

今天给各位分享宁波大腿吸脂多少钱的知识，其中也会对宁波吸脂手术多少钱进行解释，如果能碰巧解决你现在面临的问题，别忘了关注本站，现在开始吧！

本文目录

1. [食物减肥法](#)
2. [怎样减肥又不费时又不花很多金钱而且见效又快](#)
3. [如何减肥](#)
4. [想在宁波做吸脂, 宁波吸脂哪家医院好](#)

食物减肥法

三日减肥食谱

我用这个方法，效果还不错，所以推荐一下

第一天

早餐：西柚一个，花生酱一茶匙，面包一片，

黑咖啡一杯

午餐：吞拿金枪鱼罐头[用矿泉水或纯净水浸泡]

半罐，烤面包一片，黑咖啡或茶一杯

晚餐：水煮[白菜花半棵，扁豆十根，肉两片，

红葡萄十口，苹果一个，香草冰激凌一杯，黑

咖啡或茶一杯

第二天

早餐：香蕉半根，煮蛋一个，烤面包一片，黑咖

啡或茶一杯

午餐：酸奶一杯，梳打饼干两片，黑咖啡或茶

一杯

晚餐：热狗肠两根，水煮西兰花半个，香蕉半根，

红葡萄十粒黑咖啡或茶一杯

第三天

早餐：苹果一个，梳打饼干两片，黑咖啡或茶一杯

午餐：烤面包一片，煮蛋一个，黑咖啡或茶一杯

晚餐：吞拿金枪鱼罐头[用矿泉水或纯净水浸泡]，

红葡萄十粒，水煮白菜花半棵，香蕉半根，香草

冰激凌一杯，黑咖啡或茶一杯

注意

1、每日饮水5杯，早中晚各一杯，

每餐之间各一杯，除此不能再饮水

或进食其他东西

2、生食物只能水煮，用盐或胡椒粉

调味

3、依食谱次序，不能乱用或用其他

替代品

4、三天一个循环，第四天正常饮食，

然后继续下一个循环

5、冰激凌在食谱中起到了燃烧脂肪

的作用

好了，在此祝各位减肥成功

<http://woman.263.com/20040407/00408395.html>减肥食谱更多

超级有效的减肥方法—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，鸡蛋两颗。

肥肥女儿减肥食谱

·配料:鸡肉、麦片等

·操作:早餐麦片1碗豆奶1/2杯

午餐吞拿鱼飞碟杂菜沙拉

下午茶柠檬梳打水1杯

晚餐杂菜鸡肉意粉1碗萝卜粟米汤1碗

修身四味之“炸”

很多朋友跟我（郑欣宜）一样，很喜欢吃煎炸食物，爱它香口又惹味。

加拿大有一款油炸面团小吃Elephant Ear，绝对是我的至爱，但开始减肥后，我已经很少吃了。

做煎炸食物的时候通常都会用大量油脂，煎炸过程中食物会吸收很多油分。就像薯条，切得愈细的表面积愈大，吸收的油分自然愈多；一块炸鸡胸肉就比一块白灼鸡胸肉的卡路里多30%。吃了吸饱油脂的油炸食物当然会特别容易致肥啦！还是少吃为妙。

虽然如此，营养师姐姐却说减肥期间不须完全戒掉煎炸食物，只是不能天天吃，今天吃了就要两三天后才可以再吃，一星期可以吃一至两次！减肥成功之后亦照样，不连续几天或几餐都吃煎炸食物，就不容易致肥了。

营养师姐姐还教了我一个低脂烹调好方法，就是用鸡汤代替油。我现在已改用鸡汤煮食，虽然不及用油烹调那样香口，但味道亦不错，让我可以吃得健康吃得fit！

瘦身秘籍

常见油炸食物陷阱

说起油炸食物，快餐店的油炸食物自然是极大的陷阱，另外当你饮茶的时候亦会遇到很多陷阱，例如一条春卷已经有136卡路里，一件芋角亦已有113卡路里，而最大的陷阱就是炒饭、炒面，因为一碗炒饭或炒面，大概等于3碗白饭或汤面，所以要切忌落进这些陷阱啊！

早餐粟米片1碗

午餐生菜鸡肉比得包

下午茶健怡可乐

晚餐鸡肉冷面1碗豆苗1碟

瘦身四味之“甜”

很多女孩子都抗拒不了甜品的诱惑，我也不例外，尤其是西式甜品，有时候更会亲自动手做。开始减肥之后，我便学会了如何小心选择甜食而又不会致肥。

原来跟油炸食物比起来，甜品不算是最“致命”的食品，但是如果身体内的糖分积聚太多，亦会转化成脂肪。

究竟有什么方法可以吃甜品而不会胖呢？营养师姐姐便教我，懂得计算热量就是护身符，糖分等同于淀粉，例如你在某日多吃了淀粉食物的话，当日便最好不要再吃糖分高的食物，以免过量。换句话说，如果你想吃甜品，便要少吃一点淀粉来抵消多出来的热量，这样身体便较不容易积聚过多糖分和淀粉了。还有一点要谨记的，就是要选择低卡路里的甜品，例如低脂或乳果雪糕和果汁糖，当然比全脂雪糕和拖肥糖卡路里低得多啦！

现在我仍然可以常做甜品，只是大多是做给朋友吃，当然我不会忘记也要做给妈妈和婆婆吃，谢谢她们支持我减肥！

瘦身秘籍

常见甜品陷阱

很多女孩子喜欢甜品，总认为饭后的甜品是必需的，尤其是蛋糕。让我为你们计算一块芝士蛋糕的热量究竟有多惊人，一块已超过400卡路里。而一个苹果派雪糕更厉害，超过500卡路里，几乎是一餐正餐所需的卡路里。小小一个甜品，换来讨厌的脂肪，何苦呢？

早餐叉烧包1个（不要肥肉粒）加钙豆浆1杯

午餐烤鸡菠菜粟米卷

下午茶杨桃4片

晚餐肉末蒸蛋+黄芽白白饭1碗青红萝卜汤1碗

瘦身四味之“咸”

从小我已很爱吃味道浓重的食物，可能因为吃惯了婆婆做的宁波上海菜，味道比较浓重吧。像我减肥前最爱吃的红烧五花腩肉，是婆婆的拿手菜，她做得绝顶好味！

现在对吃得健康的知识比较有概念，知道吃得太咸，除了对身体健康无益之外，原来对减肥也有很大影响。虽然吃咸的食物不会致肥，但却会令人肿胀，因为如果吃得太咸而又饮水不够的话，便会容易出现水肿的情况。我以前也有这个问题，但现在的饮食清淡得多了，水肿情况已有明显改善。但营养师姐姐提醒我不可以完全戒盐，因为盐含有对身体有益的矿物质，而且如果不用少量盐来调味，可能我很快就会因为食物太清淡而不再坚持减肥。

盐要适可而止，味精就要尽量少吃，因为味精含钠，令身体容易积水。我现在已很少外出用膳，这样既可减肥又可吃得更健康，何乐而不为？

瘦身秘籍

常见高盐分食物陷阱

其实在日常生活中有太多食物是高盐分的，例如罐头食品、方便面、腌渍食物和烟熏肉类等，让你在不知不觉间摄取过多盐分，容易造成水肿。所以日后逛超级市场，记得不要买太多这类食品了。

早餐粟米片1碗

午餐肉酱意粉1/2碗

下午茶粟米片小吃少量

晚餐鲜虾牛肉饭1碗杂菜少许雪耳汤1碗

我的至爱零食

记得刚开始减肥的时候，我第一时间想到的是：糟了！我以后都不可以再吃至爱的零食了。

真正开始减肥后，营养师姐姐便适时为我消除了这个烦恼，她说减肥期间其实可以

照样吃零食，否则很容易会因为饮食太清淡而中途放弃。只要懂得选择之道，便不会过量摄取热量而不自知。

听到这么令人振奋的消息，我当然马上向她索取我的零食清单，简直为我打开了一个前所未见的零食新世界。其中包括我非常喜爱的麦饼和脱脂米花等，在加拿大这边，甚至可以找到零脂肪雪糕(zerogramfaticecream)。我本以为营养师推荐的低脂零食一定是淡而无味、乏善足陈，尝过后才发现这是我一直以来的偏见。只要懂得选择，低脂食物也可以很美味的，甚至有过之而无不及，现在我更渐渐爱上了一款“积及”小麦饼，麦味香浓，如果无须顾及分量的话，我真的想把一整包饼都吃下肚子去。脱脂米花也比以前吃惯的米花美味得多，因为不像牛油或焦糖味爆谷般腻滞，而且用微波炉加热非常方便，分量多而卡路里不高，吃多了也无须担心。

我知道有很多朋友的想法和以前的我一样，即使健康零食很美味，但要放弃一直喜爱的薯片和虾片等高脂肪零食，仍然是一件很痛苦的事。原来，当你明白了这类高卡路里零食是减肥大忌的道理，再发现原来健康零食亦同样美味的时候，便会自然地不想再碰这些高脂零食。一旦不碰高脂食物的日子久了，渐渐地你亦对它们没什么感觉了，即使薯条甜品放满一桌，亦已很难诱发到你的食欲了。

就像现在的我，即使把一大堆零食放在面前，我已没有想把全部食物吃光的冲动，相反地，有时候甚至会有想吐的感觉。既然饮食习惯已随着你的想法改变，高脂零食便不再是一种诱惑，这样又怎会觉得痛苦呢？

瘦身秘籍

零食代替品

瘦身期间一样可以吃零食，不过当然要懂得选择。简单来说，就是要寻找零食代替品，如以粟米片代替薯片，乳酪条代替雪糕，又或者用低脂巧克力牛奶代替巧克力，都是不错的选择啊！

早餐鸡肉墨西哥卷1个加钙豆浆1杯

午餐青瓜卷6件蜜桃汁1罐

下午茶蜜桃汁

晚餐杂菜牛肉炒乌冬1碗苹果汤1/2碗

进军160磅

由226磅至200磅，再由200磅下降至180磅，每次成功地减去20磅，都比前一次双倍开心和兴奋。老实说，20磅！是20磅啊！一般人如果能减掉20磅，应该已经开心得不得了吧，何况我是减掉一次又一次的20磅，叫我怎能不兴奋呢？

正在减肥的人当然会对磅数敏感一点，每次上磅都好像等待派成绩表般，心情有多紧张可想而知。为了避免带来不必要的焦虑，我建议大家养成定时上磅的习惯，例如固定在早上起床后，或临睡前上磅作记录，让你的成绩表能更准确地反映你的努力。如果你没有找专人为你设计减肥计划的话，最好每两天上一次磅，这样可以紧贴进度，知道有哪些食物或生活习惯对你自订的减肥计划有影响。但如果找专人协助你减肥，营养师建议最好每星期才上一次磅，因为时间长一点，磅数的差别会更明显，令你更有动力和毅力继续努力。

当站在磅上忽然发现原来自己只有160磅的一刹那，我差点喜极而泣。因为226磅跟200磅的分别，又或者是200磅跟180磅的分别，只不过是胖子变成小胖子，跟“瘦”的距离仍差很远。直至我上磅看到自己只剩160磅的时候，我终于有一种快要变成瘦女孩的感觉，终于，“瘦”对我来说不再遥不可及。

瘦身秘籍

循序渐进

如果你要减肥超过50磅的话，你的皮肤一定会经过一段松弛期，好像一个放了气的气球，免不了会皱起来！减肥及身形改善速度基本上是成正比的，减了脂肪之后一段时间，身形才会慢慢改善，只要付出多些时间及耐心，加上先进仪器或运动的帮助，一定可以得到你理想中的体形！

七日瘦身食谱

周一早餐：芭乐（或番茄）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯

午餐：水果拼盘、不限量，但也不能太多

晚餐：蛋2个，蔬菜拼盘1小盘（小黄瓜、胡萝卜、豆芽、青椒均

可）；全麦片土司一片、芭乐1个，咖啡1杯

周二早餐：芭乐（或番茄）1个，蛋2个，不加糖浓咖啡一杯

午餐：冷鸡翅膀、鸡胸肉任选一种（蒸、煮、卤均可，但必去油/

去皮)，番茄2个，芭乐1个

晚餐：瘦肉三两（蒸煮均可）、青菜、芹菜、小黄瓜1盘、咖啡1杯

周三早餐：芭乐（或番茄）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯

午餐：蛋2个，番茄2个，不加糖浓咖啡一杯

晚餐：瘦肉三两（蒸煮均可）、芹菜、胡萝卜、小黄瓜1盘

周四早餐：芭乐（或番茄）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯

午餐：水果拼盘、不限量，但也不能太多

晚餐：蛋2个，蔬菜拼盘1小盘（小黄瓜、胡萝卜、豆芽、青椒均可）；全麦片土司一片、芭乐1个，咖啡1杯

周五早餐：芭乐（或番茄）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯

午餐：蛋2个，菠菜半斤（煮后凉拌，加一滴麻油）不加糖浓咖啡一杯

晚餐：肉一块（蒸煮均可）、生菜1小盘，番茄2个，烤土司1片，芭乐1个，咖啡1杯

周六早餐：芭乐（或番茄）1个，蛋1个，不加糖浓咖啡一杯

午餐：蛋2个，菠菜半斤（煮后凉拌，加一滴麻油）不加糖浓咖啡一杯

晚餐：瘦肉三两（蒸煮均可）、芹菜、小黄瓜1盘，番茄1个，咖啡1杯

周日早餐：芭乐（或番茄）1个，蛋2个，不加糖浓咖啡一杯

午餐：水果拼盘、不限量，但也不能太多

晚餐：鸡腿1个，胡萝卜、煮包心菜1小碗，番茄2个，芭乐1个，咖啡1杯

在娱乐圈里混，除了极少数人，每个人最怕的都是发胖，保持身段是每个明星的头号革命目标。

第一招：多吃纤维食物

代表明星：摇滚歌王迈克杰克逊、拉丁歌后葛洛丽亚伊斯特芬、乡村歌后崔夏宜尔伍、詹妮弗洛佩兹。

特质：对节食和运动很积极，平衡是成功的关键。

建议：因为消化系统脆弱，所以要多吃富含纤维的食物，才能安全容易瘦身。

第一天：早餐一颗柳丁、半杯脱脂牛奶燕麦粥、五颗葡萄乾。午餐一杯鸡汤、四片苏打饼、一杯水果沙拉。晚餐一颗烤马铃薯配牛油、一杯水煮甘蓝菜、一颗苹果、一颗杏仁。

各种食物的纤维素含量：

麦麸：31%

谷物：4-10%

麦片：8-9%

豆类：6-15%<<<详细

第二天：早餐半杯炖豆子、一个水煮蛋和一块英国松饼。午餐由奇异果、草莓、香蕉构成的水果盘、一片起士、一杯菠菜。晚餐一杯米饭、一杯炒青菜、一杯爆米花和红萝卜细条。

第三天：早餐一杯脱脂牛奶燕麦粥。午餐菠菜沙拉、一颗水煮蛋和一片培根。晚餐一份意大利面、沙拉、一盎司咸饼干、一颗梨子。

第二招：菠菜吹起硬汉阿诺

代表明星：影星阿诺舒瓦辛格、歌后惠妮休斯顿、美国总统克林顿。

特质：崇尚美食、美酒，因为纵情享受而难以减肥，但为了外貌好看，最终仍将选择节食。

建议：含铁质的食物能帮助燃烧卡路里。

第一天：早餐六盎司葡萄柚汁、一颗水煮蛋、半块英国松饼配奶油。午餐四盎司烤牛肉配一分凉拌包心菜丝。晚餐一分水煮鸡胸肉、两杯菠菜、一杯水果沙拉、一杯酸乳酪。

第二天：早餐一杯哈密瓜、一片起士、四片黑麦饼乾。午餐鲜虾沙拉。晚餐四盎司烤牛肉串配上烤洋葱、青椒和蘑菇，一杯米饭、一杯低脂优格、两颗杏子。

第三天：早餐六盎司柳丁汁、一片培根、半块烤贝果配牛油。午餐一杯蛤蜊义大利面和沙拉。晚餐六盎司烤鱼、六根嫩芦笋、一分沙拉、一片起士、一颗梨子。

第三招：低卡甜食来一客

代表明星：影帝汤姆汉克斯、影后梅莉史翠普。

特质：重视营养，喜欢甜食和烹饪，要靠美食才能节食。

建议：务必选用低卡的甜食。

第一天：早餐一片法国吐司配低卡糖浆和一杯蓝莓。午餐一分菠菜海鲜沙拉。晚餐起士茄子、半杯低脂冰淇淋加草莓。

第二天：早餐一块牛油可颂面包和一颗柳丁。午餐四盎司鲔鱼沙拉配蕃茄和小黄瓜。晚餐六盎司烤比目鱼、一杯水煮红萝卜、小分沙拉、一杯低脂柠檬布丁、颗青葡萄。

第三天：早餐六盎司柳丁汁、一个水煮蛋和一块英国松饼。午餐鲜虾沙拉和苏打饼。晚餐四盎司鱼排、六盎司烤龙虾尾、半杯米饭、一分沙拉、一片起士、一颗苹果。

相关知识：糖类之低卡糖帮您做个“低卡”女人

更多明星减肥秘方：

黑木瞳：她每天都会镜子前大声对自己说“我要变瘦”

广末凉子：以蔬菜为主食

中村美里：每天固定做仰卧起坐1小时，睡前再涂上瘦腰乳液，持续拍打半小时，果然就造就了小“腰”精身材。

滨崎步：靠裸身日光浴晒出一副绝佳的身材，引起了一阵“黑脸酷妹”的减肥热潮。[<<<更多](#)

林青霞：每次进食，都只吃自己餐盘中一半的食物，另一半不吃。

张曼玉：盐开水清肠

张柏芝：服用利尿剂

叶玉卿：肚子养蛔虫

<http://women.sohu.com/20050701/n226159912.shtml>减肥：魔鬼宝典体验10大瘦身餐-搜狐女人

夏季瘦身餐

食谱一

晨起饮水1杯，约300毫升。早餐：粗粮粥100克，瘦肉馅包子100克。早午间：水果1个。午餐：米饭100克，去皮鸡肉100克，菌类100克，蔬菜两种各100克。午晚间：水果1个。晚餐：米饭100克，去皮海产品100克，豆制品100克，蔬菜100克。睡前：脱脂鲜奶250毫升。

食谱二

晨起饮水1杯，约300毫升。早餐：鲜奶400毫升，全麦面包100克。早午间：水果1个。午餐：米饭100克，瘦牛肉100克，菌类100克，蔬菜两种各100克。午晚间：水果1个。晚餐：米饭100克，去皮海产品100克，海带100克，蔬菜100克。睡前：豆浆250毫升。

食谱三

晨起饮水1杯，约300毫升。早餐：豆浆400毫升，鸡蛋1个，主食100克。早午间：水果1个。午餐：米饭100克，畜禽肝100克，海带100克，蔬菜两种各100克。午晚间：水果1个。晚餐：米饭100克，去皮海产品100克，豆制品100克，蔬菜100克。睡前：脱脂鲜奶250毫升。

清理肠胃--瘦身餐单

Keepfit是女士们终身的事业，除了肥肥一族无时无刻嚷着要瘦身外，一贯身材标准的女士们对Keepfit事业亦从不松懈！这次就为大家送上一款清淡又有效瘦身的餐单，分量适中也不至于太“残酷”。

早餐：任何水果。

午餐：鲜胡萝卜汁，青菜沙律，微烘全麦包两片，可加上番茄片，黄瓜片或生菜片。

晚餐：任何蔬菜汁，椰菜汤，卤水鸡。

怎样减肥又不费时又不花很多金钱而且见效又快

1.香蕉减肥法

1碗白米饭含有约160卡的能量，而每根香蕉只含有80至100卡的能量。若每餐以香蕉代替一碗米饭，便可以达到减肥的效果，因为此方法可每天减少身体吸收200至300卡的能量。

优点：香蕉让人有饱肚的感觉，又含有丰富的钙及维他命，可以消除浮肿现象。

副作用：使用此方法要注意配菜的选择，应以营养高而热量底的食物为佳，不然可能在不知不觉中吸收如更多的热量。

2.凤梨瘦身法

一个星期内，只以凤梨作为三餐中其中一餐的主食而不吃其他食物。

优点：以上述方法实行一个星期，便可以减轻2~3公斤的体重。

副作用：凤梨含有分解蛋白质的酵素，这种酵素会损害口腔的腔膜，令口腔刺痛，且只吃凤梨会营养不均衡。

3苹果瘦身法

非常简单的方法，只需要3天持续吃苹果和喝矿泉水，其他食物一概不吃，没个周期平均可以减掉3~5千克。

优点：苹果本身含有大量事物纤维，能帮助消除宿便，而且其钾质具利尿作用，可

让体内残余废物随尿液排除体外，有美容效果。

副作用：1个苹果大约有100千卡的热量，虽然3天内可无限量地吃苹果，但是每次最多只可吃2~3个。此外在实行此瘦身法之后3天内，最好吃比较容易消化的清淡食物；否则肠胃在过度饥饿后，一旦接触高热量食物，会过量吸收卡路里，不但增加肠胃负担，更会使身体比之前更肥胖。

4. 番茄瘦身法

每日其中一餐只吃番茄，烹调时要注意少油少盐少糖，每餐之间只可以1个生番茄充饥。

优点：一个120克的番茄约有30克热量，95克水分，1.5克蛋白质，0.3克脂肪，6.3克碳水化合物，1.4克纤维，以及丰富的钙、磷、铁质、维他命A、B1、B2、C、E、红番茄素等等，虽番茄本身没有直接减肥作用，但低卡路里高纤维的特质有助排毒，多吃能饱肚，因而避免了吃其他高卡路里食品的机会，见解达到减肥目的。

副作用：有胃病的人不宜经常食用番茄，以免导致胃酸分泌过多，引起不适。还有未成熟的番茄有可能引起头晕或恶心等问题，不可食用。另这个方法虽然可行，但番茄本身几乎都由水分构成，除了维他命C外，没有多少营养素，故番茄餐以外剩余的两餐需注意营养的含量。

5. 芦荟减肥法

每天吃3~5厘米长的芦荟便已经足够，不过，分量始终因人而异。但是必须有恒心的

优点：芦荟皮内透明的果肉部分有很强的免疫力，除了含有可以使血液流通畅顺的果胶成分外，更可改善便秘，使肌肤光滑柔美。

副作用：自古以来，芦荟有<不需医者>的雅号，具有泻药的功能，食用过量会导致腹泻，适量进食则可协助排出体内积聚的残留废物，减轻体重，所以食用时一定要注意拿捏分量。

6. 减肥菜瘦身法

减肥才是一种名叫<守宫木>的灌木，原产于东南亚一带，以一般蔬菜清汤方式烹煮熟食。

优点：据说吃几斤减肥菜就能瘦几公斤。

副作用:减肥菜因含有植物碱成分,吃后会令人产生失眠,紧张,心跳加速,呼吸困难等副作用,严重者会导致肺衰竭.

7.蔬菜汤瘦身法

将任何类型的蔬菜,加入3倍分量的水,待水滚后以慢火煮1小时.在喝汤之余,也可以吃煮汤的蔬菜,因为它们含有极少量的卡路里.

优点:蔬菜汤中,含有大量水溶性的食物纤维,可以治疗便秘,而且溶于汤中的矿物质对身体也有不少益处.

注意:天然食材烹煮即使大量食用也不会对身体造成太大负担,不过还是要注意其他营养的均衡搭配.

8.韩国泡菜瘦身法

食用辛辣的韩国泡菜令体内容易发热,因为泡菜内的辣椒能提高新陈代谢;而且辣椒具有可以抑制食欲的作用,故此最好选择在餐前吃泡菜,至于分量则可以按照个人喜好而定.

优点:能提高体内新陈代谢,搭配有氧运动消除脂肪效果更显著.

副作用:由于韩国泡菜多十分辣,故此肠胃不好的人切记用此方法减肥.

9.酸味黄豆瘦身法

将干炒过的黄豆浸泡在米醋中三天后每天吃10粒左右,可以治疗便秘.

优点:若在餐前服用,会令肚子有膨胀感觉,可抑制食欲.

副作用:虽然黄豆营养丰富,但是长期只吃黄豆并不能提供足够人体所需的营养,加上黄豆浸泡在醋内,进食时也会沾上醋,所以患有胃病人士不宜食用.

10.薏仁瘦身法

每天喝7~8杯薏仁茶,或多吃薏仁饭,薏仁粥等以薏仁烹调的菜肴,可帮助减轻体重.

优点:薏仁有利尿的作用,而且含有丰富的纤维,对水肿型肥胖有明显改善效果.

注意:单靠进食薏仁减肥,是难有显著供销的,必须配合饮食习惯及分量,坚持定时做运动才能达到减肥效果.

11.谷类脆片早餐瘦身法

要纤体瘦身,基本条件要每天吃3餐,但不少都市人却没有吃早餐的习惯,或者是因为起床晚而没有时间.无须烹调的谷类脆片如玉米片等做早餐便是方便不过.

优点:谷类脆片是以谷物,干果等加工而成的,营养成分比一片土司还要多,纤维及矿物质的含量也相当高,绝对符合健康的原则.

副作用:在挑选时要避免含高糖粉,巧克力等高卡路里成分的谷类脆片,避免造成一天精神处于倦怠状态.

12.咖喱饭瘦身法

每天其中一餐只吃咖喱饭

优点:咖喱中的香料可以促进脂肪燃烧,因此每天其中1餐吃咖喱饭,可燃烧脂肪减肥.

注意:宜选用蔬菜做主角的咖喱饭,一植物油取代猪油,减少热量,有利于健康减肥.

13.面类瘦身法

每天选择1餐进食面类,长期下来配合适量运动,可以有效地瘦身.

优点:虽然面类含大量碳水化合物,但是在食用后可以立即转变成能量,较难聚集在体内,所以跟面包及白饭比,面类较不易聚集成脂肪.

副作用:一碗100克的面有330卡路里,即吃面100100克有400多克卡路里,如果烹调方法上采用了多油多调味,会增叫卡路里,所以要小心控制.另外要留意营养的配合,如果选择午餐吃面,晚餐应注意营养要均衡.

14.白粥瘦身法

一碗粥中米的分量只是白饭的一半,而且饭粒经水浸泡后会发大,吃下会令人有饱胀的感觉.

优点:减肥者吃1碗粥即获得满足,所摄取热量更比吃饭少一半.

副作用:皱较容易消化,所以吃后很快会饿,减肥着级有可能因意志力薄弱,难抵肚饿的感觉而进食大量零食,那就很容易因减得加,反而比减肥前更胖.

15.蛋白瘦身法

日本流行的减肥法之一,最早期的蛋白减肥餐只有炒蛋和蔬菜,经过多年演变,今天的蛋白减肥餐还多了鱼,虾,粉面饭等.

优点:蛋白所含蛋白质很丰富,与一般瘦肉所含的蛋白质几乎一样,成年人可以配合大量蔬菜,减少肉食,每天可吃5~6个蛋白.

副作用:不可连续吃超过7天,并要戒绝甜食,否则前功尽弃.烹调方法宜选用蒸,煮,炒或少油炒的方法,每天最少喝8杯清水,一个月内不能进行多过2次的减肥疗程,以免对身体造成太大的负担.

16.乳酪瘦身法

每日三餐只吃乳酪及香蕉,不吃其他食物,便可利用乳酪中含有的活性乳酸菌,促进肠胃蠕动,排除体内的毒素,进而达到改善皮肤及消除聚集在腹部的脂肪的效果.

优点:乳酪中含有丰富的钙质及良性蛋白质,为瘦身人士不可或缺的元素.

副作用:肥胖不是因为体内毒素,而是过多的脂肪,此方法并不是减脂肪的好方法.另外,单吃这两种食物不能全面提供人体所需的营养素,可能会引致缺乏多种维他命及矿物质,一旦恢复以往的饮食习惯,体重便会自然回升.

17.吃肉瘦身法

吃肉减肥的理论是靠禁食淀粉质和甜食,令血液中葡萄糖减低,从而刺激身体分解脂肪,提供热量,达到燃烧脂肪,减轻体重的目的.不过,在燃烧脂肪的过程中,血液中的<丙酮>量增加及刺激排尿.所以一般减去的体重只有部分是脂肪,超过五成是多余的水分.

优点:由于方法十分简单,只需要纯吃肉及大量蔬菜,戒糖戒淀粉有无须挨饿,便可成功减肥,所以十分受欢迎.

副作用:如长期以纯肉食作正常饮食习惯,会令体内胆固醇过高,导致心脏或血管毛病.而人体在分解脂肪和蛋白质时会制造有害物质,大大增加肾脏的负荷,长期进食会缺乏充足的水分,故只适宜每月一次.

18.枸杞瘦身法

枸杞是一种无卡路里,却含丰富纤维素的食物.由枸杞球茎磨粉加工制成的即食枸杞,虽不含任何卡路里,但每天仅吃这种食物相当危险.

优点:最好的方法是每餐尽量配合枸杞做菜,由于枸杞的口感与米相似,而且味道很淡,所以放在米中同煮,使吃饭时容易有腹饱之感,从而减低卡路里摄取量.

副作用:至于极为流行的<枸杞果冻>可以有效治疗便秘,不过,因当中加了糖份,果汁等,每小杯果冻已含有约100卡的热量,所以不宜多吃.

19.乳酸菌瘦身法

乳酸菌减肥法需要采用者持续三天只吃酸乳酪,酵素饮料,蔬菜汁和水.

优点:由于这是属于极低热量的饮食,每日的热量摄取量很少,因此能快速减轻体重.

副作用:此法减去的是肌肉层,而不是脂肪,所以恢复原来饮食习惯后,很容易又会增胖.而且只吃乳酸食品营养极不均衡,不值得尝试.

20.果冻瘦身法

市面上所卖的果冻,若是没有加入乳制品,大概只含80~100千卡热量.

优点:卡路里成分很低,可作为减肥瘦身者的甜品.

注意:果冻的材料为果胶,其主要成分为蛋白质,几乎没有任何食物纤维,所以惟有消除便秘的功效.

21.胃间隔术瘦身法

方法是将胃分上,下两个一大一小的[袋],减低胃的容量,使人容易有饱胀感,从而也减低胃部对营养的吸收.

优点:胃间隔术(GASTRIC RESTRICTION)是一种较符合生理需求的减肥手术.

副作用:进食的分量很少,会对日常社交有所影响,如果体重不是超过标准很多,为着健康着想,还是不要进行为好.

22.婴儿食品减肥法

每天以婴儿食品代替1餐。

优点：婴儿食品几乎没有糖份及盐份，加上味道很难吃，会令人失去食欲。因而有效减低食欲。

副作用：英国一本杂志发表了一项调查报告，指在四百二十款专供6个月大或以上婴儿食用的食品中，有近四成发现含有糖粉和果汁，就是标榜成分天然的食品也加入了附加剂和糖，如婴儿布丁没有天然果肉，只有香料，看来不是最有营养，的食品，也不适合用做减肥代餐。

23.零食瘦身法

三餐都只吃蔬菜，放弃其他食物，并且保持6成饱。在饭后两小时会开始感到肚子饿，然后再以零食充饥。选择零食的种类必须小心，应尽量避免进食高糖，高脂肪的食物。

优点：完全没有节食减肥法因过度饥饿而冲动进食所造成的反弹危机。

副作用：必须要有相当意志力者才能进行的减肥法不然减肥不成体重反而会急速上升。

24.巧克力瘦身法

餐前空腹下吃少量巧克力将可获得满足感，正餐分量自然会减少持续4~5天，便可达到瘦身的目的。

优点：巧克力中所含的可可物质可舒缓压力人在急躁时吃少许巧克力，可预防心情欠下导致暴饮暴食。

副作用：应避免在饱腹或餐后吃巧克力作为消夜，因为其能量立即会转化为脂肪另外也应该注意避免吃巧克力以外的零食。

25.甜品瘦身法

这种方法只需要减肥者保持每天卡路里摄取量不超过1600卡。因为节食容易令人情绪低落，若每天将1600卡热量中的200卡，以自己喜爱的甜点代替，则可保持减肥者的决心，达到减肥瘦身。

优点：不会因节食减肥而感到心情沮丧。

注意：要小心计算每天进食的卡路里，不可摄取过量

26.雪糕减肥法

以一杯雪糕代替每天的晚餐。

优点：雪糕含有牛奶的营养，而且一杯120ml的雪糕只有250卡热量，远比晚餐的热量少。

副作用：此方法不可长期使用，以免导致身体营养不良。

27.喝茶瘦身法

由于茶不含任何卡路里，所以喝多少也没什么害处；适合瘦身的茶很多，如薏仁茶，迷迭香茶等。

优点：可提高新陈代谢预防伤寒等效用。

副作用：留意茶叶的含铅量。

28.减肥茶瘦身法

市面上的减肥茶被称为可协助燃烧脂肪，帮助消化，其原理是茶内含有轻泻或利尿剂，使人频频小便，甚至腹泻。

优点：饮用方便。

副作用：要注意当体内的水分及电解质一旦失调平衡，可导致心率不正及脱水等危险情况。身体在流失水分及电解质的情况下体重下降因此并非真正的减去脂肪。

29.饭后茶瘦身法

饭后茶减肥法的关键其实在于每餐之后喝一杯铁观音茶。另每餐尽量都煮汤做菜。汤水方面可尝试柠檬炖牛腩，梅子汤，青柠汤，金针木耳汤，酸咖喱菜汤，咸菜汤，这些汤水能帮助化脂，醒胃。饭则可配以咸菜姜饭或黑糯米饭。

优点：潮州古老的食谱在饭，茶，汤，食方面的配搭得宜；除了令人不易长胖外，

配合适量运动可使减肥的效果更为显著。

注意：虽然此方法简单，但须持之以恒，才能见其效果。

30.绿茶瘦身法

日常一绿茶代替其他饮品如汽水，加糖的饮料等，长期下来有助减重。

优点：绿茶含有多酚素，维生素，氨基酸等成分，能调节脂肪代谢，有降低血脂及胆固醇的作用，并能有效降低体内脂肪。

副作用：绿茶中的生物碱成分对痛风患者有害。此外，绿茶含有<皂素>，能令茶起泡沫，让胃部有饱涨的感觉，但对健康不会造成影响。绿茶有利尿的作用，而且含有咖啡因，让人不易入睡，所以尽量不要

31.杜仲茶瘦身法

饮用者可将之视为果汁的代替品，随时饮用，分量不限。

优点：杜仲茶是以在中国中，西南部山上生长的杜仲树为原料制成。由于杜仲具有利尿的作用，所以适合作为减肥之用；而且他对浮肿肌肤粗糙，暗疮，便秘等也有疗效。杜仲也可促进血液循环顺畅，提高新陈代谢，达至改善体质，令服用者不易变胖的功效。

32.喝醋瘦身法

减肥者只须持续每天喝一定分量的醋，一个月约可减掉2~~3公斤。

优点：醋含有氨基酸，能促进消耗体内过多脂肪并转成能量，加强蛋白质和糖类的代谢。

副作用：这种饮食方法虽然不伤身，但倘若只喝醋而不控制饮食习惯，促进消化而令身体吸收更多热量，体重反而增加。要注意胃下垂或肠胃有问题的人士不宜采用此减肥法，以免伤及肠胃。

33.黑醋瘦身法

每天早上喝一杯黑醋。

优点：可提高人体的新陈代谢，达到容易瘦身的目的。黑醋味道很酸，所以可以开水稀释后饮用。

副作用：与喝醋瘦身法一样，有胃病人士不宜食用，以免酸性令胃部不适。

34．黄豆牛奶瘦身法

黄豆粉放入牛奶中溶开饮用，每天早餐前及临睡前都喝一杯，持续进行才可见效。

优点：黄豆粉有丰富的纤维，所以若将黄豆粉放入牛奶中溶开饮用，能有效消除便秘及水肿，减轻体重。

注意：混合后的黄豆牛奶宜尽快饮用，不宜预早混合保存，以免牛奶变质。另外宜用脱脂奶，避免吸收全脂奶的脂肪。

35．糙米咖啡瘦身法

糙米咖啡可以在市面上买到，也可以自己动手制作，方法是将等量的糙米与咖啡豆放在磨豆器中一同磨碎，再以蒸馏咖啡壶炮制便可。糙米本身含有丰富的矿物质和纤维，对人体非常有益。

副作用：患有失眠及精神容易紧张的人士不适宜饮用过多咖啡，因为当中的咖啡因会令心跳加速，刺激神经系统。普通人每天也不应饮用超过四杯，否则容易引致焦虑，恐慌及心肌梗塞等症状。

36．瘦身咖啡减肥法

这种是在1995年源自美国的，瘦身咖啡加入了皂素（Saponin，又名黄酮甘或石竹人参，有去痰，止咳，镇静，抗炎和防癌作用）等具有分解脂肪作用的成分。

优点：虽然看似与咖啡没有分别，但其实当中不含咖啡因，实际上不算是咖啡。

副作用：在许多植物上都可找到皂素（Saponin），近年更发现人参有20多种Saponin。含这种成分的药材多运用在咳嗽方剂中，加强了祛痰作用，但很少用做减肥。

37．喝水瘦身法

每天喝2公升法国原产矿泉水，并同时维持正常饮食。

优点：每天如饮用1.5公升左右的水,不单可以降低体重,而且更可以有效消除便秘。

注意：喝水减肥法的特别之处在于要饮用法国原产矿泉水。因这些产品含有丰富的镁和钙等矿物质成分，在法国会被用做医疗用水使用。

38．可可饮料瘦身法

热水冲泡。

优点：可可一向被视为肥胖的饮料，但原来可可粉本身几乎是0卡路里，所含食物纤维又比番茄汁多出两倍，不但可以消除便秘，更有助减肥瘦身。

注意：纯可可粉末所调制的可可1杯含75千卡的热量，即使1天喝两杯也不会致肥，可用作代替进食甜点。

39．黄豆粉可可瘦身法

黄豆粉是指黄豆炒过后磨制而成的粉末，含大量食物纤维。此外，由于黄豆粉本身带有少许甜味，可令味道更吸引。

优点：每杯黄豆粉可可约含100千卡的热量，在晚餐前饮用，不但能降低食量，也能利用其中的黄豆营养素弥补身体不足的养分。

注意：可可饮品中的尽量少糖。

40．可乐瘦身法

早，午餐保持一般饮食习惯，晚餐则以一罐健怡可乐代替正餐。

优点：可乐中的碳酸可使腹中充满气体，使人有饱肚的感觉，而不想进食。

注意：当然可乐的糖粉及热量都不低，多饮也会致肥，而且可乐本身基本无营养价值可言

41．胶原蛋白瘦身法

每天三餐均可照常进食，但在晚饭后不再吃任何食物，只在临睡前喝1汤匙液体状胶原蛋白配方，喝完后立即睡觉。

优点：由于胶原蛋白是一种纤维蛋白质，能够对抗老化及修补身体细胞组织，而在夜间进行修补时，会消耗能量，从而消耗脂肪减低体重。

副作用：利用胶原蛋白减肥的效果并不显著，相对而言，若因此而毫无节制的进食，更会因摄取热量过多而另体形肥胖。

42．低碳水化合物餐瘦身法

很多人认为太甜及淀粉质食物会刺激胰岛素分泌，增加脂肪；因此，想减肥瘦身的人士都会戒吃饭，面，面包等含有大量碳水化合物的食物，同时增加进食含丰富蛋白质的食物。

优点：食材单纯，选择容易。

注意：人的体重会随着卡路里摄取量下降而降低，但事实上摄取过量蛋白质同样会转化成脂肪留在体内，身体依旧会肥胖。

43．吃肥肉瘦身法

采用者要多吃肥肉，因为这样会影响食欲，从而减低食欲，从而减低摄食热量。

优点：影响食欲，从而减低摄食量。

副作用：专家指出此种方法会引致营养不良，造成腹泻脱水。且若平日极爱吃肥肉的人士，因肠喂已适应吸收肥肉的热量，古若采用此减肥方法，反而因多吃了肥肉以致更为肥胖。

44．高蛋白质瘦身法

只进食高蛋白质的食物，而使人变的耐饿，增加代谢速率，从而减轻体重。

优点：促进体内新陈代谢。

副作用：对患有心脏病，高血压的人士不宜使用，因为会增加肝脏代谢负担，更可能影响肾脏机能，长期遵从会导致骨质疏松及引发抽筋等现象。

45．糖尿病饮食瘦身法

糖尿病患者通常会略胖，医生会建议他们按特定的减肥餐单进食。因此，减肥人士

可依照糖尿病患者的减肥餐单进食，这些餐单不但以蔬菜为主，而且所含盐分，糖分及脂肪不多。

优点：长期依照进食，对身体也没有害处。

副作用：几乎没有副作用。

46．水煮食物瘦身法

三餐中可以吃菜及肉，但烹调方法只可用清水烫熟食物。原理是食物所含的油分大减，加上每天摄取的热量控制在1000~~1200卡路里，比一般饮食低。每天可进食三餐，连续进行七日。

优点：控制摄取的热量，从而达到减肥目标。

副作用：无油炸食物虽可减少热量之吸收，但人体每日以吸收3~~6茶匙油分为佳，否则可能会影响身体和皮肤健康。若准备长期作此饮食模式，应在每餐中加1~~2茶匙食油与水中再灼食，以保持身体能吸收适量油分。

47．辛辣食物瘦身法

每周吃1~~2次的辛辣大餐，可减去约2公斤体重。

优点：辛辣食物只会令人增加排汗。

副作用：辛辣食物只会令人增加排汗，体重看似减轻，事实上只减少了体内水分而非脂肪，只要补充水分，体重立即会回升。

48．细胞营养控制瘦身法

方法是透过计算身体细胞能够发挥的能量，然后再配合刚刚足够分量的饮食，务求将身体每个细胞的能量尽量发挥，同时避免因摄取额外热量而令身体积聚多余的脂肪。

优点：刚刚充足分量的饮食，将身体每个细胞的能量尽量发挥，而令身体不积聚多余的脂肪。

注意：这个方法牵涉较复杂的科学测试程序，一般人不能在家自行实行，必须先到诊所验身及由医生协助下进行，所需费用也可能较为昂贵。

49 . 高钾瘦身法

偷过进食含钾高的食物，如豆类，蔬菜，水果，鱼类等减肥。

优点：钾离子可解决水肿现象。

注意：钾离子可解决因钠离子太多而造成的水肿现象，所以只能消除因体内水分过多而造成的肥胖，对于减少体内脂肪并没有帮助。

50 . 运动瘦身法

不同类型的运动都可以帮助强身健体，但若单纯的以运动来减肥，则可能相当艰辛，因为要消耗1公斤脂肪的热量（即约7000卡路里），则必须进行175个小时或以上的慢跑，骑脚踏车，跳有氧舞蹈，走楼梯等运动。

优点：不同类型的运动都可帮助强身健体。

注意：都市人生活忙碌，鲜有体力及时间持续每天做运动，因此减肥应以应试配合运动，并将运动融入生活的一部分而且由教轻松的运动着手，使身体慢慢适应。

51 . 深呼吸瘦身法

呼吸减肥法是有“Jump—startyourmetabolism：Howtoloseweightbychangingthewayyoubreath”的作者PamGrout提出的。她更为运动之所以能够减肥，是因为人体吸入额外空气所致；所以她主张在减肥期间可以进食任何食物，但必须每天训练深呼吸3次。

优点：深呼吸可使身体摄取多余需要的氧气，从而提供体内大量能量以消耗脂肪。

注意：避免在空气污浊的环境下进行，否则瘦身无效。

52 . 万步瘦身法

若想效果显著，绝对不能以散漫的姿势步行，身体必须挺直，并且大步迅速的前进。开始的时候以每天1万步为目标。

优点：步行是最简单，最轻松的有氧运动，只要持续步行30分钟以上，便可以帮助脂肪燃烧。

副作用：要注意是慢步时需要穿着跑步鞋，若是穿着有鞋跟或薄底鞋做长距离步行，很容易会伤及腰部。

53．倒行瘦身法

美国德克萨斯州一个陆军医疗中心发明了倒行减肥法，专家结实由于人体的结构只适宜向前走，专家解释由于人体的结构只适宜向前走，一旦一反常态，便要付出更多的体能来行走，从而消耗更多能量，达到减肥效果。事实上经实验证明，倒行比正向行进的氧气消耗量高出31%，心跳快15%，血液中的乳酸含量也偏高。显然，因为倒行增加了动作的难度，迫使人们消耗更多的氧气和热量。

优点：此方法除可协助减肥，更能防止腰痛，强化脚步肌肉。

副作用：进行这项运动最好选择在空旷地方进行，以防危机，步速也不能过快。

54．水中运动瘦身法

水中的浮力可以使人感到体重比在陆地上轻十分之一，腰部的负担下降令运动者没有那么容易疲劳，可以增长运动时间。每次维持45分钟水中有氧运动。运动时，最好配合音乐，效果将会更佳。

优点：对于身体过度肥胖者来说，可以尝试在水中进行有氧舞蹈，因为水的密度可以承受体重，而且不懂游泳的人士也可以进行。轻柔的水中运动具有放松效果，可以消除因为紧张导致的疼痛，改善睡眠质量。水中运动还有其他好处：如能使身材苗条；提供高质量的伸展，力量和有氧锻炼，对关节有问题人士，水中运动更能够减少疼痛。

注意：不过，下水前仍需做足柔软体操，一如游泳一样。

55．拳击运动瘦身法

此法较流行于男士的生活圈子，其实即是拳击运动，加上体力消耗很大，每星期玩两次，每次45分钟，不消4到5个月便可以轻易减重，还可以减少压力。

优点：由于此运动属于群体活动，能透过别人积极参与，刺激自己继续运动。

注意：这项运动需要很大的气力，运动完毕常会感到十分饥饿，但要紧记必须一小时后才可进食。

56 . 打扫瘦身法

以下以每10分钟为单位，计算不同家务能消耗的热量：

项目消耗的热量(kcal)

抹地打扫35

抹窗户18

收拾碗盘25.5

整理床铺18

用吸尘机打扫15.5

折叠收拾晒干的衣服15

用扫把打扫24

打扫楼梯39.5

整理旧书28.5

收拾及整理衣柜19.5

移动衣柜42

地板打蜡17

优点:适合想做运动但没有足够时间的人,因为可以利用进行家务的动作来消耗热量.

副作用:小心做家务,因为动作不对很容易在不经意间扭伤腰骨或其他关节.

57.有氧舞蹈瘦身法

每星期跳一到两堂健康舞，每节45分钟，两个星期就可见效。有氧舞蹈分很多种，如踏板。

优点：如果你是出汗就会手的人，便可以试试此法。

副作用：跳有氧舞蹈会消耗很多体力，故此最好在开始前吃少量食物，否则可能因为太饿而过度进食。

58．水球植喂瘦身法

方法是将矽球由人体喉部放入胃内，再将半公升盐水注入矽球内，在胃中保存半年。此方法可以使人常有饱肚的感觉，从而减少进食。

优点：若配合适当的运动及饮食，效果将更为显著。

副作用：虽然这是一种崭新的方法，欧洲也曾有四千名减肥人士曾进行此手术，不过效果并不一致，因此，需要更多的试验去正式方法的可行性。

59．抽脂减肥法

在身体肥胖的部分如手臂，腹部或双腿，透过手术抽取皮下的脂肪，从而达到局部减肥的效果。

优点：抽脂只对脂肪有效，肥胖的部位若是肌肉的话，抽脂减肥法便不可行。

副作用：要注意抽脂减肥法也有副作用，血液循环欠佳的人最好别做环状抽脂，特别一次抽两三个部位较容易发生危险，会有皮肤坏死的机会

60．针灸瘦身法

根据中医针灸专家的研究，针灸减肥的原理，其实是通过调整肥胖者的神经及内分泌功能，减少摄取及肠胃消化吸收的功能，减少摄取及储存能量；另一方面，针灸可促进新陈代谢，增加人体能量的消耗，达到减肥的效果。

优点：通过针灸刺激适当穴位，可减弱肠胃蠕动及制造胃

如何减肥

现代人的生活饮食不缺，但是大多数的人却忙得没有时间注意自己的健康。

有些喜爱“吃到饱”的人，总怕花了钱吃不够本的拼命塞东西下肚，甚少考虑自己的胃肠是否受的了，平日又缺乏运动，长久下来，身体越来越向“横”的发展，衣

服越买越大号，除了外型的改变，肥胖对于健康也造成一大威胁。

看看电视上充斥的瘦身机构广告，由此可知现代人有多矛盾，既想要享受美食，又希望保有苗条的身段，实在是两难啊！其实，想要拥有一副标准又健康的好身材并非遥不可及的梦想，只要控制清淡的饮食加上规律的运动，身体自然就会瘦下来，健康是一辈子的事，可是半点也疏忽不得的啊！

减肥食谱

NO.1

1.早餐一颗水煮蛋,一杯牛奶,半个苹果或一些马铃薯+火腿+沙拉酱

2.中餐一碗饭+菜

3.晚餐於七点吃,与中餐差不多,但只吃七到八分饱即可,而过了九点后就不可再吃任何东西,但水果除外

4.可於睡前喝杯果汁（可以挤柠檬原汁+水+二颗酸梅）（味道佳,切记不加糖）

5.配合适度运动

NO.2（优酪乳减肥瘦身食疗法）

1.起床后...两杯水

2.早餐...蔬菜汁200cc

3.中餐...优酪乳500克

4.晚餐...蔬菜汁200cc

5.就寝前...1-2杯水

另外还有叁种方式:

(1)午餐正常餐

早餐蔬菜汁200cc；午餐正常适量；晚餐优酪乳500克

(2)晚餐采正常餐

早餐蔬菜汁200cc；午餐优酪乳500克；晚餐适量

(3)早晚餐优酪乳

早餐优酪乳200克，蔬菜汁200cc；午餐正常适量；晚餐优酪乳300克，蔬菜料理(没油份的)

☆通常实施3-7天即可恢复正常饮食

NO.3 (苹果餐)

1.早餐:一瓶牛奶 (或不加糖咖啡) + 一颗白煮蛋 (或茶叶蛋)

2.苹果:从中午12:00开始，每2小时吃一颗苹果直至晚上8：00一共五颗，吃完就不再进食

☆苹果餐吃一天就够了

NO.4

1.早:烤全麦吐司一片,水煮蛋一颗,脱脂牛奶一杯,茶一杯(健怡可乐亦可)

2.中:脱脂牛奶一杯,水煮鲔鱼(等量的鸡胸肉亦可)水煮青菜,水果一颗(芭乐或者苹果、蕃茄),茶一杯(健怡可乐亦可)

3.晚:晚餐的菜单自己调配,但禁止食用淀粉类和肉类

☆通常实施5天可瘦六公斤，但每天至少要喝水2500-3000cc☆

NO.5(蜂蜜减肥法)

1.第一天:只喝蜂蜜(可泡茶喝)

2.第二叁天:正常饮食(但不能大吃大喝)

3.第四天:只喝蜂蜜

4.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用每天选一餐只喝蜂蜜

NO.6(中药饮帖减肥法)

1.决明子2两，炒山楂3钱，陈皮2钱，甘草2片。

2.以六碗水煮开后，再转小火煮叁分钟，马上倒出来，以免药汁被药渣吸光。

3.每天服一帖，如有腹泻情形，可以隔日服用。

☆服用此剂时，需少吃甜食，油炸食物及淀粉/睡前四小时禁食/等到降至理想体重后，只要合煎决明子和大麦茶，即能维持不发胖。

塑身按摩法

1.最好在每天洗完澡后

2.手弓成杯状拍打全身，或是想塑身的地方

3.大腿只需拍打内侧

4.拍打腹部时要在饭前一小时,饭后两小时(就是胃已经消化完了之后,才不会有伤害)

注意事项

减肥，其实不难，只要注意：

1.绝对不吃宵夜，少吃零食

2.叁餐都要吃（八分饱即可），但是不要吃的过饱，并注意吃饭时多咀嚼，细嚼慢可以避免吃下过量的食物

3.少吃油炸食品或是甜食，这些都有着极高的热量

4.减重期间不得剧烈运动(散步、保龄球可)

5.米、麦、面粉等淀粉类食物虽不可缺,但应尽量减少

6.食物之烹调,减少用油

7.请选择适合自己的减肥方法,若身体负荷不了,请勿逞强,「瘦的健康」才是我们的理想!

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为极小颗粒，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摄入量与热量消耗平衡，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？

### 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。

想在宁波做吸脂, 宁波吸脂哪家医院好

宁波韩城协和整形美容医院吸脂减肥就是利用一个负压真空吸引器(0.5-1.0大气压)与一种金属的末端带有吸孔的吸引管相连，通过皮肤的小切口进入皮下，将局部堆积的脂肪组织吸出，以改善肥胖体型的一种方法。

由于整形医生的技术和经验直接关系到吸脂手术的效果，比如，经验丰富的整形医生在进行吸脂时，会保留一定的脂肪层来确保手术后平整和皮肤安全；为避免手术后皮肤不平整及术中损伤神经血管等问题，他们对抽吸部位的解剖层次非常熟悉，并尽可能做到像“剥洋葱”一样，一层一层进行抽吸；为减少创伤，减轻手术后淤血、肿胀程度，他们的操作会尽量轻巧。吸脂手术者应想办法寻找到一位技术好、经验丰富的好医生做手术。推荐宁波韩城协和的金松博士。

关于宁波大腿吸脂多少钱的内容到此结束，希望对大家有所帮助。