

<<吃喝玩乐减肥法>>

图书基本信息

书名：<<吃喝玩乐减肥法>>

13位ISBN编号：9787564038021

10位ISBN编号：7564038020

出版时间：2010-10

出版时间：北京理工大学出版社

作者：贾小蓝

页数：164

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>

## <<吃喝玩乐减肥法>>

### 前言

会“吃喝”、懂“玩乐”，好身材就能手到擒来。

胖妞儿很烦恼，看到漂亮衣服穿不了，见到美食要戒口；胖妞儿很无奈，挤公交遭白眼，在公司被捉弄，朋友间是被取笑的对象；胖妞儿很痛苦，坐立不安易瞌睡，“三高”疾病来缠身……胖妞儿的出路在哪里呢？

只有一条——减肥。

起来！

不愿意做赘肉的奴隶的姐妹们，打倒肥胖，翻身做火辣身材的主人！

正因为胖姐妹是如此之多，每位姐妹想减肥的意愿都是那么迫切，所以一直以来，减肥的话题都热得跟火炉一样，减肥的药品无论是否有效、是否健康都卖得超级好，减肥的方法就像雨后春笋一样不断被发明出来、总结出来、实践出来。

曾经是胖妞儿的我，为了能够把身上的赘肉消灭掉，也费尽心思，用尽办法，尝试过了各种各样的正方、偏方，古法、今法，国内经验、国外心得。

在这个减肥事业的“二万五千里长征”路上，我每投身于一种减肥方法时都会想：“哇噻，这个肯定是最棒的方法，一定能马上瘦下来。

”这里面有一些方法确实有效，但遗憾的是都往往是短期的效果，而且其效果背后那看不见的伤害与后遗症到底有多少，我现在还说不清。

大多数人减肥时都肯定用过“节食减肥”这一招。

节食减肥说白了就是靠着几天的少吃，把之前吃多了的热量消耗掉一部分。

这看起来是瘦了，但实际上是身体在想方设法跟脂肪的流失较劲儿。

尽管看起来脂肪层薄了，人看着瘦了，但血液里的脂肪却增加了。

血液脂肪增加了，不但增加了患上心血管堵塞的危险，还让你更容易迅速反弹，胖回去。

节食也要有个度，而且节食如果不配合科学的运动，你就甭想真正把肥减掉。

那些用“绝食减肥”来对待自己身体的人，简直就是在慢性自杀！

有人用喝醋来减肥。

尽管这个法子已风靡多年，但包括我在内，使用过这个法子来减肥的人，没有一个减肥成功的。

可怕的是，长期喝醋，对胃是有很大损害的。

退一步来说，即使你的胃是铁打的，你的牙齿也很可能会因长期喝醋而下岗！

也有人用吃肉来减肥的。

吃肉减肥确实能使身体瘦下来，但是肾脏、肝脏、心脏等重要器官的负担将极大地增加，从而潜伏着猝死的恶魔。

水果减肥比节食减肥还要流行和为大家所欢迎。

水果减肥在短期里看，也许是能减肥的，但是它不能让你健康地减肥，更不能让你不反弹。

更重要的是，水果并不能当饭吃！

这个法子只能偶尔用用。

有人用流食减肥法来瘦身，确实见效果甚至效果显著，然而，更多的人用了这个法子，不但没有效果，反而更胖了。

为什么会这样呢？

本书里会深入为你解答。

泻药减肥对身体的损害是极大的。

现在电视上和网上卖的很多减肥药，其本质上都是泻药。

泻药帮你排出的，不一定是脂肪，但一定是大量的水分、维生素、矿物质和纤维素等。

严重的话，会让你脱水，甚至有生命危险。

至于催吐减肥法，那简直就是在拿自己的小命开玩笑，强烈提醒你别用！

原因本书里会告诉你。

上述的这些减肥法，都是胖人们常用的。

## <<吃喝玩乐减肥法>>

然而，它们不但没让胖人们真正减掉赘肉，还严重损害了胖人的身体健康，甚至给他们身体留下了无穷后患！

为了帮助每一位饱受肥胖之苦和受尽错误减肥方法折磨的姐妹，我决心把自己实践过的真正靠谱的减肥方法分享给大家，以使大家都能够健康地、轻松地、快乐地把肥肉刮掉，拥有一个完美、健康、窈窕的身体。

什么样的减肥才是可取的、科学的呢？

有效、健康，并能让你美丽一辈子的方法，才是科学的方法！

而这样的方法只有一种，那就是本书要教给你的“吃喝玩乐减肥法”。

只要你踏踏实实地践行这套办法，想拥有健康的好身材，那真是手到擒来般容易。

“吃喝玩乐减肥法”治标更治本。

那些让你节食、让你绝食、让你不吃什么东西或者让你吃某些稀奇古怪东西的所谓“减肥方法”，即使有效也是短期的，还容易留下后遗症。

只有本书力荐给你的“吃喝玩乐减肥法”，才是治标更治本、科学且轻松的减肥方法。

“吃喝玩乐减肥法”简单、有效又易学。

每个人一生中的每一天都离不开吃喝玩乐，很多胖人为什么会胖呢，除了基因遗传外，更重要的是不懂得“正常吃喝”以及“科学玩乐”！

要掌握“吃喝玩乐减肥法”是极其简单的，你只要牢记“一个中心、两个基本点”即可。

“一个中心”，就是以“当一个正常人”为中心，也就是：做正常人，正常吃饭，正常运动，开心生活！

“两个基本点”就是“合理的减肥膳食”和“科学的瘦身运动”。

每一位想塑造完美好身材的姐妹们，只要你能按照“吃喝玩乐减肥法”去做，其效果如何无须我在此多说，因为在本书还没出版前，这套减肥法已经帮助2000多人成功减掉赘肉，减出完美身材！

如今，通过践行“吃喝玩乐减肥法”成功减肥的人正越来越多！

宝贝们，愿你也能在“吃喝玩乐减肥法”的帮助下，成功瘦身，脱胎换骨，过上属于自己的精彩人生！

## <<吃喝玩乐减肥法>>

### 内容概要

什么样的减肥才是可取的、科学的呢？

有效、健康，并能让你美丽一辈子的方法，才是科学的方法！

而这样的方法只有一种，那就是本书要教给你的“吃喝玩乐减肥法”。

只要你踏踏实实地践行这套方法。

想拥有健康的好身材，那真是手到擒来般容易。

“吃喝玩乐减肥法”治标更治本。

那些让你节食、让你绝食、让你不吃什么东西或者让你吃某些稀奇古怪东西的所谓“减肥方法”，即使有效也是短期的，还容易留下后遗症。

只有本书力荐给你的“吃喝玩乐减肥法”，才是治标更治本、科学且轻松的减肥方法。

“吃喝玩乐减肥法”简单、有效又易学。

每个人一生中的每一天都离不开吃喝玩乐，很多胖人为什么会胖呢？

除了基因遗传外，更重要的是不懂得“正常地吃喝”以及“科学地玩乐”！

每一位想塑造完美好身材的姐妹们，只要你能按照“吃喝玩乐减肥法”去做，其效果如何无须我在此多说，因为在本书还没出版前，这套减肥法已经帮助2000多人成功减掉赘肉，减出完美身材！

如今，通过践行“吃喝玩乐减肥法”成功减肥的人正越来越多！

愿你也能在“吃喝玩乐减肥法”的帮助下，成功瘦身，脱胎换骨！

## <<吃喝玩乐减肥法>>

### 书籍目录

Chapter 1 “吃喝玩乐”前先想好：我到底要什么样的身材。

健康体重自测——不推崇美学体重表，只寻找最健康的体重范围。

健康体型自测——害羞也没用！

胸围、腰围、臀围，必须搞清楚！

健康体态自测——别驼背！

你又不是虾米！

健康生活自测——晚上不睡，不只是脸会荒废。

健康运动自测——你又不是植物，别总待在那儿不动！

健康审美观自测——你觉得麻秆女星很性感？

你一定是疯了！

健康心灵自测——瘦了就能得到幸福？

别瞎想了！

来分析一下我们都是怎么胖起来的。

测试结束后，请写下你的第一篇瘦身宣言吧！

特别篇：别给自己找借口——任何借口都是减肥成功的“拦路虎”。

Chapter 2 亲爱的身体，我要对你说“对不起”亲爱的胃，在饥一顿饱一顿的日子里，你受苦了。

亲爱的骨骼，我不应该喝那么多咖啡和含糖饮料。

亲爱的眼睛，为了你，我应该吃一点含脂肪的食物。

亲爱的头发，我知道你是因为我过分节食而离开我的。

亲爱的皮肤，我以为美化你就是爱你，也许我忘了更重要的东西。

亲爱的肠道，我发誓再也不用泻药伤害你了。

亲爱的肝脏，我没想到减肥药的副作用那么大。

特别篇：如果抽烟，请赶快向你的身体道歉吧！

月经期有大福利：“月经期黄金瘦身法”大公开。

我的承诺：亲爱的身体，我爱你，我会让你健康又美丽！

Chapter 3 别太瘦，别太肥，正常人最美。

体型篇：正常人不会发胖，非正常人不会健康。

状态篇：正常人显得有活力，非正常人总是疲惫不堪。

运动态度篇：正常人有自己喜欢的运动并常常去做，非正常人认为锻炼是吃苦。

美食态度篇：正常人爱美食且知道如何享受，非正常人被食物弄得“欲仙欲死”。

心态篇：正常人快乐平和，非正常人喜怒无常。

交际态度篇：正常人有很多朋友，非正常人对交际敏感而脆弱。

特别篇：多交。

一些正常人做朋友吧。

Chapter 4 如何“吃喝”，赘肉才狂减；怎样“玩乐”，身体才速瘦。

你知道自己吃下去的都是些什么吗？

什么才是“正常的”食物？

——把家里有包装的扔掉80%。

检查你的“正常”与“非正常”食物。

正常人怎么吃？

——问的好，幸运的是现在知道还不晚。

你“正常吃”的标准是什么？

——正常不是随心所欲。

吃多少才正常？

——你已经长大了，不需要乱吃东西来帮助发育。

## <<吃喝玩乐减肥法>>

给你最爱的食物贴上标签——有的食物属于节日，有的食物属于郁闷，有的食物属于减肥伙伴。

手把手教你逛超市——把你的冰箱变成“正常的”美食城堡。

最简单的变成正常人的表格——给自己做一个一周正常饮食表格。

特别篇：我并不是在吓唬你——饮食紊乱到底有多可怕？

### Chapter 5 小心！

别让这些减肥法和偏方毁了你。

吃醋减肥——请告诉我你的胃是什么做的？

绝食减肥(极低热量减肥)——你晕倒的时候写这个方法的人并不会叹息。

纯节食减肥——你瘦了，但也许并不是真的。

纯运动减肥——也许没瘦，不过你至少没吃亏。

无淀粉减肥——发明这个方法的哥们儿因为胆固醇过高死了。

水果减肥——我们不是猴子，这种方法只能偶尔用。

催吐减肥——这个办法即使不死人，也会让你吐血吐到半死。

流食减肥——至少有一半人无效，还有一半人反而胖了起来。

泻药减肥——你失去的都是好东西，而不是多余的脂肪。

特别篇：如果你用着上述方法之一，最好马上检查身体，这可不是开玩笑！

### Chapter 6 “吃喝玩乐减肥法”的关键：照着“正常人”那样去做。

早睡早起也减肥——正常人的作息制度。

让每天的第一顿饭都快乐地吃——正常人的早餐时光。

在还没饿之前就计划好吃什么——正常人的工作午餐与居家午餐。

别吃太饱，简单就好——正常人的居家晚餐与外出晚餐。

绝对精彩又绝对健康——正常人的家宴。

饭局这样吃最健康——正常人的应酬用餐。

吃甜点也能不长肉——正常人怎么吃甜点？

最棒的饮料是白开水——正常人的饮料。

正常人的运动项目和运动量。

不算热量，只听从身体的感觉——正常人不算卡路里。

特别篇：试过正常人的纯天然原味食物，才会明白什么叫做好吃。

### Chapter 7 “吃喝”别乱来：你最关心的食欲控制问题。

所谓毅力到底是什么？

也许只是习惯而已。

你吃得太多，可能并不是因为饿。

大胃王，你慢点吃！

饥肠辘辘？

那就吃，别犹豫。

学一学做饭，你就会明白自己都吃了什么进肚子里。

不用少吃，也能降低热量。

警惕那些让你越吃越饿的东西。

保持口腔清爽，就不想再多吃了。

### Chapter 8 明星不是“正常人”：明星的惹火身材，大多数是看上去很美！

明星不是一个人——揭穿明星团队的作战方案。

明星不是“真人”——关于镜头前的“伪装”与照片中的“谎言”。

明星的胖与瘦跟你没关系——你保持多瘦也没人给你钱，对吧？

明星的减肥秘诀很可能她自己都没听说过——有的“明星减肥秘诀术”只是噱头。

明星当然可以做榜样，但你要挑正常的——向正常人致敬。

特别篇：明星减肥是为了事业，你减肥为了什么？

### Chapter 9 终极瘦身法：只献给一路看到最后的你。

<<吃喝玩乐减肥法>>

瘦下来的阶段中，你会遇到这样的连连惊喜 第一周：为了将来打基础 第二周：必瘦的一周 第三周：继续瘦的一周 第四周：自己调配食谱和安排运动附录 完全为你设计好了的瘦身箴言——我建议你直接撕下来塞在包包里。

## &lt;&lt;吃喝玩乐减肥法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：3健康体态自测一别驼背！

你又不是虾米！

体态有多重要？

比身材还重要！

一个身材火辣却驼背的女孩和一个姿态良好却身材普通的女孩，你的视觉一定会停留在后者身上，因为她的体态会让别人将她的优点放大，而忽略她的不足，并认为她气质更好，更有自信。

体态是不能用数据来衡量的，所以我没办法帮你计算，也没办法给你参考数据。

让你的全身镜和你的家人、朋友来帮助你吧！

找一个只有你一个人的机会，全身赤裸地站在全身镜前(小心别感冒！

)观察一下自己的体态吧！

我给出一些正确的体态，你可以参考对照，找出自己体态上的问题。

好，放松，以自然的姿态站好，用亮晶晶的双眼来审查自己真实的体态。

正面观察：1. 头部端正，下巴微微向内收，脖子不向前探出。

2. 双肩在同一水平线上，肩膀打开，双臂自然下垂。

3. 女性胸部挺出，无副乳。

4. 腹部微缩，腰部不向前塌。

5. 双腿自然分开，脚尖无“内八字”或“外八字”。

侧面观察：1. 头部无明显探出感，下巴的延长线落于锁骨的中心点。

2. 背部线条呈现流畅的S型。

3. 无驼背，不塌腰，肩膀无耸起或向内裹的现象。

4. 大腿小腿线条比较直，膝盖无过分凸出感。

5. 手臂下垂时中指落在腿部的裤缝位置。

如果你有90%甚至100%都符合正常标准，那么恭喜你，你体态已经很好了！

如果有没做到的地方，希望你尽量有意识地去纠正。

拿我自己来举例，我在很长时间内都没有在意过体态，我妈常会说“别驼背”，但我真的没有太往心里去。

后来，是一次偶然的让我从大镜子里重新认识了自己。

我发现驼背真的显得人很“猥琐”，因为驼背时会同时含胸，肩膀也会耸起来，整体上感觉人缩在一起，毫无舒展感，这样的体态就算再好的衣服穿起来都觉得很廉价。

还有一次是在商场试穿一双鞋子，我对着镜子向前走了几步，发现自己有“外八字”，你们应该知道，“外八字”走路是相当难看的，尤其是穿高跟鞋的时候。

说实话，一个成年人要改变习惯已久的体态真的不简单，但并非做不到。

还是拿我自己举例，我驼背含胸不算很严重，刚开始改正的时候，会有意识地把背部挺直，把肩膀打开，一天下来真的很累，但坚持一个月左右后就习惯了，而且还惊喜地发现副乳消失了。

至于“外八字”，我记得自己是花了整整6个月的时间才纠正过来的，虽然有些辛苦，但好在一旦正确姿态养成了，也就不会回去了。

在瘦下来之前，先改变一下你的体态吧！

至少把背挺直！

你不是虾米，驼背不能展示你的身价，相反只会显得你没气质、没精神。

你不是日本姑娘或者芭蕾少女，还是让脚尖冲着前方比较好。

如果你不知道怎样纠正驼背，那我教你最简单的方法，靠着墙站着。

知道为什么那些模特们都能保持良好的体态吗？

因为她们天天都有一段要靠着墙站着。

让脚后跟、小腿肚、臀部、肩膀和后脑勺贴墙，这样每天站10分钟以上，两三个月下来，一定会大变样的！



## <<吃喝玩乐减肥法>>

4健康生活自测——晚上不睡，不只是脸会荒废。

记得灰姑娘的故事吗？

不管你打扮得有多美，不管王子有多爱你，不管仙女怎么帮助你，如果等子夜钟声敲响时你还不回家睡觉，一切就会立即毁掉！

很多20多岁的年轻人觉得自己精力充沛，平时上班有了急活可以通宵加班，周末下了班可以找朋友吃饭、泡吧、跳舞，通宵娱乐。

他们说：为什么非要夜里睡觉？

我可以第二天补觉啊！

补觉真的能把缺课的睡眠补回来吗？

恐怕真的不能。

晚上睡觉，是顺应自然的规律，此时万籁俱静，处于黑暗、温暖、安静的环境中睡觉，人体可以得到最大程度的休息。

要知道，只有在夜里睡觉才能有“褪黑素”产生，才能让身体细胞进行正常的修复与代谢。

这种“褪黑素”是天然的、免费的，而等你老了以后再想获得这样的好睡眠，只能去买人工合成的小药丸了。

晚上23点左右这段时间，是人体休息和修复的黄金时间，这个时候好好睡觉真的比任何的保养品和补药都要管用，简直可以用“一刻值千金”来形容。

我知道你很忙，我也知道你需要娱乐，但晚上一定要好好睡觉，别等你的脸和身体都荒废掉的时候才后悔。

外出娱乐也好，夜间工作也好，请给自己设定好“灰姑娘时间”，到了时间马上回家睡觉，乖乖地成为睡美人，这总比深夜里游荡的蝙蝠更有魅力。

来看看“正常美人”雪花小姐的生活流程，与你的生活进行对比测试，看看你是否和她一样具备正常的生活习惯。

## <<吃喝玩乐减肥法>>

### 编辑推荐

《吃喝玩乐减肥法》：美到自己都嫉妒的瘦身方案，“正常”吃喝，科学玩乐，花最短时间，减最多赘肉。

美到自己都嫉妒，美到自己都惊讶！

贾小蓝，一位曾饱受肥胖困扰的女孩，在尝试了多种减肥方法后，最终摸索出了一套非常简单又极为有效的瘦身方法，不但让自己从一个肥妹华丽转身，变成了窈窕小美女，而且帮助2000多位胖姑娘从赘肉的苦海中逃离了出来，从此拥有了玲珑有致的身材，享受上了对漂亮衣服想穿就穿的美丽生活。

<<吃喝玩乐减肥法>>

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>