

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

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。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

《吃喝玩乐减肥法》内容简介：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《吃喝玩乐减肥法》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《吃喝玩乐减肥法》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《吃喝玩乐减肥法》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！

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。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。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。

《吃喝玩乐减肥法》

章节摘录

插图：3健康体态自测—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时期要靠墙站着。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！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》

精彩短评

- 1、书名大致是想讨巧地传递一种轻松的理念，其实减肥自己觉得说到底还是要穷极一生养成一个健康而稍加节制的饮食习惯，加上适当的适合自己的锻炼方式。。。
- 2、减肥的决心最重要还是要靠自己 没决心的话再好的方法也无效啊~
- 3、写了个书评，摘录了最有用的三十天减肥法。
- 4、就那样，对我来说，实际用处不大。
- 5、肥人有时心情真不好啊，减了无数次肥用尽了一切办法，都是瘦了胖又想办法瘦又更肥。绝望不再减肥了，偶然在网上看到这书（之前在一个减肥吧里有人说过这书很管用）试着买来再看看（其实减肥之心不死，嘻嘻）。看了目录，觉得很不错，还挺适合我的，不用顾忌太多，一切都能按正常生活来进行。
已经进行了第一周的方法了，效果真是挺明显的。明天就要开始第二周的了。加油！正在减肥的姐妹们我们一起啦！成功，会成功的！
- 6、减肥应该是一种轻松的生活方式才对~努力起来~
- 7、整本书不错，唯一小不足的是书末那章的食谱不敢尝试，还是没跳出水果啥的老式减肥食谱，不能按照上面的去做，否则胃要坏掉，就无谈健康减肥，快乐生活了。
- 8、这本书对于实际的做法写的很详细。相信只要坚持。一定能成功的
- 9、我要变成一个正常人先
- 10、少吃多动。
- 11、其实减肥就是少吃多运动，别的都是凑字数。
- 12、看看就得了跟着吃的是煞笔
- 13、这是爷写的
- 14、内容很切合实际

1、所谓减肥就是学做正常人。和正常人一样吃饭：不吃太多油炸，吃饭慢慢吃，别吃太多零食，尽量不吃带包装的东西。和正常人一样作息：早睡早起，不要超过12点睡觉，睡前务必要泡脚。和正常人一样锻炼：别老坐着，锻炼的时间总是能节省出来的。对这些从小被父母唠叨的事情的关注多少，其实就组成了未来的我们。可能胖人就是小时候这些习惯没有养好的人吧？

2、三十天的终极瘦身法：第一周的准备工作：1、到菜市场采购鸡蛋、番茄、苹果、黄瓜、香蕉、土豆、绿叶蔬菜2、到超市采购无糖豆粉、黑咖啡/无糖红茶、全麦土司、梳打饼干、无淀粉火腿、酸奶（原味无糖脱脂小杯）、挂面3、从网络下载一套你会做的广播体操视频4、午餐可以订外卖盒饭，要注意荤素搭配，不要过于油腻5、每天睡前要热水泡脚

第一天：早：煮鸡蛋1个+无糖豆粉一包/自己打豆浆中：苹果1个+平时午餐饭量的一半晚：苹果1个+大番茄1个+全麦土司两片+酸奶1杯运动：广播体操1套+靠墙站立20分钟

第二天：早：全麦土司1片+番茄1片+火腿1片中：大番茄1个+平时午餐饭量的四分之三晚：番茄鸡蛋汤一碗+蒸小土豆1个+炒青菜1碗运动：左右踢腿各30次+原地踏步20分钟+广播体操里的整理运动一套

第三天：早：黑咖啡1杯+苏打饼干5片中：生黄瓜1根+平时午餐饭量的一半晚：苹果1个+香蕉1个+酸奶1杯运动：广播体操1套+踢腿左右各30次

第四天：早：黑咖啡一杯+香蕉一个+点心一块中：黄瓜一根+平时午餐的四分之三晚：黄瓜炒鸡蛋一个+大番茄一个+米饭半碗运动：广播体操早晚各一套

第五天：早：全麦土司一片+香蕉一根+酸奶一杯中：煮鸡蛋一个+黄瓜一根+平时午餐饭量的一半晚：可以外食，但注意分量。运动：踢腿左右各30次+原地踏步20分钟+广播操里的整理运动一套。

第六天：早：番茄鸡蛋挂面汤一碗中：米饭半碗+炒青菜一碗+无淀粉火腿一片下午：苹果一个晚：无淀粉火腿一片+全麦土司两片+番茄半个+黄瓜几片+煮鸡蛋一个运动：外出散步30分钟+广播体操一套+仰卧起坐20个

第七天：早：什锦炒饭（黄瓜、无淀粉火腿、鸡蛋）中：番茄炒蛋+拍黄瓜一份+米饭半碗晚：水煮蛋一个+炒青菜一份+无淀粉火腿两片特别加餐：香蕉一根+苹果一个+酸奶一杯运动：外出散步30分钟+广播体操一套+仰卧起坐20个

第二周的准备工作：1、购买玉米、藕、鸡蛋、球生菜、虾仁、鸡胸肉、卷心菜、绿色蔬菜2、准备一包涮羊肉调料

第一天：早：无糖豆粉+煮鸡蛋一个+煮玉米半个中：无糖豆粉+黑咖啡（冲在一起饭前喝）+午餐饭量的一半以下晚：煮鸡蛋一个+鸡丁炒藕丁一小碗+玉米一个运动：外出散步20分钟+广播体操一套+蹲起20个

第二天：早：煮鸡蛋一个+生菜沙拉一份中：无糖豆粉+自制虾仁沙拉一份+玉米一个晚：青菜鸡蛋汤一碗+白灼鸡丝一份运动：蹲起20个+外出散步20分钟+仰卧起坐20个

第三天：早：无糖豆粉+黑咖啡+苹果一个+煮鸡蛋一个中：玉米一根+苹果一个+炒卷心菜一小碗+白灼鸡丝一份晚：青菜玉米汤一碗+鸡蛋羹一份运动：外出散步20分钟+广播体操一套

第四天：早：玉米半个+黑咖啡一杯中：煮鸡蛋一个+鸡肉炒青菜一份晚：虾仁青菜挂面汤一碗运动：外出散步20分钟+广播体操一套+蹲起30个

第五天：早：无糖豆粉+烫青菜一份中：玉米一个+清炒藕片一份晚：藕片一份+青菜一份+鸡肉一份+生菜一份+玉米半个+涮羊肉调料少许运动：广播体操早晚各一套+踢腿运动左右各30次

第六天：早：无糖豆粉+苹果一个中：玉米一个+烤鸡肉一份+白灼青菜一份晚：青菜炒鸡蛋+玉米炒虾仁+生菜沙拉运动：慢跑20分钟+踢腿左右各30次

第七天：早：玉米粥一碗+白灼青菜一份中：清炒虾仁一份+煮鸡蛋一个晚：什锦生菜包（把鸡肉、虾仁、藕丁用开水煮熟，浇上少许涮羊肉调料，用生菜叶子包起来吃）运动：广播体操早晚各一套

第三周：1、采购食物：喜欢的零食（什么都可以，但要选最小包装的，准备三小份就可以了）、虾皮、紫菜、糙米、红豆、绿色蔬菜、胡萝卜、苹果、豆腐、瘦牛肉、燕麦片、葡萄干、鸡蛋

2、增加一项力量运动，准备一对小哑铃，或者用两个容量一样的矿泉水瓶子装满豆子做成简易哑铃。

第一天：早：燕麦粥中：糙米饭半碗+虾皮炒青菜一份+紫菜汤一碗晚：牛肉末烧豆腐一份+鸡蛋羹一份+糙米燕麦粥一碗运动：慢跑15分钟+广播体操一套+举哑铃左右各30下

第二天：早：大S的除便秘早餐秘方=快熟麦片2勺+葡萄干一勺+煮鸡蛋一个中：糙米饭半碗+胡萝卜炒青菜一份+煎牛肉2片晚：红豆粥一碗+虾皮拌豆腐一份+苹果一个运动：外出散步20分钟+广播体操一套+举哑铃左右各30下

第三天：早：红豆粥一碗+苹果半个中：糙米饭半碗+蚝油牛肉片一份+白灼青菜一份晚：红豆粥一碗+煎牛肉两片+苹果沙拉一份运动：慢跑20分钟+踢腿左右各30个+广播体操一套

第四天：早：大S的除便秘早餐秘方=快熟麦片2勺+葡萄干一勺+煮鸡蛋一个中：糙米饭半碗+虾皮炒青菜一份+紫菜汤一碗下午：苹果一个晚：牛肉粒炒青菜一份+红豆粥一碗运动：踢腿左右各30个+广播体操一套+蹲起30个

第五天：早：红豆粥一碗中：牛肉烧豆腐一份+糙米饭半碗+白灼青菜一份晚：可以外食运动：举哑铃左右各30下+外出散步20分钟

第六天：早：青菜拌菜一份+红豆粥一碗中：苹果一个+牛肉粒炒青菜一份+

《吃喝玩乐减肥法》

虾皮紫菜豆腐汤一碗+糙米饭半碗下午：小零食一份晚：青菜粥+牛肉粒炒胡萝卜丁运动：广播体操早晚各一套+逛街或散步第七天：早：红豆粥一碗中：糙米饭半碗+牛肉炒胡萝卜一份+青菜粉丝汤一碗晚：可以外食运动：广播体操早晚各一套+逛街或者散步第四周：可以自由调配食谱和安排运动了食物调配原则：1、2种肉类，去掉皮和脂肪，一天的食用量不要超过一副扑克牌大小2、3-5种蔬菜，可以包括绿叶蔬菜、番茄和根茎类蔬菜3、五谷杂粮代替精米白面、甜点心、奶油面包、油炸的油条不要多吃4、一周3-4个鸡蛋5、用坚果、水果和低脂酸奶代替不健康的膨化零食运动原则：1、每天都要运动，至少做一套广播体操2、选一项自己喜欢的运动，每周进行三次以上3、周末多玩儿一会，多逛逛街也好。这套终极瘦身法用过一个月后，很多人都能瘦下5公斤以上，如果你超重过多，可以按照这个食谱和运动的方式增加两周的计划。

《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:www.tushu111.com