

《輕鬆瘦身100招》

图书基本信息

书名：《輕鬆瘦身100招》

13位ISBN编号：9789861203119

10位ISBN编号：9861203117

出版社：臉譜出版

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《輕鬆瘦身100招》

前言

「我想變瘦！」很多人這麼說。「我一定要瘦下來！」也有很多人麼說。然而，如果試著詢問他們為了瘦身「是否有注意控制飲食」或「是否有進行某些運動」，答案是「否定」的人也非常多，如此一來，是不可能瘦得下來的。因為，生活習慣上如果不做些改變，我們的身體也不會產生任何變化。即使如此，要想抱持堅強毅力並確實做好飲食控制與運動管理，不僅容易令人感到厭煩，能夠持之以恆的人更是不多吧。因此，最適合上述者的瘦身方式就是只要在日常生活中「做些小小的變化」，就能讓身體在不知不覺中瘦下來的「輕鬆?瘦身?教戰守則」。例如，我們一天要吃3餐飯，若以一個月需吃90餐來計算，如果每餐飯我們都是無意識地想吃什麼就吃什麼的話，可能就會慢慢地越變越胖，狀況好一點的人或許還能維持現狀；然而，如果我們把每餐飯後的飲料改成黑咖啡，只要嘗試實行這種「小小的改變」，一個月下來等於讓身體減少吸收了每回的砂糖熱量 $\times 90$ 餐份，也就是說不需要進行多嚴苛的努力，就能確實讓身體慢慢轉變成易瘦體質。這種「稍微改變」的想法可以應用在日常生活中的每一個小細節中，但也正因為是「稍微改變」的簡易瘦身法，所以無法達到快速減重的效果，然而只要持續實行1個月、2個月以上，一定可以發現到體重、體脂肪、身材曲線等有了明顯的變化。使用較激烈的方式減重，或許一個禮拜下來可以瘦個5公斤，然而這種方式也容易造成身體反彈而產生復胖的情形，相較之下，稍微花一點時間減重但卻能確實地瘦下2公斤的方式絕對是比較聰明的做法。計算熱量的減重方式太困難了。即使嘗試做些運動也只有三分鐘熱度。總是無法戰勝甜食的誘惑。就算瘦下來了最後也總是以失敗收場。即使是上述類型的人也絕對可以成功的瘦身方式，或者說這樣的瘦身方式正是要推薦給上述類型的人：不需訂定目標。不需向旁人宣告減重決心。不需拼命努力。這種瘦身方式能讓所有人輕鬆開始嘗試，是不需要勤奮努力就能持續下去的「輕鬆?瘦身」法。 福田千晶 喇喇！啊哈

《輕鬆瘦身100招》

內容概要

輕鬆瘦身100招不用努力！不用宣誓！不用定目標！「只要一點小改變」就能「輕鬆瘦身」的減重招式最終版！專治《不會計算熱量、懶得做運動、無法拒絕甜食、總是以減重失敗收場！保證》走到哪瘦到哪，依場合設計：外出居家減重法、飲食生活減重法、隨時隨地可實行的減重教戰守則。附贈《「已執行過的招式」、「我喜歡的招式」、「行不通的招式」分析圖表，找出專屬你的減重計畫！絕對輕鬆の終極瘦身法！「我一定要瘦下來！」……很多人都曾這麼說過。但能夠抱持堅強毅力、確實做好飲食控制與運動管理的人卻不多。因此，最符合人性

《輕鬆瘦身100招》

作者簡介

福田千晶（Hukuda Chiaki） 醫學博士 健康科學顧問 1988年畢業於慶應義塾大學醫學部，並於東京慈惠會醫科大學醫院擔任醫師職務。1996年開始以健康科學顧問的身分執筆寫作並受邀至各地演講。 日本復健醫學會認定之臨床醫師?專科醫師 日本東洋醫學會專科醫師 日本體力醫學會健康科學顧問 日本醫師會認定之健康運動醫師 日本醫師會認定之產業醫師 主要著作及監修出版品 『可自行在家執行的10分鐘復健運動（家でできる10分間リハビリ）』（日經BP社） 『受歡迎的病患與惹人厭的病患（好かれる患者、嫌われる患者）』（Makino出版社） 『清澈乾淨的血液返老還童術（とことんサラサラ血液若返り）』（光文社） 『成人的姿勢入門篇（おとなの姿勢入門）』（山海堂） 『如何讓體內血液清澈乾淨（サラサラきれいな血液になるために）』（光文社） 『腰部疼痛消失了（腰の痛みが消えた）』（辰巳出版社）蔡瑪莉 輔仁大學日本語文學系畢。譯有《日本神話圖解》（商周出版）。

書籍目錄

Part 1 姿勢體態&局部瘦身 效果立即展現的速效型招式「勻稱瘦身」門診招式1 漫畫 外貌丕變！隱藏在「重心」下的秘密招式2 「看得見瘦身效果」的體態美人！招式3 「外表體重」要依靠「下腹部」的協助招式4 小臉的致勝關鍵在於「肩胛骨」招式5 利用「臀部只有一個」的想像秘訣塑造下半身的美麗曲線招式6 鏡子是你的好朋友招式7 每個月照一張相招式8 腰圍變緊實了！海賊版之簡易仰臥起坐之卷招式9 做些簡單的伸展運動向局部肥胖說掰掰招式10 鬆垮的蝴蝶袖要用肌肉鍛練法來消除招式11 挺俏的臀部是背影美女不可或缺的條件招式12 鍛鍊美腿就要這樣做專欄1 這樣做就NG囉！Part 2 可是，我真的很忙阿…常用這種藉口的你最適合這些招式「同步瘦身」門診招式13 漫畫 在通勤途中就可以實行的減重計畫，可每天自由變換的走步運動招式14 稍微改變走路方式就能實行的「有氧運動」招式15 搭乘手扶梯也能鍛練下半身的肌肉？招式16 辦公的同時可「悄悄」實行的運動招式17 趁著電視廣告的1分鐘空檔做些按摩運動招式18 一邊做料理一邊做運動招式19 洗衣工作&燙衣服可雕塑出纖細的上手臂招式20 利用抹布打掃家裡，清潔房間的同時也讓身體變得輕盈招式21 使用吸塵器的同時也要矯正骨骼側彎的問題招式22 一邊擦窗戶一邊進行蹲踞運動專欄2 這樣做就NG囉！Part 3 「只要一點小改變」就能「輕鬆瘦身」的減重招式最終版！「重新設定」門診招式23 漫畫 利用生理週期提昇減重效果！招式24 增加睡眠時間與就寢的時間招式25 體重計是我們的好朋友招式26 以穿上合身剪裁的服裝為目標招式27 腹部空空，腰圍也輕盈招式28 練習用左手持筷招式29 吃下一口食物後要先將筷子放下招式30 一口食物咀嚼30下的減重法則招式31 擁有魔力的用餐順序招式32 一邊用餐一邊做事是過度飲食的元凶招式33 減少卡路里攝取量的料理裝盤技巧招式34 無法控制想吃蛋糕的慾望時就在中午前吃一點吧招式35 睡前3小時禁止飲食招式36 利用刷牙來抵抗甜食的誘惑！招式37 不在餐廳以外的地方進食招式38 「留一口」的減重法則招式39 禁止進入！超市是空腹時的禁地招式40 合購2份可享優惠價的恐怖陷阱專欄3 這樣做就NG囉！Part 4 邊吃邊瘦身的理想減重招數「飲食減重」門診招式41 漫畫 在便利商店購物時要特別花點心思招式42 1天吃3餐！要特別注意身體的空腹狀況招式43 宵夜NG！招式44 不喝酒精飲料可減少卡路里攝取量招式45 只要有運動就可以吃東西的想法是錯誤的招式46 聰明選購便當的技巧招式47 學會品嚐蔬菜的美味招式48 如果一定要吃甜食的話，比起西式糕點來說日式點心會是較好的選擇招式49 利用食物纖維增加飽足感招式50 麵包是蛋糕的好朋友招式51 如果想吃肉類的話，比起里脊肉來說瘦肉會是較好的選擇招式52 如果想吃魚類的話，比起紅魚肉來說白魚肉會是較好的選擇招式53 選用植物性的沙拉油比選用動物性的奶油要好招式54 日式料理比西式料理更容易避免攝取多餘脂肪招式55 這麼說起來，「卡路里」到底是什麼呢？招式56 漫畫 調味料也是意外的恐怖敵人招式57 醬拌蔬菜含有豐富維生素與礦物質招式58 料理調味要清淡招式59 豆漿對瘦身很有幫助招式60 在便利商店可輕鬆完成的「自製套餐」招式61 飲料的不可思議招式62 碳酸清涼飲料是砂糖水？招式63 真的很恐怖。速食店的套餐招式64 美乃滋&調味醬汁使享用蔬菜的美意前功盡棄招式65 用水果類來替代蔬菜會有危險招式66 酒類+下酒菜的恐怖專欄4 這樣做就NG囉！Part 5 讓你心情愉悅的減重招數「療癒減重」門診招式67 漫畫 瘦身&身心放鬆的W效果入浴法 沐浴瘦身法招式68 入浴前先喝一杯水招式69 入浴時順便增加按摩手法招式70 促進血液循環與淋巴循環的淋浴按摩法招式71 入浴時的伸展操招式72 入浴後的伸展操 芳香瘦身法招式73 輕鬆又簡單。利用香氛局部浴來提升身體代謝作用招式74 利用芳香薰蒸浴促進體脂肪燃燒招式75 利用芳香按摩舒緩水腫症狀 室內擺設瘦身法招式76 將所有食物收到「不透明的收納式家具」裡招式77 房間擺設裝潢可選用藍色系的色調招式78 用心享受減重生活招式79 在家裡裝飾海洋風景照專欄5 這樣做就NG囉！Part 6 不需努力！的輕鬆減重招數「心靈減重」門診招式80 漫畫 暴飲暴食的問題就用「愛」來撫慰他吧招式81 漫畫 找符合理想典型條件的男士陪同用餐招式82 「輕鬆的態度」是成功的關鍵之一招式83 「對所有人保密」是重點招式84 「不需要太努力」的程度就夠了招式85 隨時保持放鬆狀態招式86 穿著明亮而輕便的服裝招式87 每天試著滿足1個喜好或願望專欄6 這樣做就NG囉！Part 7 這種招式最適合不會單純依靠外力減重的人！「借助外力」門診招式88 89 漫畫 在美容沙龍享受極樂般的瘦身方式（緊膚療程&超音波導入儀）招式90 利用「排毒療程」讓身體重生招式91 完美曲線雕塑招式92 營養補給品是強力的助手招式93 利用整脊療程排除過度飲食的危機招式94 聰明活用瘦身輔助工具也能提升減重效果！專欄7 這樣做就NG囉！Part 8 如同環遊世界般的減重招式「環遊世界」門診招式95 96 漫畫 這才是貨真價實的異國風情！瑜珈&活力瑜珈招式97 利用皮拉提斯雕塑凹凸有致的完美身材招式98 韓國的辣椒減重法招式99 零卡路里的茶類&咖啡，環遊世界減重法！招式100 辛香料的「辣味」與「香氣」，環遊世界減重法！專

《輕鬆瘦身100招》

欄8 這樣做就NG囉！卷末 自我確認表 依據場合不同來分類的減重教戰守則

章节摘录

小臉的致勝關鍵在於「肩胛骨」 長時間窩在桌前辦公或使用電腦的人容易產生姿勢不良，除此之外，在日常生活中我們也容易因為酷暑等原因而感到身體疲乏無力，結果造成彎腰駝背等姿勢的產生，而這些不良姿勢將導致肩膀僵硬、體態不正等結果，對我們一點好處也沒有。因此！當這種情形發生時一定要時時不厭其煩地提醒自己，無論是站著或坐著，都要試著將肩膀向後挺直，就好像要在肩胛骨的部位拉出一個Y字型一樣，只要這樣做就會產生不可思議的效果。看哪！背部肌肉是不是完全伸展開來，頭部也不自覺抬起，頸部線條看起來變得更加修長了呢。更棒的是，這樣做還能造成「小臉」的視覺效果，而且這樣的效果是立即可見的喔！當瘦身計畫還未成功，而你卻因為某些場合而必須要讓自己「看起來變瘦」的時候，不妨穿上胸前開襟的衣服，然後試試這個招數吧！

鬆垮的蝴蝶袖要用肌肉鍛鍊法來消除 造成手臂產生鬆垮贅肉的原因就是脂肪。有可能是脂肪黏著在原有的肌肉組織上所造成，而肌肉組織之間累積過多脂肪形成「霜降狀態」的情況也很多。想要使手臂的贅肉變得緊實就一定要「鍛鍊肌肉」。只用兩隻手臂支撐全身重量的伏地挺身是最有效果的鍛鍊方式，不過將膝蓋跪在地板上，或是以雙手扶著茶几或桌子邊緣的姿勢來做簡易的伏地挺身也可以達到一定的效果。建議試著在看電視或是在公司洗手間內獨處時，養成「隨手做伏地挺身」的習慣喔！簡易的伏地挺身運動，花3秒鐘的時間將身體伏貼地面，並維持該狀態3秒鐘，之後再回復到原來的姿勢。重複進行這個運動10次。

稍微改變走路方式就能實行的「有氧運動」 上班、上學、購物…。不管是不是女性，日常生活中我們走路的機會其實非常多。反正都要走路了，不如『稍微改變』一下走路的方式，藉此提昇卡路里的消耗量吧。方法非常簡單，只要將走路步伐調整到比平常快約2成左右的速度就可以了，檢測速度是否合適的標準是「可以一邊走路一邊說話，但要唱歌就很困難了」。接著要注意自己的走路姿勢，兩手要有意識地前後大幅擺動。只要嘗試這樣做，即使是最平常的走路動作也能瞬間變成「燃燒脂肪效果卓越」的有氧運動喔！

臉部朝向正前方，視線往前看約10~20公尺遠之處。縮下巴。手臂靠攏身側，手肘微彎並前後輕輕擺動。走路時要縮小腹。走路步伐要夠大（標準步伐為身高-90公分）。走路時腳跟要先著地。

趁著電視廣告的1分鐘空檔做些按摩運動 「在看電視的同時也一邊做些可雕塑身體曲線的體操吧！」你應該常常聽到有人做這樣的建議，但是如此一來就不能專心欣賞電視節目了。

因此我們要瞄準的目標應該是廣告時間。在這短短的1~2分鐘內可完成的推薦運動是「按摩」。在腹部、上半臂、臀部、大腿…等脂肪容易堆積使肌肉鬆垮的部位，集中地用雙手揉捏按摩。頑固脂肪被按摩至較柔軟的狀態時，能夠提升燃燒脂肪的效果，使身體成為易瘦體質喔。

1.揉搓身體上推積了令人在意的頑固脂肪的部位。2.用雙手掐抓大部位的脂肪組織，並反覆地揉捏。

3.用指尖掐抓小部位的脂肪組織，並反覆地揉捏。4.用整隻手掌稍微使力地畫圈按摩。擁有魔力的用餐順序

你知道嗎，光是改變用餐順序也能夠達到減少卡路里攝取量的效果喔！這個擁有魔力的用餐順序法則就是：湯類、蔬菜類、白飯、肉類和魚類。秘訣就是水分較多的、卡路里較低的食物要先享用。以同樣的卡路里數來說，味噌湯等湯類料理可攝取到較多的份量，且對於身體的吸收也較快速，因此容易讓我們得到飽足感。至於蔬菜類的部分，比起生食來說，經過川燙或料理過的蔬菜較容易讓我們產生正在進食的感覺。光是這樣做就能讓我們減少白飯的攝取量，再加上攝取肉類及魚類等具蛋白質與脂肪等營養素的食物，不僅能增加身體的耐餓程度，也能有效減少吃零食的次數。

禁止進入！超市是空腹時的禁地 當電視上正在介紹拉麵美食的時候就會變得很想要吃拉麵，這是因為我們的食欲對於視覺刺激的抵抗力非常弱的緣故！特別是當我們肚子餓的時候，無論看到什麼食物都會覺得那看起來很美味，如果我們在這種狀態下來到超級市場購物的話…出局！！琳瑯滿目的食材將會刺激我們的食欲，導致我們購買許多不需要的東西。因此只買必需用品的聰明購物秘訣就是在肚子飽足的狀態下才去購物。另外，從蔬菜賣場開始逛起也是重點之一喔。

豆漿對瘦身很有幫助 近幾年受到大眾喜愛的豆漿富含許多對瘦身相當有效果的成份。大豆蛋白質具有使血液中的膽固醇含量下降的功效，使脂肪不易堆積在血管內。大豆寡糖能夠讓屬於腸道益生菌的比菲德氏菌之作用活性化，進而改善便秘症狀。另外，大豆皂素可防止體內的脂質氧化，使腸道運作正常，讓肥胖問題得以有效改善。豆漿真的具有許多對瘦身有幫助的效果，千萬不要忽略囉。

豆漿拉麵的製作方法 準備材料 泡麵 豆漿200ml 水 適量（約200ml左右 / 原則上豆漿和水適量即可） 調味料（準備適量的芝麻油?胡椒?大蒜?鹽?薑等材料，依喜好可做不同變化） 顏色鮮艷的蔬菜（清江菜?紅蘿蔔?菠菜等） 顏色淺淡的蔬菜（高麗菜?洋蔥?豆芽菜

等) 製作方法 料理方式原則上和一般煮泡麵做法相同，不一樣的地方如下： 1.湯的部分不只用水煮，要將豆漿與水依適量的比例加入鍋中，並依自己的喜好加入調味料(或是內附的醬包)做成麵湯。 2.使用的蔬菜要用顏色鮮艷的青菜與顏色淺淡的青菜做混搭組合，份量可加多一點。

除此之外，控制鹽分的使用量也是重點之一。如果鹽分放的過多的話會失去這道料理應有的美味，也會變得想要吃白飯或甜食來平衡味覺，因此要特別注意。 入浴前先喝一杯水 人體有60%是由水分所組成，只要養成有機會就補充水分的習慣，就能夠維持血流的清澈，使氧氣和營養素能順利運送到體內的各個細胞，藉此提升身體代謝能力，對於減重效果也能帶來一定的幫助。入浴時，身體會因為流汗而流失大量的水分，因此特別要養成在入浴前先喝杯水的習慣，如此一來，因為入浴所帶來的溫熱效果就能加倍，可更進一步提升身體代謝量。 促進血液循環與淋巴循環的淋浴按摩法

活用蓮蓬頭的水壓所進行的「淋浴按摩法」，基本上就是藉由水柱沖刷身體穴道的方式舒緩肌肉僵硬與身體疲勞等症狀的健康法。舒服的按摩效果能夠促進血液循環與淋巴循環，並提升身體代謝能力，對於協助減重的成效也很值得期待。 首先，將身體浸泡在溫度微熱的澡盆裡一小段時間，先讓身體稍微放鬆，接著將蓮蓬頭的水溫設定在40度左右，並加強其水壓程度，再將水柱對著感到疲勞或不適的部位進行沖刷。沖刷的動作可持續到身體感到放鬆舒適後再停止，接著浸入澡盆泡在溫度微熱的熱水裡，結束這次的淋浴。

《輕鬆瘦身100招》

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：www.tushu000.com