏习惯，让你掉入饮食减肥误区 ..... 58

## 第三步 ▶ 运动锻炼，打造健康完美体形

### 对症下药，选择最适合的减肥运动

- 对症下药，运动减肥才能又好又快 ..... 60
- 七大要点，拧紧运动减肥保险栓 ..... 69

## 特效运动减肥法

- 每天坚持有氧运动 ..... 76
- 瑜伽运动，燃脂又塑形 ..... 81
- 减肥健身操，塑曼妙曲线 ..... 84

## 局部运动塑身法

- 三招让运动减肥更持久 ..... 90
- 每天10分钟瘦腰，美化上身曲线 ..... 97
- 每天10分钟瘦腿，修饰下肢线条 ..... 103
- 每天10分钟瘦手臂，让双臂完美纤长 ..... 110
- 每天3招，实现全身综合塑形 ..... 119

## 养成坚持锻炼好习惯

- 坚持锻炼，有效减肥的保证 ..... 124

- 健身习惯，让减肥轻松有趣 ..... 125

#### **第四步** ▶ 传统中医，结合使用加速瘦身

##### 中药减肥 神奇本草里的瘦身妙方

- 中药减肥，消脂塑身益健康 ..... 126
- 自配中药，健康“享”瘦你也可以 ..... 133
- 弄清禁忌，中药减肥成功的关键 ..... 144

##### 按摩减肥 疏经通络快速燃脂

- 疏经通络，按摩减肥修身又美容 ..... 148
- 局部按摩，想瘦哪里瘦哪里 ..... 154

##### 拔罐减肥 排毒清热降脂消脂

- 中医拔罐，神奇排毒消脂减肥法 ..... 162
- 拔罐必须注意的几个问题 ..... 164

##### 刮痧减肥 速效局部减肥

- 中医刮痧，疏经速效减肥 ..... 166
- 刮痧减肥要注意的几个问题 ..... 172

#### **第五步** ▶ 清肠排毒、内脏减脂，健康减肥双重保证

##### 清肠排毒

- 肠道健康，直接影响人体胖瘦 ..... 174
- 饮食清肠，健康排毒轻松瘦身 ..... 177
- 肠道健康，要注意的两个问题 ..... 183

##### 内脏减脂

- 内脏脂肪，添病又增重 ..... 186
- 内脏减脂的方法与关键 ..... 188