

大家好，关于双臂抽脂会不会很痛很多朋友都还不太明白，不过没关系，因为今天小编就来为大家分享关于双臂抽脂会不会很痛呀的知识点，相信应该可以解决大家的一些困惑和问题，如果碰巧可以解决您的问题，还望关注下本站哦，希望对各位有所帮助！

本文目录

1. [有什么方法可以不吃东西 也不会饿](#)
2. [关于减肥](#)
3. [喝减肥茶会起到减肥的作用吗](#)
4. [一天吃8根香蕉,会不会过多](#)
5. [减肥塑身](#)

有什么方法可以不吃东西 也不会饿

早餐可以吃好点，吃个鸡蛋+酸奶+面包（要吃好点）你中午不吃东西，只吃水果是不行的，你的饥饿而回把水果的糖转化为热量。减不了肥！~你可以吃片面包，以至于你不会饿晕！~晚餐才不吃东西，你可以喝大量的蜂蜜水

减肥失败的原因】

节食从一开始就注定要失败

节食减肥从一开始就注定要失败。没有人会怀疑你不吃饭可以变瘦。看看非洲贫困地区骨瘦如柴、两眼发呆的小孩就知道了。问题是你能坚持多久，结果和后果如何。以下的答案将会使你对节食非常失望：节食不能减肥，素食不能减肥，水果不能减肥！它们不但不能，反而会使你更肥胖更衰老！

节食减肥会使你体力下降，运动量下降，营养素减少；长时间还会造成脑细胞死亡、头发脱落、骨质疏松和月经停止，以及诱发胆结石等严重后果。到后来你肯定无法坚持下去，开始多吃东西，体重最终将反弹并超反弹。为什么呢？因为人体代谢率会随着饮食量、运动量和营养素的下降而下降。你的身体很聪明，要备战备荒，象冬眠的熊，学会调节(降低)代谢率度过难关。于是，即使是回复到与减肥前同样的热量摄入，体内脂肪储存会比过去多，象第二年秋天的肥熊，因为代谢率下降了。

节食减肥通常只吃素食，有的甚至只吃蔬菜或水果。这会造成必需氨基酸、脂肪酸、脂溶性维生素、维生素B12和肉碱等的缺乏。这些营养素的缺乏会使你皮肤干燥，肌肉松弛，面色苍白，头发脱落，反应迟钝；同时脂代谢效率下降，从而更进一

步增加肥胖。“减肥一月，衰老三年！”真的一点不假！

现在的素食大都是白米饭、白面条、白面包和含糖零食等。这些精制糖和淀粉会使你血糖波动和营养缺乏，从而产生强烈的饥饿感。你从节食开始，结果往往以暴饮暴食告终！

【揭示8大减肥谎言7类热门减肥法大比拼】

如今，各种减肥方法可谓五花八门、无奇不有，效果也各有千秋。接下来，就让我们比较一下目前正流行的7类减肥方式。

1、药物减肥

原理：减肥药主要分为三类。一类是食欲抑制剂，通过抑制中枢神经系统，让你不想再吃；一类是加快体内排泄，含有利尿剂、大黄、番泻叶等成分，可将人体内的水分直接从身体中转移出去；另一类是帮助消耗脂肪与热量的药剂，使你每天消耗的能量大大增加，并排出吃下去的油脂。

优点：比较快速的减肥方式，无需节食，服用方便。

缺点：一旦停药，体重反弹之势有如神助。王小姐曾托人从国外带来一种减肥特效药，服用后，第一个月体重就减了10斤。由于身体明显虚弱许多，她就停了药。不料这一停，体重却直线飙升。半年内，她的体重从原来的98斤上升到160斤，而且怎么减都减不下来。

而且，是药三分毒，长期服用减肥药，对神经系统、心血管、肾脏等都会产生不良影响。迄今为止，世界上尚没有发现一种能有效减肥又对肌体没有任何不良反应的药物。

2、饥饿减肥

原理：一类是减少食量，拒绝主食及碳水化合物，只吃水果、蔬菜或汤类；另一类则是抠食法，对美食照吃不误，然后偷偷溜到厕所，用手或牙刷等抠舌根，将刚吃的食物吐出。

优点：没有药物的副作用，不用辛苦锻炼，也不用忍受手术的痛苦。

缺点：节食减肥听上去很“天然”，其实很危险。会引起营养不良、代谢率降低、贫血、免疫力下降、精力不集中、皮肤松弛没有光泽等现象。减肥效果虽然明显，

可是很容易反弹，一旦停止节食，饥饿的细胞会无选择地吸收营养，加重肥胖。而且，时间长了极易导致厌食症，危及生命。

经常扣喉带来的后遗症也不少。在呕吐过程中除吐出食物外，还会吐出胃酸及电解质。胃酸会侵蚀牙齿的珐琅质，导致蛀牙，严重时更会令手指皮肤溃烂；吐出电解质则会增加心脏负荷。另外，长期扣喉可衍生多种毛病，如腹泻、习惯性呕吐及营养不良等。

3、运动减肥

原理：通过运动提高基础代谢率，使体内脂肪迅速燃烧，控制体重。

优点：减肥的同时，还能提高心肺功能，预防心血管疾病的发生，是健康、有效的减肥方式。

缺点：并非所有的运动都有减肥效果。大强度运动后，血糖水平会降低，使人食欲大振，一不小心，吃下的食物热量就会超过运动时消耗掉的热量。而短时间运动，如跳健身操，持续时间大约只有1个小时左右，此时脂肪才刚刚开始分解，你却停止了运动，哪有什么减肥效果。还有快速爆发力运动，得到锻炼的主要是白肌纤维，这类纤维横断面较粗，用此方法减肥，只会越练越壮。

即使经过正确运动后，达到了理想体重，也并不意味着减肥已大功告成。运动一旦停止，就会再度发胖。只有长期坚持运动，才能保持身材。

4、抽脂减肥

原理：在需要抽脂的部位开一小口，将抽脂管伸入脂肪层，然后利用抽脂机的负压把脂肪吸出。

优点：只需半小时至1小时的时间，体重立刻减轻，且想瘦哪里就瘦哪里。减重的同时，还能塑造身体的苗条曲线。

缺点：单抽一个部位会导致身体比例不协调。例如做了双臂抽脂，就会显得背上肉更多，只得再做背部抽脂。术后还要穿上紧身衣，如果正逢天热出汗多，一个多月的恢复期很难捱。术后，需常做按摩，不然局部皮肤会变得不光滑，淤血不易退去。如不注意调整饮食，体重依旧会反弹，与术前无异。

另外，专家表示，抽脂只是把皮下脂肪吸走，内脏的脂肪却还在，所以，不能降低心血管疾病的发病风险。

5、针灸减肥

原理：通过针刺刺激穴位，调整人体的代谢功能和内分泌功能，促进脂肪分解，同时抑制胃肠的蠕动和胃酸分泌，减轻饥饿感。

优点：被喻为最“绿色”的减肥方法，减肥的同时还能调理经脉和内分泌。只要在正规的大医院实施针灸，还是比较安全可靠的。

缺点：中医讲究调理，所以，针灸减肥效果缓慢。同时，针灸也要根据体质，不同体质扎的穴位不同。如果去没有资质的美容院进行针灸，有可能因针刺不当，引起心、肺和肝等内脏损伤，甚至感染艾滋病。

6、切胃减肥

原理：正常胃的容量大约是1000~1200立方厘米，而做过这个手术后，胃容量仅有20~30立方厘米。你吃很少的东西就会感到很饱。这个手术目前国内还不多见，但在日本及欧美已经非常流行。

优点：肯定能明显减肥，而且有研究表明，手术后脂肪肝的发病率从82%下降到3%，高脂血症发病率从72%下降到5%，高血压发病率从46%下降到5%。

缺点：这个手术被认为是治疗肥胖的“最后疗法”。手术需要全麻，有一定风险，术后可能引发胃撕裂、胃出血等情况。此外，由于胃被缩小了，通过食物获取的维生素矿物质可能满足不了身体需求，需要额外补充一些维生素。它只适合那些严重超重的人群。

7、仪器减肥

原理：一种是美容院内使用的大型仪器，通过真空吸盘吸住脂肪堆积处，低电流慢慢按摩、振动，帮助肌肉运动，达到疏通淋巴管道、排除毒素、消除多余脂肪的效果。另一种是曾在电视直销节目中热卖的甩脂机。通过电流震动，击碎手臂、腰、腿等肥胖部位的脂肪。

优点：适合怕吃苦的懒人一族。

缺点：美容院的瘦身仪虽然过程舒服，但效果甚微，往往砸了大把银子却看不到成果。而甩脂机产生的剧烈振动可引起内脏位移，甚至造成机械性损伤；还会抑制机体胃肠蠕动和胃酸分泌，产生上腹饱满、胀痛等胃肠道症状，造成胃肠道疾患高发；女性还可出现经期延长、经量过多、痛经以及子宫下垂等。

●8大减肥谎言

谎言1：“只要晚上7点以后不再吃东西，就可以减肥了！”

何时吃饭并不重要，关键是吃了什么、吃了多少。如果白天吃得太饱，又没有适当锻炼来消化，即使晚上不加餐，也会长肉的。

谎言2：“每天称体重，可以提醒我时刻注意减肥！”

正确的饮食和减肥运动可以保证每周减去500克的体重，可是家用减肥秤的刻度并不能显示出这样的细微变化。如果天天称体重，会感到没有什么进步而灰心丧气。正确的做法是坚持锻炼，3-4周定期称一次。

谎言3：“只要减少热量的摄入，我不需要锻炼就可以减轻体重。”

也许不锻炼，你也可以自然瘦下来，但无法长时间保持，过段时间又会反弹。只有通过运动才可以将脂肪变为肌肉，加快新陈代谢的速度，消耗更多的热能。

谎言4：“唉，有什么办法呢？我的肥胖是老爸老妈遗传给我的！”

的确，你也许遗传了父母的这一丁点儿基因，但更多的是，你可能不自觉地“继承”了父母的某些不良生活习惯。

谎言5：“我总是把几种食物搭配在一起吃，这样可以更有效地帮助‘燃烧’体内的热量。”

据专家验证，几种食物搭配在一起吃，反而会产生更多的热量。

谎言6：“如果锻炼之前不吃东西，我在锻炼的时候就会消耗更多的脂肪。”

其实饿着肚子做运动，你根本不能保证有效的锻炼来消耗热能，最好的办法是运动前3小时，补充点儿必要的“燃料”。

谎言7：“如果只吃低脂肪的食物和粗粮纤维，就可以减肥了！”

摄入低脂肪含量的食物可以预防心脏病、糖尿病、癌症等多种疾病，但不能达到减肥的目的。许多人认为吃粗的纤维食物有利于减肥，所以吃越多越好，其实并不正确。建议减肥人士每天摄入纤维约30克左右，过量会加重胃肠负担，同时会影响钙、铁等营养素的吸收。

谎言8：“减得越多越好、越快越好。”

有些减肥方法号称一个月能减10多斤，这在营养学上是不科学的。在正常情况下，一个人每天可减的能量为500至700千卡，需要10至14天时间才能减掉1公斤。一般，减肥第一个月减3至4公斤，其后每个月维持减1至2公斤是比较科学的。

【七种最有效的懒人减肥方法】

1、黄瓜鸡蛋法

每餐只吃黄瓜和鸡蛋，代替3餐，坚持7天，包你瘦，不过到时你就会特别想念老干妈的味道了。是很好的刮油办法。

原理：黄瓜果肉脆甜多汁，清香可口，它含有胶质、果酸和生物活性酶，可促进机体代谢，能治疗晒伤、雀斑和皮肤过敏。黄瓜还能清热利尿、预防便秘。新鲜黄瓜中含有的丙醇二酸，能有效地抑制糖类物质转化为脂肪，因此，常吃黄瓜对减肥和预防冠心病有很大的好处。>>>减肥：这样吃黄瓜有害健康

2、过午不食法

超过下午三点不吃任何东西，当然能吃的时候也不能猛吃啊，这样一周可以瘦几公斤。

原理：夜间休息，人体消耗的能量较少，摄入的过多能量用以变成脂肪囤积起来。此法的注意事项是早餐和午餐必须吃饱吃好，补充一天所必须的营养物质。

健康提示：如果实在饿得慌，可以多喝水，或者吃一个苹果。

3、不吃正餐法

每天少吃正餐，把豆浆作为三餐的一部分，女孩子喝了很有好处的，不过注意是无糖的哦，最好自己买台豆浆机，每天自己打，方便又便宜。

原理：豆浆主要萃取了含有丰富高优质植物性蛋白质的大豆，除了大豆蛋白质，还含有大量的大豆异黄酮(Isoflavone)、大豆配糖体(Saponin)等成份。这些成份可以抑制吸收体内的脂质和糖类，发挥燃烧体脂肪的效果。因此从饮用豆浆的那一刻起，经过消化→吸收→燃烧脂肪的各个阶段，这些有效成份可都正在发挥瘦身效果呢！>>>四大密技巧喝豆浆轻松减肥

4、苹果减肥法

吃2天苹果然后正常节制的饮食3天，这样几个周期循环，效果不错。

原理：

肥胖者几乎都是因过食而使胃部扩张，无法控制食欲。苹果减肥法能使胃部收缩，减肥后食欲变得容易控制，而且味觉变正常，不会喜欢刺激性食物或油腻食物。

苹果减肥可以促进血液内白血球的生成，提高人体的抵抗力和免疫力，同时促进神经和内分泌功能，有助美容养颜。吃苹果减肥的好处是不必挨饿，肚子饿就吃苹果。因为它是低热量食物，无论吃多少，都不会比日常生活所摄取的热量还多，所以体重自然减轻。同时也能改善皮肤干燥，过敏性皮肤炎、便秘等症状。

5、荷叶减肥法

把荷叶，决明子，甘草，柠檬片，熬成汤，数量酌情，坚持2周见效，每天会进出厕所比较多哦。

原理：中国自古以来就把荷叶奉为瘦身的良药。因为荷花的根，（藕）和叶有单纯利尿、通便的作用。

6、苦瓜减肥法

这招就是绝的拉，随你吃多少，即使吃夜宵都没关系，只要你每天保证吃3根苦瓜，1周还能瘦最少4斤呢，就是洗了生吃，虽然有点难，但是也有很好排毒的东东呢，吃得苦中苦，才能达到目的啊！

原理：苦瓜中含有一种极具生物活性的高能清脂素，这种物质只作用于人体吸收脂肪的重要部位小肠，通过改变肠细胞孔网，阻止脂肪、多糖等热量大分子物质的吸收，但并不影响维生素、矿物质等营养素的吸收。

这种被誉为“脂肪杀手”的特效成分能使摄取的脂肪和多糖减少40%—60%。>>>常吃苦瓜，不用节食就能减肥

7、喝水减肥法

少吃饭，吃饭的时候放一碗温开水在旁边，把吃的事物过了水再吃，也有不错的效果呢。

原理：早上吃早餐之前喝杯白水、淡蜂蜜水或者添加了纤维素的水，能够加速肠胃的蠕动，把前一夜体内的垃圾、代谢物排出体外，减少小肚腩出现的机会。

餐前喝水减胃口：很多人都算不上肥胖，但是吃过饭后就会看见一个鼓囊囊的胃口凸出来，这是最标准的Babyfat，即便是没吃饭，这个小胃口也需要吸气才能掩盖。

下午喝水减赘肉：肥胖最主要的表现形式就是赘肉，这是因为久坐、高热量食品造成的，而下午茶时分，正是人觉得疲惫、倦怠的时候，而此时更是因为情绪而摄入不必要热量的脆弱时间段儿，当然代价就是赘肉。可以喝一杯花草茶来驱散这种因为情绪而想吃东西的欲望，同时花草的气味还能降低食欲，也算是为只吃七分饱的晚饭打下了埋伏。

【中药食疗减肥法】

疏肝利胆法：常用大柴胡汤、逍遥丸（散）、柴胡疏肝散等

和胃消脂法：常用山楂、大麦芽、莱菔子，荷叶碱（碱）等；

活血化淤法：常用当归、丹参、赤芍、三七等；

利尿渗湿法：常用五皮饮、导水茯苓汤、泽泻汤等；

泻下通便法：常用大黄、牵牛子、荷叶碱（简）、虎杖等；

健脾消导法：常用异功散、五苓散、保和丸等；

宽胸化痰法：常用二陈汤、温胆汤等，常用中药有瓜蒌等；

温阳利水法：常用济生肾气丸、苓桂术甘汤等；

养阴清热法：常用知柏地黄丸、大补阴丸等。

【8个骗人的减肥谎言】

第一个：性是最好的运动

一次充满激情的“床上运动”所消耗的热量大致等于一次短的慢走，因为你采取的姿势不是躺着就是坐着，几乎没有什么肌肉会被运动到。要是想将“健身效果”最

大化，最佳的办法是采用站姿，多多地使用你的腿和臀部的肌肉来支撑身体，不过，咳咳，这毕竟不是专门健身时间，是不是有点本末倒置？

第二个：减肥先减胸”

因为这句话，许多女孩子都在担心身体其它部分还没什么变化的时候，胸部倒先变小了。说一个让你心花怒放的好消息吧：不用担心胸部的尺寸，在减脂运动中最先得到变化的，是你的小肚子！

腹部脂肪对荷尔蒙和酶的变化最为敏感，在运动中，身体会自动先将腹部的脂肪作为能量的来源。为什么下半身总是最后才看到效果呢？那是因为囤积在臀部和大腿的脂肪，存在的目就是为了给人体能量缺乏的时候应急用，其功能就像骆驼身上的驼峰一样，所以从生理构造上来说下身脂肪是最难减掉的，有点耐心哦！

第三个：想减掉脂肪，锻炼时心率一定要保持在60次/秒

如果你今天想消耗掉100卡的热量，运动时心脏每秒跳60次(所谓脂肪燃烧区)还是85次有什么关系？只要今天消耗掉了100卡，就是胜利。如果心率是85次或更快，或者你的运动是低强度的，那么消耗的并不是你身体上的脂肪，而是脂肪酸和血液循环中的脂肪。注意力要集中在如何消耗掉卡路里上，而不要思虑在这些卡路里是从何而来的。

第四个：停止运动后，肌肉就会变脂肪！

这绝对是一个错误！脂肪和肌肉是两种完全不同的生理构造，谁也不会“变成”谁。只是当你停止力量练习后，原本紧张结实的肌肉就会变得松弛，萎缩，整个身体也失去了原有的锻炼节拍，这个时候的你一旦不控制饮食，就会非常容易发胖，但可不要以为是你的肌肉“变成”了脂肪哦。

第五个：超重的人，新陈代谢速度慢，减肥当然也就慢

让数字说服你吧：超重者中只有不到10%的人有新陈代谢紊乱的毛病。而更让人高兴的是，在强度和运动时间相同的情况下，“体重超人”们反而会燃烧更多的卡路里。长胖了？不要责怪你的新陈代谢系统，好好检查一下你最近是不是嘴馋了或者偷懒了吧！

第六个：在冬天锻炼会消耗更多的卡路里

的确，在开始的几分钟里你会冷得哆嗦，身体也会多消耗一些热量，可随着运动的

进行，身体在几分钟后就会逐渐适应气温，变得暖和起来，这时你就享受不到低气温带来的“福利”了。

第七个：身体习惯某项运动后，就不会再消耗那么多的卡路里了

除非你降低了运动强度或者缩短了运动时间，否则你今天消耗的热量和昨天和上个月和去年一样多，在你将新动作做了五六个回合以后，动作的确是平滑了，也少了很多不必要的动作，可这些动作所耗费的热量大概也就占到2%左右。

第八个：热量器上所显示的热量消耗是精确的

别那么信赖它。有人曾经给最新款的热量器进行过测试，70%的都不准。新型的热量计数器并没有经过长时间的考验，科学技术人员需要不断提高它的质量，相反，老一点的热量计算器，比如单车和踏步器现在已经发展得比较成熟了，尤其是你把年龄和体重等因素放进去了以后。

关于减肥

每个人的身体最重要

所以我建议大家都不要盲目的去相信一些快速减肥法，

原因有2个

第一，不安全，每种快速减肥的方法都是以破坏你身体的某些功能为前提，而且不宜长期坚持，帮助你减肥的，这些方法往往是某种单纯的营养物质在做怪，让你的身体得不到更多的营养，单一的营养会使身体缺乏营养而导致头晕等症状。

第二、这些所谓的快速减肥法，都强调3天、5天、一个星期，不宜时间长，但是，由于短期的减肥，根本无法让身体处与习惯状态，在恢复饮食后，就会反弹，其结果就是越减越肥。

我所提成的减肥方法，是经过3个多月的快速减肥法后，结合一些实际经验以及网络中的资料和朋友们的帮助，而做的一些计划，而我深信，这个方法会让你在吃饱的同时，达到减肥的作用。

- 1、减肥前先用本子记录自己的体重、三围、大腿、小腿、胳膊等地方的尺寸
- 2、运动是减肥不可缺少的部分，所以，如果单纯的靠减少吃的量，减的速度也是

很慢的，在计划中，要将运动也算在里面。

- 3、苦瓜可以减少人每天摄取脂肪量的25%，减肥期间吃苦是必要的。
- 4、牛肉、鱼肉和鸭肉含有丰富的铁和蛋白质，不要以为减肥期间不能吃肉，肉是必须吃的。
- 5、每天早上起来喝一杯清水，起到排毒的作用，
- 6、吃饭前，先喝水，吃饭的时候先喝汤、然后吃菜、吃饭最后吃肉每口饭在嘴里咀嚼30次，
- 7、懂得计算卡路里，人每天需要摄取的卡路里在2000左右，700卡 = 1斤脂肪
- 8、体重不要天天称，那样会有挫折感，一个礼拜或者半个月称一次，是最好的。
- 9、水果在减肥期间尽量少吃，实在想吃，可以用黄瓜和胡萝卜代替，
- 10、适当奖励自己，在几天达到自己要求的情况下，可以做适当的奖励给自己，一块巧克力，或者其他的，但是不能多吃哦~~
- 11、吃暴了没关系，多吃1口并不会多长一斤肉，但是吃了这一口后，却觉得今天失败了，所以就干脆吃完了，那么这是必定要胖的哦~~
- 12、吃一定要清淡
- 13、水一定要多喝，水是没有热量的，多喝水，在你饿的时候先喝水，等20分钟后，如果你还饿，那么在吃东西
- 14、减肥是一个艰巨而痛苦的过程，如果觉得自己做不到，或者依以前的口味来的话，那么你是减不了肥的。

12天减去身上12%的办法

不需要运动,很多老外用了都说非常好,这也是美国的世界健身中心强烈推荐给想要迫切减肥的女士的良方.方法:一共12天:头3天:每天以蔬菜和水果作为食物,早上吃水果,中午可以蔬菜水果一起吃,晚上吃蔬菜(不要油和盐哦),份量不限第4-6天:每天吃牛奶和酸奶(请不要买里面有防腐剂的,不但不能帮助减肥还会增加小肚肚),可以多吃,份量不限最后的6天,蔬菜水果牛奶和酸奶混和吃,份量不限

台湾减肥妙方-3星期瘦7公斤

方法是：睡觉前喝一小杯红酒，是小茶杯的量再配上一片至两片的奶酪！全脂高钙起司配红酒，可以提高代谢率，有利于燃烧脂肪。只要3餐正常吃，在睡前30分内，吃1-2片起司或50g乳酪，再喝1杯50-100c.c.的红酒，3周可瘦7公斤。起司含蛋白质和脂质；红酒含酒精，都具有产热作用，且可让血糖上升。热量很低，才129卡，又加上饮食的控制，就更容易减重。每天摄取固定的钙质可有效的减肥由于起司成份与母乳比例接近，外加不含乳糖而且钙质易被人体吸收，且蛋白质经过发酵而产生的短链胺基酸，可提升代谢率。红酒含酒精，可帮助睡眠。而睡眠时代谢慢、体温低，吃起司和喝红酒，可产热，并加速新陈代谢，边睡边能消耗体内脂肪，以达到瘦身效用。前一餐不能吃淀粉类的食物，要不然会起到反效果。红酒要选橡木桶发酵成的。材料起司1-2片or50g红酒50-100c.c.要选择脂质、钙质含量高、糖份低/低碳水化合物及自然发酵或烟熏口味的起司。而不可选择加工多、有添加口味，如草莓、柠檬、蓝莓等起司。记者根据医师说明全脂高钙起司可减肥，到超市选择5种起司，并由医师评鉴1包起司以100g为单位，糖份在5g以下、脂质在25g以上，就是可以用来减肥的起司。有利于燃烧腰腹和臀部脂肪。

三日减肥食谱

第一日早餐：西柚半个，花生酱两茶匙，面包一片，咖啡一杯中餐：吞拿金枪鱼罐头半罐(用矿泉水或纯净水浸泡)，烤面包一片咖啡或茶一杯晚餐：白菜花半棵，肉两片，咖啡或茶一杯，香草冰激凌一杯，扁豆十根，红葡萄十粒，苹果一个
第二日早餐：香蕉半根，煮蛋一个，烤面包一片，咖啡或茶一杯中餐：酸奶一杯，苏打饼干两片，咖啡或茶一杯晚餐：热狗肠两根，西兰花半个，红葡萄十大粒，香蕉半根，咖啡或茶一杯
第三日早餐：苹果一个，奶酪一片，苏打饼干两片，咖啡或茶一杯中餐：煮蛋一个，烤面包一片，咖啡或茶一杯晚餐：吞拿金枪鱼罐头半罐(用矿泉水或纯净水浸泡)，红葡萄十大粒，白菜花大

半棵，香蕉半根，香草冰激凌一杯，咖啡或茶一杯注意：1.每日饮清水五杯(早、中、晚各一杯，三餐之间各一杯)除此之外不能再饮水或进食2.生食物只能白煮，用盐和胡椒粉调味，不可加其他调料3.依食谱次序，不可乱用或用其他替代品4.咖啡或茶不能加糖或奶5.配方有化学作用，不可任意更改采购食品：花生酱一瓶，咖啡一瓶，吞拿金枪鱼罐头两罐，烤面包一袋，菜花一个，扁豆十根，苹果两个，香草冰激凌两杯，香蕉三根，酸奶一杯，西兰花一个，苏打饼干一袋，奶酪一片，西柚一个，面包片一袋，肉片两片，红葡萄三十粒，热狗肠两根,鸡蛋两颗

日本新的瘦身法“迷你停食”减肥法。

每周有2天不吃正餐,只吃流质的食物,像是稀饭、豆浆、果汁、吃乳酪、果冻或是

清粥，来取代三餐的大鱼大肉。据说这种迷你停食法,有助于清除体内废物,让肠胃的代谢更为顺畅,皮肤也会变得有光泽,因为方法很简单又不痛苦,最近成为日本女性喜爱的瘦身方式。

喝牛奶法:

减肥，我已经打了一场持久战了，除了吃减肥药品，最有效果的算是喝牛奶那次了。每天早上一袋牛奶，是那种一斤装的呦，中午随便吃些蔬菜和少量的肉，晚上再来一袋一斤装的牛奶，坚持一个月，效果真的很不错，减了能有10斤左右。而且喝牛奶滑肠胃，有助于消化，最主要的是减肥的同时还可以让我们的皮肤变的水水~
~~~

食醋减肥:

很有效，一个月可以减大约6公斤

食醋中所含的氨基酸，不仅可消耗人体内的脂肪，而且能使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。据研究，肥胖者每日饮用15毫升—20毫升食醋，在1个月内就可以减轻体重3公斤左右。

蜂蜜水法：

每天饿了就喝蜂蜜（少量）兑白醋兑水，也可适当吃少量的水果，三天就可以瘦十多斤。。

蜂蜜+白醋:

有效的减肥美容方法,在日常饮食规律不变的情况下，以1：4的比例食用.具体方法：1早餐具体方法：1早餐前20分钟空腹喝;2中餐和晚餐后立刻喝.值得注意的是在挑选白醋时要选择经大米，高粱，黄豆等加工而成的，尽量避免含有化学品的。同时建议不使用果醋因为果醋是保健醋，相对于减肥就逊色些。同时，蜂蜜和白醋的比例可以根据个人需要调整，如果更注重美容就可适当增加蜂蜜的比例

蜂蜜减肥法:

蜂蜜具有解毒、抗菌、消炎、滋润、防腐、保护创面、促进细胞再生和渗液吸收的诸多功能，蜂蜜含有丰富的葡萄糖、蛋白质、维生素、有机酸、氨基酸和花粉等营养成分，热量又很低，不仅有利于增加肝脏解毒能力，而且还有健胃、助消化等效果，它的热量还十分地低``



So用蜂蜜减肥，

简单有效又安全，我试吃了一个星期，瘦了七斤第一天：只喝蜂蜜(可泡茶喝).第二天、三天：正常饮食.第四天：只喝蜂蜜.第五、六天：正常饮食.通常一星期下来可瘦3-4公斤，如果真的受不了断食则可以每天选一餐只喝蜂蜜当然配合蜂蜜减肥也很重要，正常饮食切记不能暴饮暴食噢~八分饱就好罗``虽然蜂蜜的糖分确实不少，但是它含有丰富的维他命，对于身材变胖、身体不好的人，最适合用蜂蜜来代替正餐。她介绍说，其实方法很简单，只要用30克的蜂蜜加入一升的水混合，也可以加两大汤匙的苹果醋来调味，连续喝个两三天，就会有令人意想不到的效果，平均大概会瘦三至四公斤呢。

黄瓜香蕉三日法：

每天吃黄瓜和香蕉，但加在一起一天不要超过3斤为期3天

黄瓜和鸡蛋：

早上和中午各一个鸡蛋一根黄瓜,晚上一根黄瓜.这方法减肥最快，我就成功了，一星期瘦了10公斤，从128瘦到了108，一年了都没反弹，这种方法每天至少瘦一斤半，因为黄瓜没有糖份，也能吸收黄瓜的热量，实在不行喝光明纯牛奶，还可以吃点牛肉，鸡肉，鸭肉，但我都试了，只有吃黄瓜鸡蛋瘦最快，别的在减肥期间切勿尝试.

两天交替进食，

头一天正常饮食（不暴食），第二天只吃全麦面包（茶水清咖正常）。一天保证营养，一天燃烧脂肪，这样两天交替，精神压力不太大，不会很难过。2-3周可减5公斤。他说这在欧洲很流行，也很有效。

苹果餐有两种吃法：

一种为周期为3天的只能吃苹果第三天晚上喝一大杯蜂蜜水润肠并且在苹果餐结束后的那天不能暴食要清淡饮食。一种为周期为一星期的；1周的做法：早上正常饮食从12点开始每隔两个小时吃一个苹果吃五个苹果餐一星期中，连续三天只吃苹果，接下来四天正常饮食，一个月瘦6斤！

吃燕麦法：

主料就是燕麦啦，但是不是燕麦片，而是整个的燕麦，没有加工过的那种先用水泡

30分钟左右，然后按照一般正常做饭的方法做熟，但是比普通的米稍微多加一些水。然后就是放蔬菜之类的弄熟加盐，，用橄榄油拌好，（因为橄榄油比较贵，而且挥发，所以如果拿来炒菜比较昂贵而且不知道自己到底吃了多少了）。调好味道了，就可以当主食吃了其他菜啦什么的就不吃了

### 香蕉乳酪美颜瘦身组合三天可减六磅

早餐：香蕉1只、低脂乳酪2杯、水1杯午餐：香蕉2只、低脂乳酪2杯、水1杯晚餐：香蕉1只、低脂乳酪2杯、灼菜任食、水1杯减肥守则

肚饿时可以吃生果或喝水。一个月不能吃超过3次。每日要喝8--10杯水。

### 七日瘦身汤的配方

配方：a番茄:2斤半b洋葱:1斤半c卷心菜:1斤d芹菜:1斤e绿色尖头辣椒（去辣茎）:1斤--1斤半1.以上5样是一天之用2．切成块状，先烧滚，然后小火烧3个小时3．此汤1小时喝1次，肚子饿时喝，1天至少15碗以上，只喝汤不吃里面的东东4．喝至少1星期才有效果1星期内最好其他东西别吃，要吃也最好吃水果，乌龙茶等无糖无奶的液体食物。

### 不用挨饿的7日瘦身法

第一天：尽情吃除了香蕉以外的所有水果第二天：尽情吃除了黄豆和玉米以外的所有蔬菜第三天：尽情吃除了香蕉、土豆、玉米以外的所有水果和蔬菜第四天：吃8个香蕉、8杯牛奶，还有蔬菜羹第五天：吃牛肉和6个西红柿,再喝8杯矿泉水(4天里身上的脂肪已经分解成酸性物质，因此需要多喝水，通过排尿排出体外)第六天：尽情吃除了土豆、黄豆、玉米以外的所有蔬菜和牛肉第七天：除了土豆、黄豆、玉米以外的所有蔬菜和玄米

### 鸡蛋减肥

A-每天总共就吃两鸡蛋，吃多了人也消化不了，然后想吃什么菜就吃什么菜，胡萝卜，大白菜，小白菜，菠菜，西红柿，反正只要不是肉就成，用水煮，只加一点盐，不放油，不放任何东东，只要一天就能看到效果，水果也可以吃，反正就是不吃油就成了，让你的身体在你的身上吃油

### 鸡蛋减肥套餐A

以鸡蛋为主，每日三餐以鸡蛋为主食，配以青菜及水果，少量烤面包及咖啡饮料，

一个星期可以减肥5KG，鸡蛋第一天量不限制，以后每日食三个，倘若胆固醇高者可只食用蛋白，蛋白以豆腐代替亦可，如为下日需多引水。此方法可做两周有效。每周5KG两周共10KG。两周后不再继续。鸡蛋黄中含有卵磷脂是一种乳化剂，可使脂肪胆固醇乳化成极小颗粒，从血管排除后为机体所利用。鸡蛋还可以使血液中的高密度脂蛋白增高可保护血管防止硬化。由此看来鸡蛋减肥法是有科学根据的，通过实践也是行之有效的一种实用的减肥法。当体重达到标准后再使射入热量与热量消耗平衡，就可以使减肥效果持久。

### 鸡蛋减肥套餐B

星期一早餐白煮蛋三个，葡萄柚一个、土斯一片、咖啡。中餐白煮蛋三个、蕃茄、咖啡。晚餐白煮蛋一个、黄瓜、胡萝卜、芹菜做成的蔬菜沙拉醋渍蔬菜。星期二早餐白煮蛋三个、葡萄柚、咖啡。中餐白煮蛋三个、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐牛排、蕃茄、芹菜、蔬菜、醋渍蔬菜、咖啡。星期三早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡。中餐蔬菜沙拉、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐白煮蛋二个、羊肉、芹菜、蕃茄、醋渍蔬菜、咖啡。星期四早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡。中餐蔬菜沙拉、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐白煮蛋三个、乾酪、菠菜、咖啡。星期五早餐白煮蛋一个、葡萄柚、土斯一片、咖啡。中餐白煮蛋三个、菠菜、土斯一片、咖啡。晚餐鱼、蔬菜沙拉、土斯二片、咖啡。星期六早餐白煮蛋二个、葡萄柚、土斯一片、咖啡。中餐水果沙拉(不可使用苹果、香蕉等罐头水果)。晚餐牛排、芹菜、蕃茄、醋渍蔬菜、咖啡。星期日早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡。中餐冷的烤鸡肉、蕃茄、葡萄柚、咖啡。晚餐蔬菜沙拉、烤鸡肉、蕃茄、煮高丽菜、芹菜、葡萄柚、咖啡。注意事项:沙拉不可使用沙拉油制做之沙拉。咖啡中不可加入砂糖、牛乳。肉类只可用烤或白煮，不可用油炸。鱼肉可吃生鱼片，或白煮或蒸食。盐分尽量少用。(因为要尽量少喝水的关系)。鸡肉的分量小腿一支份。羊肉的分量是为135公克。牛肉的量约200公克

### 鸡蛋膳食减肥食谱C

据说是丹麦国家医院给肥胖患者开的食疗方子为期两周,中间间断的话要重新开始. 星期一早餐:煮鸡蛋(不限),烤面包(不限),葡萄水果,咖啡(不加糖奶)午餐:煮鸡蛋,烤面包,咖啡晚餐:煮鸡蛋,青菜沙拉,泡菜,咖啡星期二早餐:煮鸡蛋一只,烤面包,葡萄水果,咖啡午餐:煮鸡蛋两只,咖啡,葡萄水果晚餐:牛排,以西红柿为主的青菜凉盘沙拉,泡菜,咖啡星期三早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果,咖啡午餐:青菜沙拉,西红柿,葡萄水果,咖啡晚餐:煮鸡蛋两只,羊肉,西红柿为主的青菜沙拉,泡菜,咖啡星期四早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果,咖啡午餐:青菜沙拉,西红柿,葡萄水果,咖啡晚餐:煮鸡蛋两只,奶酪,菠菜,咖啡星期五早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果,西红柿,咖啡午餐:煮鸡蛋两只,菠菜,西红柿,咖啡晚餐:海鱼,青菜沙拉,烤面包,咖啡星期六早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果

，咖啡午餐：水果沙拉，鸡蛋两只晚餐：牛肉排，以西红柿为主的青菜沙拉，咖啡  
星期日早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡午餐：烧鸡，西红柿，葡萄水果，咖啡  
晚餐：青菜汤，圆白菜，葡萄水果，青菜沙拉，以西红柿为主

西红柿瘦身法：

一个蕃茄（约200克）只有30卡路里，相等于约八分一碗白饭的热量

午餐及晚餐只吃西红柿，早餐可照常进食，但当然以清淡、低热量的食物为主。 -  
艰苦度：☆☆（以五粒☆最高）连续进行一星期，一个月只可进行一次。 -效果：可  
减去5-10磅（约2-5公斤）为何吃西红柿可瘦身？一般女性一餐平均摄取约600卡  
路里，若其中一或两餐（早餐、午餐或晚餐）以西红柿代替，便可至少减少吸收数  
百卡路里，这样不会有太大压力，又不致令身体缺乏营养，比起每日三餐正常合共  
摄取1800卡路里少了很多，这样便可达致瘦身。每日两餐之中又可以吃几多西红柿  
？基本上没有限制，其实西红柿容易令人饱肚，吃足够饱肚份量便可。

市面上流行的减肥方法五花八门，令人眼花缭乱无所适从。聪明的人才不会一条胡  
同走到黑地减肥，我们选出6种最受欢迎的减肥法——比较，什么最适合自己先找  
找看吧。

### 1、做外科手术吸脂——对有钱、有胆量的美眉最具诱惑力的方法

把身上多余的脂肪肥肉，以外科手术的方式切除掉。最常见的是抽脂手术，再特别  
一点的有胃间隔手术、缩小脸蛋手术等等。

好处：最速成、见效的减肥方式。

弊端：对身体产生极大的副作用。术后体力和抵抗力都大大降低。

提醒：术后的大吃大喝可能影响减肥的效果，所以外科手术减肥也不是一劳永逸的  
事！可以承受麻醉，没有心血管疾病的人才可以执行！

谁最适合：手边有一点钱、不怕痛的美眉，譬如明星、模特就可以考虑使用。

危险程度：★★★★★(最高五星)

编辑提示：既然危险级达到了五星，那可要认真考虑，想清楚你适合做吸脂减肥吗  
？了解到吸脂前必须知道的事之后，再看看别人吸脂减肥的体验报告，然后再做决  
定比较稳妥。

## 2、去健美中心参加运动减肥——最受追捧的健康方式

健康减肥已经成为一种重要理念。不少人抛弃了节食等极端的减肥方式、回归到健身中心通过运动达到减肥的效果。

好处：除了减肥外，可以让体形更加结实，线条更加完美。

弊端：成效缓慢，需要极大的恒心和毅力。

特别提示：运动一般要在连续进行20分钟以上，身体内的脂肪才开始燃烧。运动过量，会令人体力虚耗，精神萎靡，可以请健身教练提供指导。

谁最适合：好奇心旺盛，喜欢运动，害怕一个人孤单作战，最怕沉闷的人，去健美中心参加健康舞班很适合。

危险程度：★

普拉提

练习普拉提时，健身服以舒适、柔美为主，以配合普拉提舒缓优美的音乐和柔和的伸展动作。但要注意裤子太宽松反而会影响动作。

粉运动背心esprit(私人物品)；白色长裤李宁 / 粉T恤(adidas)

瑜珈

瑜珈可以重新调整你的身体机能，使肌肉与骨骼得到彻底的平衡放松，紧张的神经也可以得到平复。通过修习瑜珈，你将获得非凡的体力、柔韧性和忍耐力，得到意想不到的身心放松。运动裤(锐步)。

特别提示：你可以穿任何令你觉得可以舒展四肢、运动灵活的服装。瑜珈营造的是一种极具美感的气氛，至于服装的选择只要尊重自己的感觉和喜好就行。

## 3、看健身录影带锻炼——最适合生活作息不固定的人

这个方法比较简单，属于细水长流型。看着荧屏，跟着健身录影带做运动，有身临其境的真实感。

好处：方便，回家后随时都可以开始。



弊端：有疑问不能马上得到解答，指导速度也不是你可以规定的。

特别提示：一次的运动超过30分钟以上才有全身有氧运动的效果。

谁最适合：有时间拨出一段时间来运动、或生活作息不固定人；保守的，不好意思在大家面前表现的人也可以尝试。

危险程度：很小

编辑提示：有些简单的健身操，连录影带都不需要用的，只要跟着我学就行！

### Q版健身操之胸部和背部

【动作一】：COLOR=RED这个姿势要求腰背部紧贴台阶凳，以保护下背部。两手各握一哑铃，手掌向前，关节冲上。手握哑铃向胸部两侧伸出，高于身体。注意手腕要直，与手成一直线。肘部要刚好低于台阶凳。

【动作三】：这个动作既可以锻炼胸部，也可以锻炼你的肩膀和手臂。坐在地上，双腿交叉。双手中间夹一个球(也可以徒手做，即双手紧握)，注意使你的小臂与地面平行。双手挤压球，感觉胸部用力，请保持1-2秒，然后松开。重复此动作2组20次。

其他实用健身操：

健身：Q版健身操之腰、腹部Q版健身操：臀部和腿部

Q版健身操：手臂和肩膀健身：窈窕健身操

### 4、吃减肥餐——没耐性的人最理想的选择

现在比较流行，就是请营养师为自己度身定造个人减肥餐单，以清淡为主(如白灼、少调味)，但分量要严格遵守，实行起来也就比较麻烦。

好处：餐单减肥无须挨饿，在减肥的同时可以维持均衡的饮食。

弊端：成效会因人而异，一旦恢复正常饮食，体重很容易反弹。

特别提示：餐单减肥最好请教医生或营养师的专业意见。

谁最适合：对于做什么都要快，不快见到效果就会放弃的没有耐性的人来说，一些快速减肥法，减肥餐、新奇事物和新的减肥产品都是理想的选择。

危险程度：★★★

专家点评帮你挑减肥食谱

食谱一：高蛋白的“饮食新革命”

优点：此食谱包括蛋和瘦肉--许多其它减肥套餐中严令禁止的而身体需要的成份。

缺点：尽管“饮食新革命”的推进者们否认这是一种高脂饮食结构，实际上它还是容易沦为危险的高脂食谱。

营养师的话：高蛋白餐目前被限制使用于某些特定对象，如：因严重医疗并发症，而需要非常快速减重的病患，且这些病患必须在严格的医疗监视下，才能进行高蛋白餐的摄取。针对普通想要瘦身的人群，营养师非常反对这种做法。

食谱二：低糖瘦身法

优点：低糖瘦身法的倡导者们提出，我们不应该只注意脂肪，此观点是正确的。往往会出现这样的情况：人们的脂肪摄取量下降而肥胖率上涨，这是由饮食所提供的热量的上升造成的。

缺点：据专家分析，此法并非像“低糖瘦身法”的倡导者认为的那样--抗胰岛素使人肥胖，而是肥胖使人产生抗胰岛素倾向。<<<专家点评帮你挑减肥食谱

为了便于你选择，我再推荐几种饮食减肥法：

减肥食谱一星期全计划本文就是要告诉大家，怎样天天有美食吃，天天吃得不同，还能够瘦下来的良方。一周七天食谱，满打满算，全部照顾到。

速战速决五大方法任你瘦本文将介绍的五个减肥方法，都是通过单纯饮食，达到减脂肪、排毒、调整身体机能的目的，而且不是很痛苦，短、平、快的风格哟！

5、扎针——最要求耐心的减肥方式

桑德拉超爱针灸

针灸是新兴减肥方法中的一种。通过针灸刺激人体穴道，疏通经络，达到“消肿利水”的减肥效果，是一种相对较温和及安全的方法。

好处：较其他方式安全可靠。

弊端：成效缓慢？

在日常生活中塑造美腿

1、上楼梯的时候抬起脚跟，以腿部承担体重，这祥可以消除大腿内侧和臀部的赘肉。

2、坐椅子的时候将两条小腿用力盖在一起，从一数到8后再交换两腿。反复此动作，呼吸不要

停止。这样可以锻炼小腿线条。

3、看电视的时候坐在椅子上，膝盖不要弯曲，将一条腿抬起，再放下，反复此动作8 - 10次再

换另一条腿，可以去掉大腿两侧的赘肉。

想快速减肥，试试下面招数：

一、最便宜减重法，不需要花很多钱，但是能快速减肥？

1、喝水减重法：人不能不喝水，只要活着就是在减重

2、刮痧减重法：手边零钱或陶盘就可以派上用场

3、喝醋减重法：厨房的醋随手可得

4、胶带减重法：固定伤口的胶带，还可以分成三等份使用

5、苹果减重法：一个苹果才几元钱

二、最昂贵减重法，要减重先存一笔钱再说，可以最快速减肥。

1、瘦身中心：少则数千元，花个数万元的大有人在

- 2、抽脂减重法：抽一个部位至少要几万
- 3、注射减重法：一次疗程数千元
- 4、体重控制班：几千到几万元不等
- 5、健身房运动：入会费较贵，记得要坚持

三、最容易执行减重法，不需要下太大的决心可以马上做，能否快速减肥，看自己造化。

- 1、减重拖鞋减重：只要走路时穿上就可
- 2、减重茶减重法：泡茶来喝很简单

四、最容易成功的减重法，照着作一定能快速减肥了

- 1、切除部份胃小肠：容纳与吸收的部位都变小了，不瘦都不行
- 2、抽脂减重法：脂肪直接由外力取出体外
- 3、体重控制班：钱都花了，就好好的配合吧！
- 4、巫婆汤减重：热量很低，不瘦都难
- 5、使用代餐减重：利用代餐达到热量控制可以长期使用

五、最易胖回来的快速减肥法

- 1、三日减重餐：减的都是水分，一停止体重马上又回来
- 2、七日减重餐：与三日减重餐大致相同
- 3、优酪乳减重法：一天只有800卡又单调维持不了多久
- 4、断食减重法：一天只摄取400卡撑不了多久
- 5、巫婆汤减重法：相当有饱足感，容易吃腻

## 六、最要命的快速减肥法，花钱伤身得不偿失

- 1、吃菜减重法：吃到喘不过气来，大概人生从此变黑白
- 2、吃肉减重法：吃太多了会导致昏迷中毒
- 3、泻药减重法：可能以后不知道什么叫便意感
- 4、油鱼减重法：拉肚子伤身体还很臭

## 七、最不可思议减肥法，连专家也找不出能减重的道理

- 1、创口贴减重法：贴在特定部位，效果有限
- 2、胶带减重法：十只手指缠满胶带或许不易拿东西吃
- 3、喝醋减重法：喝多了更开胃
- 4、食盐水热敷法：死猪肉和活人是不同的

## 喝减肥茶会起到减肥的作用吗

- 1、曲美：第一盒有用，第二盒就没用了，而且便秘很严重，痛苦~
- 2、奥曲轻：感觉跟曲美差不多管用，但是反弹太厉害啊。而且药劲太大，普通人承受不了啊~视力下降,有时候头晕
- 3、三杯瘦：没看到有什么作用。
- 4、天使芯:我同学用的，好像瘦了20斤，但她没吃饭，减是减了，可是那东西跟过电似的，太难受了，而且皮肤上会有红印子，不好消。
- 5、博凯：吃了恶心吃不下饭~
- 6、金多靶：我也吃过，肚子痛的要命，说拉就拉的。
- 7、国氏：吃过几盒，可是没瘦，而且每次吃时看到粘乎乎的“饭”都会想吐。
- 8、维亭：开始还好，后来就没有用了，一不小心就反弹了~但皮肤会好



- 9、婷美：我吃得第一代的，对皮肤很好，别的没看出来
- 10、塞尼可：会不知不觉排油，有时候会弄脏衣服，带来很多尴尬，但效果很真实"]
- 11、V26：口感很好，很好喝，像巧克力一样的味道，没有用，还贵。
- 12、可丽可心：朋友用的仪器加药物减肥不行。2个月下来减了十几斤，但一停又返回了。而且做的时候有些不舒服。价钱又贵，白花了几千块。
- 13、苹果：管事，皮肤好，但坚持难。
- 14、三杯瘦：朋友一天早晚吃二包呢，450元，十天一斤都没瘦，有二天连正常排便都没有，作孽~
- 15、旗人：瘦是瘦了，吃了头晕，但每天拉肚子拉到虚脱，而且停药后还反弹了。就是泻药，体重没减，水费和卫生纸钱见涨~~
- 16、瑞梦：不但没有效果，而且越喝越胖了，我朋友喝了两盒，长了七斤，喝瑞梦，就会总大便，便完你就会很饿~脸色难看的根鬼一样~觉得还不如胖的时候好看呢就不喝了~停了之后马上反弹
- 17、穴位按摩法：只要你能控制住饭量（减的期间不吃主食，米和面，效果不错的），但不可能一直不吃主食的呀~
- 18、丽姿：当时看到报纸上广告说的天花乱坠就买了，吃了一个月，还行，但后来马上反弹了，而且口干
- 19、闻立瘦：刚开始有新鲜劲后来就懒的坚持了~而且闻立瘦不好闻~闻了犯恶心！还不如去厕所闻呢！还省钱了`HOHO~~
- 20、朵儿减之：吃了后皮肤很好，饭量更大，拉肚子的。
- 21、康儿寿：TMD。。。在这里我要骂这药。。还说什么通过FDA认证。。。不仅不减。。连便都不通。靠靠靠。
- 22、形美：网上买的。。吹的天花乱坠。300块。。。MMD。。。跟康儿寿一样。

23、排毒养颜：不是专门的减肥药，但是能帮助排便便。

24、小腹克星：一点也不管用，超级噪音大啊，心烦死了，而且还398！骗人的，姐妹们别上当~

25、九快九：利用大众贪小便宜的心理~拉的蛮厉害的，无效

26、针灸减肥：这个反弹很慢~~但是还是会弹~

27、点穴按摩：其实就是不让你吃饭，不吃饭（还只能一天喝半杯水）当然能减了，跟点不点穴一点关系都没有。一站起来眼前就黑，快晕倒了！

28、瘦身物语：有很强的副作用的，差点得了心脏病没食欲了

29、御绣堂：我的朋友吃了减了28斤，我是心动啊，买了3盒，吃得我昏天黑地，晕得不像话，还有点幻觉，老感觉要挂了。让你没什么食欲，而且一直嘴巴干想喝水，搞的我都怀疑自己的肾坏掉了...但是我的朋友后来告诉我...她月经延迟将近两个月了都没来....

30、美国超级脂肪燃烧弹：有用，但好象有违禁成分，怕怕！怀疑会导致不孕~韩国瘦身一号：总的来说是抑制食欲的，副作用太大了，我只要一吃那个药，就头晕脑胀，还恶心。口干舌燥，心跳加快。实在是难受！减的效果是不错，就是太难受了，我不敢再吃了！

31、瘦身腰带（在日本买滴）：除了好玩和费电还有点疼之外就没发现什么了。

32、大印象：不好!就是拉~~~~~跑wc要疯掉脱水!!

33、三叶：通便效果很好。

34、宁红减肥茶：无效，喝了只能让你一天跑N次WC，而且体重没变化

35、更娇丽：很痛苦的，晚上睡不好，要上厕所，都没用，只能通便。

36、抽脂：我朋友做了吸脂手术，效果很好，吸完以后注入瘦紧皮肤的，所以不会松弛。不过要穿紧塑衣2个月，但是在吸的部位有小指头那么大的疤，而且手术很痛。

37、失恋减肥：让我瘦了24斤，是运动+节食（不过很辛苦也很难坚持）7个月没

有反弹，这个就不再说了，反正现在不想再吃药了，都说是药三分毒嘛~

38、吸油基（引梦中的飞马的话）“都说像饲料一样。。。吃进去就想吐。。。 ”

而且灭啥效果。。。。。。。。 ”

39、康美神（引BlowBlow的话）“~~很好用，就是吃的时候爱出汗~~心跳比平时快~~总的来说就是控制食欲的~~我一吃那个就不爱吃饭~~~但是最后是瘦了，吃了十二盒~~一盒能吃六天吧~~吃了两个月，瘦了十斤~~”

女人爱美是天性，爱苗条更是一项难上加难的功课，看来只有多运动、少吃饭才是人间正道呀，所以说减肥还是要坚持运动的。

## 一天吃8根香蕉,会不会过多

八根香蕉不算太多~~~在以前很多国家的人都把香蕉当作主食呢不知道你是不是想减肥:-)这篇文章供你参考如今，各种减肥方法可谓五花八门、无奇不有，效果也各有千秋。接下来，就让我们比较一下目前正流行的7类减肥方式。药物减肥原理：减肥药主要分为三类。一类是食欲抑制剂，通过抑制中枢神经系统，让你不想再吃；一类是加快体内排泄，含有利尿剂、大黄、番泻叶等成分，可将人体内的水分直接从身体中转移出去；另一类是帮助消耗脂肪与热量的药剂，使你每天消耗的能量大大增加，并排出吃下去的油脂。优点：比较快速的减肥方式，无需节食，服用方便。缺点：一旦停药，体重反弹之势有如神助。王小姐曾托人从国外带来一种减肥特效药，服用后，第一个月体重就减了10斤。由于身体明显虚弱许多，她就停了药。不料这一停，体重却直线飙升。半年内，她的体重从原来的98斤上升到160斤，而且怎么减都减不下来。而且，是药三分毒，长期服用减肥药，对神经系统、心血管、肾脏等都会产生不良影响。迄今为止，世界上尚没有发现一种能有效减肥又对肌体没有任何不良反应的药物。饥饿减肥原理：一类是减少食量，拒绝主食及碳水化合物，只吃水果、蔬菜或汤类；另一类则是抠食法，对美食照吃不误，然后偷偷溜到厕所，用手或牙刷等抠舌根，将刚吃的食物吐出。优点：没有药物的副作用，不用辛苦锻炼，也不用忍受手术的痛苦。缺点：节食减肥听上去很“天然”，其实很危险。会引起营养不良、代谢率降低、贫血、免疫力下降、精力不集中、皮肤松弛没有光泽等现象。减肥效果虽然明显，可是很容易反弹，一旦停止节食，饥饿的细胞会无选择地吸收营养，加重肥胖。而且，时间长了极易导致厌食症，危及生命。经常扣喉带来的后遗症也不少。在呕吐过程中除吐出食物外，还会吐出胃酸及电解质。胃酸会侵蚀牙齿的珐琅质，导致蛀牙，严重时更会令手指皮肤溃烂；吐出电解质则会增加心脏负荷。另外，长期扣喉可衍生多种毛病，如腹泻、习惯性呕吐及营养不良等。运动减肥原理：通过运动提高基础代谢率，使体内脂肪迅速燃烧，

控制体重。优点：减肥的同时，还能提高心肺功能，预防心血管疾病的发生，是健康、有效的减肥方式。缺点：并非所有的运动都有减肥效果。大强度运动后，血糖水平会降低，使人食欲大振，一不小心，吃下的食物热量就会超过运动时消耗掉的热量。而短时间运动，如跳健身操，持续时间大约只有1个小时左右，此时脂肪才刚刚开始分解，你却停止了运动，哪有什么减肥效果。还有快速爆发力运动，得到锻炼的主要是白肌纤维，这类纤维横断面较粗，用此方法减肥，只会越练越壮。即使经过正确运动后，达到了理想体重，也并不意味着减肥已大功告成。运动一旦停止，就会再度发胖。只有长期坚持运动，才能保持身材。抽脂减肥原理：在需要抽脂的部位开一小口，将抽脂管伸入脂肪层，然后利用抽脂机的负压把脂肪吸出。优点：只需半小时至1小时的时间，体重立刻减轻，且想瘦哪里就瘦哪里。减重的同时，还能塑造身体的苗条曲线。缺点：单抽一个部位会导致身体比例不协调。例如做了双臂抽脂，就会显得背上肉更多，只得再做背部抽脂。术后还要穿上紧身衣，如果正逢天热出汗多，一个多月的恢复期很难捱。术后，需常做按摩，不然局部皮肤会变得不光滑，淤血不易退去。如不注意调整饮食，体重依旧会反弹，与术前无异。另外，专家表示，抽脂只是把皮下脂肪吸走，内脏的脂肪却还在，所以，不能降低心血管疾病的发病风险。针灸减肥原理：通过针刺刺激穴位，调整人体的代谢功能和内分泌功能，促进脂肪分解，同时抑制胃肠的蠕动和胃酸分泌，减轻饥饿感。优点：被喻为最“绿色”的减肥方法，减肥的同时还能调理经脉和内分泌。只要在正规的大医院实施针灸，还是比较安全可靠的。缺点：中医讲究调理，所以，针灸减肥效果缓慢。同时，针灸也要根据体质，不同体质扎的穴位不同。如果去没有资质的美容院进行针灸，有可能因针刺不当，引起心、肺和肝等内脏损伤，甚至感染艾滋病。切胃减肥原理：正常胃的容量大约是1000~1200立方厘米，而做过这个手术后，胃容量仅有20~30立方厘米。你吃很少的东西就会感到很饱。这个手术目前国内还不多见，但在日本及欧美已经非常流行。优点：肯定能明显减肥，而且有研究表明，手术后脂肪肝的发病率从82%下降到3%，高脂血症发病率从72%下降到5%，高血压发病率从46%下降到5%。缺点：这个手术被认为是治疗肥胖的“最后疗法”。手术需要全麻，有一定风险，术后可能引发胃撕裂、胃出血等情况。此外，由于胃被缩小了，通过食物获取的维生素矿物质可能满足不了身体需求，需要额外补充一些维生素。它只适合那些严重超重的人群。仪器减肥原理：一种是美容院内使用的大型仪器，通过真空吸盘吸住脂肪堆积处，低电流慢慢按摩、振动，帮助肌肉运动，达到疏通淋巴管道、排除毒素、消除多余脂肪的效果。另一种是曾在电视直销节目中热卖的甩脂机。通过电流震动，击碎手臂、腰、腿等肥胖部位的脂肪。优点：适合怕吃苦的懒人一族。缺点：美容院的瘦身仪虽然过程舒服，但效果甚微，往往砸了大把银子却看不到成果。而甩脂机产生的剧烈振动可引起内脏位移，甚至造成机械性损伤；还会抑制机体胃肠蠕动和胃酸分泌，产生上腹饱满、胀痛等胃肠道症状，造成胃肠道疾患高发；女性还可出现经期延长、经量过多、痛经以及子宫下垂等。●8大减肥谎言谎言1：“只要晚上7点以后不再吃东西，就可以减肥了！”何时吃饭并不重要，关键是吃了什么、吃了多少。如果白天吃得太饱，又没有适当锻炼来消化，即使晚上不加餐，也会长肉的。谎言2：“每天称体重，可以提醒



我时刻注意减肥！”正确的饮食和减肥运动可以保证每周减去500克的体重，可是家用减肥秤的刻度并不能显示出这样的细微变化。如果天天称体重，会感到没有什么进步而灰心丧气。正确的做法是坚持锻炼，3-4周定期称一次。谎言3：“只要减少热量的摄入，我不需要锻炼就可以减轻体重。”也许不锻炼，你也可以自然瘦下来，但无法长时间保持，过段时间又会反弹。只有通过运动才可以将脂肪变为肌肉，加快新陈代谢的速度，消耗更多的热能。谎言4：“唉，有什么办法呢？我的肥胖是老爸老妈遗传给我的！”的确，你也许遗传了父母的这一丁点儿基因，但更多的是，你可能不自觉地“继承”了父母的某些不良生活习惯。谎言5：“我总是把几种食物搭配在一起吃，这样可以更有效地帮助‘燃烧’体内的热量。”据专家验证，几种食物搭配在一起吃，反而会产生更多的热量。谎言6：“如果锻炼之前不吃东西，我在锻炼的时候就会消耗更多的脂肪。”其实饿着肚子做运动，你根本不能保证有效的锻炼来消耗热能，最好的办法是运动前3小时，补充点儿必要的“燃料”。谎言7：“如果只吃低脂肪的食物和粗粮纤维，就可以减肥了！”摄入低脂肪含量的食物可以预防心脏病、糖尿病、癌症等多种疾病，但不能达到减肥的目的。许多人认为吃粗的纤维食物有利于减肥，所以吃越多越好，其实并不正确。建议减肥人士每天摄入纤维约30克左右，过量会加重胃肠负担，同时会影响钙、铁等营养素的吸收。谎言8：“减得越多越好、越快越好。”有些减肥方法号称一个月能减10多斤，这在营养学上是不科学的。在正常情况下，一个人每天可减的能量为500至700千卡，需要10至14天时间才能减掉1公斤。一般，减肥第一个月减3至4公斤，其后每个月维持减1至2公斤是比较科学的。

## 减肥塑身

### 12天减去身上12%的办法

不需要运动,很多老外用了都说非常好,这也是美国的世界健身中心强烈推荐给想要迫切减肥的女士的良方.方法:一共12天:头3天:每天以蔬菜和水果作为食物,早上吃水果,中午可以蔬菜水果一起吃,晚上吃蔬菜(不要油和盐哦),份量不限第4-6天:每天吃牛奶和酸奶(请不要买里面有防腐剂的,不但不能帮助减肥还会增加小肚肚),可以多吃,份量不限最后的6天,蔬菜水果牛奶和酸奶混和吃,份量不限

### 台湾减肥妙方-3星期瘦7公斤

方法是：睡觉前喝一小杯红酒，是小茶杯的量再配上一片至两片的奶酪！全脂高钙起司配红酒，可以提高代谢率，有利于燃烧脂肪。只要3餐正常吃，在睡前30分内，吃1-2片起司或50g乳酪，再喝1杯50-100c.c.的红酒，3周可瘦7公斤。起司含蛋白质和脂质；红酒含酒精，都具有产热作用，且可让血糖上升。热量很低，才129卡，又加上饮食的控制，就更容易减重。每天摄取固定的钙质可有效的减肥由于起司成份与母乳比例接近，外加不含乳糖而且钙质易被人体吸收，且蛋白质经过发酵



而产生的短链氨基酸，可提升代谢率。红酒含酒精，可帮助睡眠。而睡眠时代谢慢、体温低，吃起司和喝红酒，可产热，并加速新陈代谢，边睡边能消耗体内脂肪，以达到瘦身效用。前一餐不能吃淀粉类的食物，要不然会起到反效果。红酒要选橡木桶发酵成的。材料起司1-2片or50g红酒50-100c.c.要选择脂质、钙质含量高、糖份低/低碳水化合物的及自然发酵或烟熏口味的起司。而不可选择加工多、有添加口味，如草莓、柠檬、蓝莓等起司。记者根据医师说明全脂高钙起司可减肥，到超市选择5种起司，并由医师评鉴1包起司以100g为单位，糖份在5g以下、脂质在25g以上，就是可以用来减肥的起司。有利于燃烧腰腹和臀部脂肪。

### 三日减肥食谱

第一日早餐：西柚半个，花生酱两茶匙，面包一片，咖啡一杯中餐：吞拿金枪鱼罐头半罐(用矿泉水或纯净水浸泡)，烤面包一片咖啡或茶一杯晚餐：白菜花半棵，肉两片，咖啡或茶一杯，香草冰激凌一杯，扁豆十根，红葡萄十粒，苹果一个第二日早餐：香蕉半根，煮蛋一个，烤面包一片，咖啡或茶一杯中餐：酸奶一杯，苏打饼干两片，咖啡或茶一杯晚餐：热狗肠两根，西兰花半个，红葡萄十大粒，香蕉半根，咖啡或茶一杯第三日早餐：苹果一个，奶酪一片，苏打饼干两片，咖啡或茶一杯中餐：煮蛋一个，烤面包一片，咖啡或茶一杯晚餐：吞拿金枪鱼罐头半罐(用矿泉水或纯净水浸泡)，红葡萄十大粒，白菜花大

半棵，香蕉半根，香草冰激凌一杯，咖啡或茶一杯注意：1.每日饮清水五杯(早、中、晚各一杯，三餐之间各一杯)除此之外不能再饮水或进食2.生食物只能白煮，用盐和胡椒粉调味，不可加其他调料3.依食谱次序，不可乱用或用其他替代品4.咖啡或茶不能加糖或奶5.配方有化学作用，不可任意更改采购食品：花生酱一瓶，咖啡一瓶，吞拿金枪鱼罐头两罐，烤面包一袋，菜花一个，扁豆十根，苹果两个，香草冰激凌两杯，香蕉三根，酸奶一杯，西兰花一个，苏打饼干一袋，奶酪一片，西柚一个，面包片一袋，肉片两片，红葡萄三十粒，热狗肠两根,鸡蛋两颗

### 日本新的瘦身法“迷你停食”减肥法。

每周有2天不吃正餐,只吃流质的食物,像是稀饭、豆浆、果汁、吃乳酪、果冻或是清粥，来取代三餐的大鱼大肉。据说这种迷你停食法,有助于清除体内废物,让肠胃的代谢更为顺畅,皮肤也会变得有光泽,因为方法很简单又不痛苦,最近成为日本女性喜爱的瘦身方式。

### 喝牛奶法:

减肥，我已经打了一场持久战了，除了吃减肥药品，最有效果的算是喝牛奶那次了。每天早上一袋牛奶，是那种一斤装的呦，中午随便吃些蔬菜和少量的肉，晚上再

来一袋一斤装的牛奶，坚持一个月，效果真的很不错，减了能有10斤左右。而且喝牛奶滑肠胃，有助于消化，最主要的是减肥的同时还可以让我们的皮肤变的水水~  
~~~

食醋减肥:

很有效，一个月可以减大约6公斤

食醋中所含的氨基酸，不仅可消耗人体内的脂肪，而且能使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。据研究，肥胖者每日饮用15毫升—20毫升食醋，在1个月内就可以减轻体重3公斤左右。

蜂蜜水法：

每天饿了就喝蜂蜜（少量）兑白醋兑水，也可适当吃少量的水果，三天就可以瘦十多斤。。

蜂蜜+白醋:

有效的减肥美容方法,在日常饮食规律不变的情况下，以1：4的比例食用.具体方法：1早餐具体方法：1早餐前20分钟空腹喝;2中餐和晚餐后立刻喝.值得注意的是在挑选白醋时要选择经大米，高粱，黄豆等加工而成的，尽量避免含有化学品的。同时建议不使用果醋因为果醋是保健醋，相对于减肥就逊色些。同时，蜂蜜和白醋的比例可以根据个人需要调整，如果更注重美容就可适当增加蜂蜜的比例

蜂蜜减肥法:

蜂蜜具有解毒、抗菌、消炎、滋润、防腐、保护创面、促进细胞再生和渗液吸收的诸多功能，蜂蜜含有丰富的葡萄糖、蛋白质、维生素、有机酸、氨基酸和花粉等营养成分，热量又很低，不仅有利于增加肝脏解毒能力，而且还有健胃、助消化等效果，它的热量还十分地低``

So用蜂蜜减肥，

简单有效又安全，我试吃了一个星期，瘦了七斤第一天：只喝蜂蜜(可泡茶喝).第二天、三天：正常饮食.第四天：只喝蜂蜜.第五、六天：正常饮食.通常一星期下来可瘦3-4公斤，如果真的受不了断食则可以每天选一餐只喝蜂蜜当然配合蜂蜜减肥也很重要，正常饮食切记不能暴饮暴食噢~八分饱就好罗``虽然蜂蜜的糖分确实不少，但是它含有丰富的维他命，对于身材变胖、身体不好的人，最适合用蜂蜜来代替正

餐。她介绍说，其实方法很简单，只要用30克的蜂蜜加入一升的水混合，也可以加两大汤匙的苹果醋来调味，连续喝个两三天，就会有令人意想不到的效果，平均大概会瘦三至四公斤呢。

黄瓜香蕉三日法：

每天吃黄瓜和香蕉，但加在一起一天不要超过3斤为期3天

黄瓜和鸡蛋：

早上和中午各一个鸡蛋一根黄瓜,晚上一根黄瓜.这方法减肥最快，我就成功了，一星期瘦了10公斤，从128瘦到了108，一年了都没反弹，这种方法每天至少瘦一斤半，因为黄瓜没有糖份，也能吸收黄瓜的热量，实在不行喝光明纯牛奶，还可以吃点牛肉，鸡肉，鸭肉，但我都试了，只有吃黄瓜鸡蛋瘦最快，别的在减肥期间切勿尝试.

两天交替进食，

头一天正常饮食（不暴食），第二天只吃全麦面包（茶水清咖正常）。一天保证营养，一天燃烧脂肪，这样两天交替，精神压力不太大，不会很难过。2-3周可减5公斤。他说这在欧洲很流行，也很有效。

苹果餐有两种吃法：

一种为周期为3天的只能吃苹果第三天晚上喝一大杯蜂蜜水润肠并且在苹果餐结束后的那天不能暴食要清淡饮食。一种为周期为一星期的；1周的吃法：早上正常饮食从12点开始每隔两个小时吃一个苹果吃五个苹果餐一星期中，连续三天只吃苹果，接下来四天正常饮食，一个月瘦6斤！

吃燕麦法：

主料就是燕麦啦，但是不是燕麦片，而是整个的燕麦，没有加工过的那种先用水泡30分钟左右，然后按照一般正常做饭的方法做熟，但是比普通的米稍微多加一些水。然后就是放蔬菜之类的弄熟加盐，，用橄榄油拌好，（因为橄榄油比较贵，而且挥发，所以如果拿来炒菜比较昂贵而且不知道自己到底吃了多少了）。调好味道了，就可以当主食吃了其他菜啦什么的就不吃了

香蕉乳酪美颜瘦身组合三天可减六磅

早餐：香蕉1只、低脂乳酪2杯、水1杯午餐：香蕉2只、低脂乳酪2杯、水1杯晚餐：香蕉1只、低脂乳酪2杯、灼菜任食、水1杯减肥守则

肚饿时可以吃生果或喝水。一个月不能吃超过3次。每日要喝8--10杯水。

七日瘦身汤的配方

配方：a番茄:2斤半b洋葱:1斤半c卷心菜:1斤d芹菜:1斤e绿色尖头辣椒（去辣茎）:1斤--1斤半1.以上5样是一天之用2．切成块状，先烧滚，然后小火烧3个小时3．此汤1小时喝1次，肚子饿时喝，1天至少15碗以上，只喝汤不吃里面的东东4．喝至少1星期才有效果1星期内最好其他东西别吃，要吃也最好吃水果，乌龙茶等无糖无奶的液体食物。

不用挨饿的7日瘦身法

第一天：尽情吃除了香蕉以外的所有水果第二天：尽情吃除了黄豆和玉米以外的所有蔬菜第三天：尽情吃除了香蕉、土豆、玉米以外的所有水果和蔬菜第四天：吃8个香蕉、8杯牛奶，还有蔬菜羹第五天：吃牛肉和6个西红柿,再喝8杯矿泉水(4天里身上的脂肪已经分解成酸性物质，因此需要多喝水，通过排尿排出体外)第六天：尽情吃除了土豆、黄豆、玉米以外的所有蔬菜和牛肉第七天：除了土豆、黄豆、玉米以外的所有蔬菜和玄米

鸡蛋减肥

A-每天总共就吃两鸡蛋，吃多了人也消化不了，然后想吃什么菜就吃什么菜，胡萝卜，大白菜，小白菜，菠菜，西红柿，反正只要不是肉就成，用水煮，只加一点盐，不放油，不放任何东东，只要一天就能看到效果，水果也可以吃，反正就是不吃油就成了，让你的身体在你的身上吃油

鸡蛋减肥套餐A

以鸡蛋为主，每日三餐以鸡蛋为主食，配以青菜及水果，少量烤面包及咖啡饮料，一个星期可以减肥5KG，鸡蛋第一天量不限制，以后每日食三个，倘若胆固醇高者可只食用蛋白，蛋白以豆腐代替亦可，如为下日需多引水。此方法可做两周有效。每周5KG两周共10KG。两周后不再继续。鸡蛋黄中含有卵磷脂是一种乳化剂，可使脂肪胆固醇乳化成极小颗粒，从血管排除后为机体所利用。鸡蛋还可以使血液中的高密度脂蛋白增高可保护血管防止硬化。由此看来鸡蛋减肥法是有科学根据的，通过实践也是行之有效的一种实用的减肥法。当体重达到标准后再使射入热量与热量消耗平衡，就可以使减肥效果持久。

鸡蛋减肥套餐B

星期一早餐白煮蛋三个，葡萄柚一个、土斯一片、咖啡。中餐白煮蛋三个、蕃茄、咖啡。晚餐白煮蛋一个、黄瓜、胡萝卜、芹菜做成的蔬菜沙拉醋渍蔬菜。星期二早餐白煮蛋三个、葡萄柚、咖啡。中餐白煮蛋三个、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐牛排、蕃茄、芹菜、蔬菜、醋渍蔬菜、咖啡。星期三早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡。中餐蔬菜沙拉、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐白煮蛋二个、羊肉、芹菜、蕃茄、醋渍蔬菜、咖啡。星期四早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡。中餐蔬菜沙拉、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐白煮蛋三个、乾酪、菠菜、咖啡。星期五早餐白煮蛋一个、葡萄柚、土斯一片、咖啡。中餐白煮蛋三个、菠菜、土斯一片、咖啡。晚餐鱼、蔬菜沙拉、土斯二片、咖啡。星期六早餐白煮蛋二个、葡萄柚、土斯一片、咖啡。中餐水果沙拉(不可使用苹果、香蕉等罐头水果)。晚餐牛排、芹菜、蕃茄、醋渍蔬菜、咖啡。星期日早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡。中餐冷的烤鸡肉、蕃茄、葡萄柚、咖啡。晚餐蔬菜沙拉、烤鸡肉、蕃茄、煮高丽菜、芹菜、葡萄柚、咖啡。注意事项:沙拉不可使用沙拉油制做之沙拉。咖啡中不可加入砂糖、牛乳。肉类只可用烤或白煮，不可用油炸。鱼肉可吃生鱼片，或白煮或蒸食。盐分尽量少用。(因为要尽量少喝水的关系)。鸡肉的分量小腿一支份。羊肉的分量是为135公克。牛肉的量约200公克

鸡蛋膳食减肥食谱C

据说是丹麦国家医院给肥胖患者开的食疗方子为期两周,中间间断的话要重新开始。星期一早餐:煮鸡蛋(不限),烤面包(不限),葡萄水果,咖啡(不加糖奶)午餐:煮鸡蛋,烤面包,咖啡晚餐:煮鸡蛋,青菜沙拉,泡菜,咖啡星期二早餐:煮鸡蛋一只,烤面包,葡萄水果,咖啡午餐:煮鸡蛋两只,咖啡,葡萄水果晚餐:牛排,以西红柿为主的青菜凉盘沙拉,泡菜,咖啡星期三早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果,咖啡午餐:青菜沙拉,西红柿,葡萄水果,咖啡晚餐:煮鸡蛋两只,羊肉,西红柿为主的青菜沙拉,泡菜,咖啡星期四早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果,咖啡午餐:青菜沙拉,西红柿,葡萄水果,咖啡晚餐:煮鸡蛋两只,奶酪,菠菜,咖啡星期五早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果,西红柿,咖啡午餐:煮鸡蛋两只,菠菜,西红柿,咖啡晚餐:海鱼,青菜沙拉,烤面包,咖啡星期六早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果,咖啡午餐:水果沙拉,鸡蛋两只晚餐:牛肉排,以西红柿为主的青菜沙拉,咖啡星期日早餐:煮鸡蛋一只,葡萄水果,咖啡午餐:烧鸡,西红柿,葡萄水果,咖啡晚餐:青菜汤,圆白菜,葡萄水果,青菜沙拉,以西红柿为主

西红柿瘦身法:

一个蕃茄(约200克)只有30卡路里,相等于约八分一碗白饭的热量

午餐及晚餐只吃西红柿，早餐可照常进食，但当然以清淡、低热量的食物为主。-艰苦度：☆☆（以五粒☆最高）连续进行一星期，一个月只可进行一次。-效果：可减去5-10磅（约2-5公斤）为何吃西红柿可瘦身？一般女性一餐平均摄取约600卡路里，若其中一或两餐（早餐、午餐或晚餐）以西红柿代替，便可至少减少吸收数百卡路里，这样不会有太大压力，又不致令身体缺乏营养，比起每日三餐正常合共摄取1800卡路里少了很多，这样便可达致瘦身。每日两餐之中又可以吃几多西红柿？基本上没有限制，其实西红柿容易令人饱肚，吃足够饱肚份量便可。

市面上流行的减肥方法五花八门，令人眼花缭乱无所适从。聪明的人才不会一条胡同走到黑地减肥，我们选出6种最受欢迎的减肥法——比较，什么最适合自己先找找看吧。

1、做外科手术吸脂——对有钱、有胆量的美眉最具诱惑力的方法

把身上多余的脂肪肥肉，以外科手术的方式切除掉。最常见的是抽脂手术，再特别一点的有胃间隔手术、缩小脸蛋手术等等。

好处：最速成、见效的减肥方式。

弊端：对身体产生极大的副作用。术后体力和抵抗力都大大降低。

提醒：术后的大吃大喝可能影响减肥的效果，所以外科手术减肥也不是一劳永逸的事！可以承受麻醉，没有心血管疾病的人才可以执行！

谁最适合：手边有一点钱、不怕痛的美眉，譬如明星、模特就可以考虑使用。

危险程度：★★★★★(最高五星)

编辑提示：既然危险级达到了五星，那可要认真考虑，想清楚你适合做吸脂减肥吗？了解到吸脂前必须知道的事之后，再看看别人吸脂减肥的体验报告，然后再做决定比较稳妥。

2、去健美中心参加运动减肥——最受追捧的健康方式

健康减肥已经成为一种重要理念。不少人抛弃了节食等极端的减肥方式、回归到健身中心通过运动达到减肥的效果。

好处：除了减肥外，可以让体形更加结实，线条更加完美。

弊端：成效缓慢，需要极大的恒心和毅力。

特别提示：运动一般要在连续进行20分钟以上，身体内的脂肪才开始燃烧。运动过量，会令人体力虚耗，精神萎靡，可以请健身教练提供指导。

谁最适合：好奇心旺盛，喜欢运动，害怕一个人孤单作战，最怕沉闷的人，去健美中心参加健康舞班很适合。

危险程度：★

普拉提

练习普拉提时，健身服以舒适、柔美为主，以配合普拉提舒缓优美的音乐和柔和的伸展动作。但要注意裤子太宽松反而会影响动作。

粉运动背心esprit(私人物品)；白色长裤李宁 / 粉T恤(adidas)

瑜珈

瑜珈可以重新调整你的身体机能，使肌肉与骨骼得到彻底的平衡放松，紧张的神经也可以得到平复。通过修习瑜珈，你将获得非凡的体力、柔韧性和忍耐力，得到意想不到的身心放松。运动裤(锐步)。

特别提示：你可以穿任何令你覺得可以舒展四肢、运动灵活的服装。瑜珈营造的是一种极具美感的气氛，至于服装的选择只要尊重自己的感觉和喜好就行。

3、看健身录影带锻炼——最适合生活作息不固定的人

这个方法比较简单，属于细水长流型。看着荧屏，跟着健身录影带做运动，有身临其境的真实感。

好处：方便，回家后随时都可以开始。

弊端：有疑问不能马上得到解答，指导速度也不是你可以规定的。

特别提示：一次的运动超过30分钟以上才有全身有氧运动的效果。

谁最适合：有时间拨出一段时间来运动、或生活作息不固定人；保守的，不好意思在大家面前表现的人也可以尝试。

危险程度：很小

编辑提示：有些简单的健身操，连录影带都不需要用的，只要跟着我学就行！

Q版健身操之胸部和背部

【动作一】：COLOR=RED这个姿势要求腰背部紧贴台阶凳，以保护下背部。两手各握一哑铃，手掌向前，关节冲上。手握哑铃向胸部两侧伸出，高于身体。注意手腕要直，与手成一直线。肘部要刚好低于台阶凳。

【动作三】：这个动作既可以锻炼胸部，也可以锻炼你的肩膀和手臂。坐在地上，双腿交叉。双手中间夹一个球(也可以徒手做，即双手紧握)，注意使你的小臂与地面平行。双手挤压球，感觉胸部用力，请保持1-2秒，然后松开。重复此动作2组20次。

其他实用健身操：

健身：Q版健身操之腰、腹部Q版健身操：臀部和腿部

Q版健身操：手臂和肩膀健身：窈窕健身操

4、吃减肥餐——没耐性的人最理想的选择

现在比较流行，就是请营养师为自己度身定造个人减肥餐单，以清淡为主(如白灼、少调味)，但分量要严格遵守，实行起来也就比较麻烦。

好处：餐单减肥无须挨饿，在减肥的同时可以维持均衡的饮食。

弊端：成效会因人而异，一旦恢复正常饮食，体重很容易反弹。

特别提示：餐单减肥最好请教医生或营养师的专业意见。

谁最适合：对于做什么都要快，不快见到效果就会放弃的没有耐性的人来说，一些快速减肥法，减肥餐、新奇事物和新的减肥产品都是理想的选择。

危险程度：★★★

专家点评帮你挑减肥食谱

食谱一：高蛋白的“饮食新革命”

优点：此食谱包括蛋和瘦肉--许多其它减肥套餐中严令禁止的而身体需要的成份。

缺点：尽管“饮食新革命”的推进者们否认这是一种高脂饮食结构，实际上它还是容易沦为危险的高脂食谱。

营养师的话：高蛋白餐目前被限制使用于某些特定对象，如：因严重医疗并发症，而需要非常快速减重的病患，且这些病患必须在严格的医疗监视下，才能进行高蛋白餐的摄取。针对普通想要瘦身的人群，营养师非常反对这种做法。

食谱二：低糖瘦身法

优点：低糖瘦身法的倡导者们提出，我们不应该只注意脂肪，此观点是正确的。往往会出现这样的情况：人们的脂肪摄取量下降而肥胖率上涨，这是由饮食所提供的热量的上升造成的。

缺点：据专家分析，此法并非像“低糖瘦身法”的倡导者认为的那样--抗胰岛素使人肥胖，而是肥胖使人产生抗胰岛素倾向。<<<专家点评帮你挑减肥食谱

为了便于你选择，我再推荐几种饮食减肥法：

减肥食谱一星期全计划本文就是要告诉大家，怎样天天有美食吃，天天吃得不同，还能够瘦下来的良方。一周七天食谱，满打满算，全部照顾到。

速战速决五大方法任你瘦本文将介绍的五个减肥方法，都是通过单纯饮食，达到减脂肪、排毒、调整身体机能的目的，而且不是很痛苦，短、平、快的风格哟！

5、扎针——最要求耐心的减肥方式

桑德拉超爱针灸

针灸是新兴减肥方法中的一种。通过针灸刺激人体穴道，疏通经络，达到“消肿利水”的减肥效果，是一种相对较温和及安全的方法。

好处：较其他方式安全可靠。

弊端：成效缓慢，并且需要专业中医师的协助。

特别提示：要光顾有信誉和口碑的中医师，以免受骗。

谁最适合：有耐心的人。

危险程度：★★

用针灸请脂肪消失

针灸：扎穴位破坏脂肪细胞

以静治动，以小治大，这种辩证的原理从古至今一直被人所沿用，针灸减肥也是通过辨证施治的方法来达到减肥目的。

对肥胖人士来说，热量多也是导致肥胖的原因，因此针灸时可以把体内的热量焕发出来，肥胖者就会觉得没有了饥饿感，大多数人做过减肥针灸后对美味佳肴不怎么动心了，那是通过这种方法来抑制食欲来达到减肥的目的，肥胖者可以心甘情愿地放弃美食，不会再受诱惑的煎熬。

6、依血型瘦身——最有针对性的方法

减肥的诀窍其实就藏在你的血液里！不同血型的人性格和身体对食物的消化能力不同，适合的减肥途径也不尽相同。

A型：持续性的饮食疗法最佳

A型人很注意周围的人，表面上装着虽然胖也不致力减肥，其实内心想拼命地减肥。不过由于意志坚定，如只实行饮食疗法有危险，需配合运动。

典型减肥食谱：A血型人胃酸含量少，难以吸收蛋白质，要限制肉类和鲜奶、土豆、香蕉和西红柿等食物。适合以蔬菜为主，或大量豆类和海洋食物。

O型：短期集中型较佳

O型人比起其它血型的胖子多，总是精神饱满充满活力，但容易厌烦，所以最重要的就是采取集中、一气呵成的减肥法。

典型减肥食谱：吃瘦肉、动物肝脏、海鲜和绿叶蔬菜来控制体重，如果靠玉米、谷物、卷心菜、土豆来减肥的话，那将是徒劳。

B型：尚未风行的新减肥法最佳

若有人对B型血的人说：如果你的腰围再细一点就和模特的身材一样了，此时就会忽然开始减肥。新鲜的减肥方式都会引起他们的兴趣，最好能将理想体形的人置于眼前，并不断告诉自己必须以此身材为目标，这都是B型人的最佳减肥法。

典型减肥食谱：对肉类和乳类食品尤为适宜，但对鸡肉、玉米、番茄及大部分坚果和种子类食物却不适宜。

AB型：适合中期减肥法

计划性的长期减肥，更易使其厌烦，像O型的短期集中方式也不易达到效果，所以适合中期减肥法，分疗程刺激穴道的减肥法可以尝试。

典型减肥食谱：建议这类人不妨少吃多餐高蛋白食物，而鱼、豆腐、绿叶蔬菜、乳制品则较好

参考资料：<http://zhidao.baidu.com/question/415182.html>

文章到此结束，如果本次分享的双臂抽脂会不会很痛和双臂抽脂会不会很痛呀的问题解决了您的问题，那么我们由衷的感到高兴！