

中、日、韩、美、欧明星瘦身妙招

林姊裴 编著

30明星 塑身秘诀 大公开

变瘦 变靓 变自信！

- ★ 简单美味瘦身料理+完美女人简单瘦身操=抢救身材大作战 ★
- ★ 以30位明星为师，轻松维持窈窕曲线，保证不再复胖！★



中、日、韩、美、欧明星瘦身妙招

30明星 塑身秘诀 大公开

林姊裴 编著

 湖南科学技术出版社

30明星塑身秘诀大公开

林姊裴 编著

本书中文简体版由中国台湾旺文社股份有限公司通过北京版权代理有限公司授权

湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号：18-2007-170

图书在版编目（C I P）数据

30明星塑身秘诀大公开 / 林姊裴编著. 长沙：湖南科学技术出版社，2008.8

ISBN 978-7-5357-5410-3

I. 3… II. 林… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第132673号

30明星塑身秘诀大公开

编 著：林姊裴

责任编辑：郑 英 罗大庆

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

印 刷：长沙健峰彩印实业有限公司

（印装质量问题请直接与本厂联系）

厂 址：长沙市张公岭亚大路93号(隆平工业园)

邮 编：410007

出版日期：2008年9月第1版第1次

开 本：787mm×1092mm 1/24

印 张：10.5

书 号：ISBN 978-7-5357-5410-3

定 价：28.00元

（版权所有·翻印必究）



以最 **HOT** 明星为师

变瘦 变靓 变自信!

抢救身材大作战

你还在赞叹别人拥有魔鬼般的身材吗？你还成天喊着我也要像某某人一样的纤瘦吗？想变成完美女人的你，如果总是嘴里嚷嚷、脑子想想，那完美女人的梦想，肯定会离你越来越远，慢慢变成幻影！罗马绝对不是一天造成的，脂肪也绝对不是一夜堆积的，美丽需要毅力，套一句老话：“世界上没有真正丑的女人，只有真正懒的女人！”千万别以为瘦身可以不劳而获、守株待兔，这种福利永远不可能发生在想减肥的美眉身上。

根据世界卫生组织所发布的肥胖统计资料，全球肥胖人数从10年前的3亿人，快速增加至现今的12亿人。因肥胖所引发的致命疾病不在少数，你不难发现，减肥运动已经开始受到重视，也开始全民化。

由于现在的饮食文化的确越来越不健康，再加上现在电视节目越来越多元化，以至于我们饭后闲暇时间，总爱懒懒地躺在沙发上、赖在电视前一动也不动，而那



些吃到肚子里的食物,就开始和身体里的氧分解,开始产生热量。如果这些热量没有得到适当的消耗,就会变成恼人的肥胖种子部队——脂肪,就是这些多余的热量,才会造成多数人过度的肥胖或局部型肥胖。

你羡慕光鲜亮丽的艺人吗?许多明星为了在镜头前更加完美动人,费尽心思维持身材,而这些在摄影机下闪闪动人的明星们,又是怎么维持美好身材的呢?想必他们一定有过人的毅力和决心。

减肥这条路是艰辛的,只吃、不动是不可能达到瘦身的目的,许多明星也以“要美不要命”的手段去达到瘦身目的,但这是不健康的观念,我们就先带你看一看中、韩、日明星保养好身材的私房秘诀。

本书教你如何维持健康的身体和窈窕的身材曲线,由基本的入门法再进阶到瘦身观念的建立,再将美眉送到魔鬼训练班的集训,然后就是如何不再复胖、长久维持轻盈的身材。最后,我们将简单的瘦身方式融入生活,让你轻轻松松、简简单单可以随时随地瘦身。

你想成为下一位备受瞩目的窈窕淑女或明日之星吗?想感受一下前所未有的疯狂追求的快感吗?那就和本书一起来舞动你的身材,展现你的美丽吧!



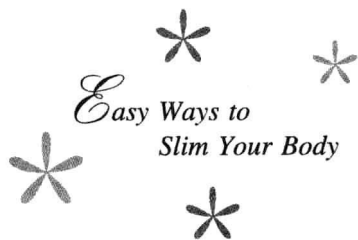


PART1

明星篇

■ 中国艺人瘦身秘诀	003
第一名模 林志玲 15 分钟锻炼操	003
性感美女 舒淇 懒人瘦身法	005
九头身美少女 吴佩慈 按摩瘦腿法	007
歌坛小天后 萧亚轩 疯狂健身训练法	009
最美的欧巴桑 陈美凤 巫婆减肥法	011
阳光女孩 蓝心湄 简单瘦身操	013
丑小鸭变天鹅 陶晶莹 仰卧起坐纤腹法	016
SOS 爱美姊妹花每天 1 分钟瘦美美	018





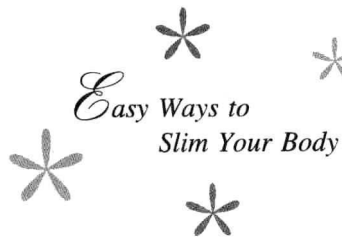
气质美女舞后 刘真 舞蹈塑身法	020
天王巨星 刘德华 饮食观念维持法	022
国际巨星 张曼玉 瘦身观念养成法	024
大笑姑婆 吴君如 分食减肥法	026
清秀佳人 张柏芝 瘦身四大原则	028
青春玉女 杨采妮 瑜伽维持法	030
健康美女 莫文蔚 热爱运动瘦身法	032
歌坛酷天后 王菲 瘦身三部曲	034
小龙女 刘亦菲 规律的瘦身食谱	036
■ 韩国明星瘦身小锦囊	038
韩国第一美女 金喜善 采蜜吹气法	038
氧气美女 李英爱 葡萄减肥法	040
可爱乔妹 宋慧乔 柠檬水瘦身法	042





韩国性感天后 李孝莉 健康生菜瘦身法	044
韩国天王 车仁表 & Rain 运动炼肌法	046
■ 日本明星瘦身秘诀	048
日剧人气女王 松岛菜菜子 严禁宵夜	048
早安甜心 铃木亚美 床上运动瘦身法	049
可爱有型 广末凉子 蔬菜瘦身法	050
22 寸小蛮腰 中村美里 仰卧起坐纤腰法	051
摩羯女 松下惠 摇呼啦圈	052
■ 欧美艺人瘦身秘诀	053
超级名模 辛迪·克劳馥 专业瘦身食谱	053
美艳巨星 妮可·基嫔 瑜伽美体法	055
最美丽的黑人影后 哈莉·贝瑞 瘦身秘诀	056
性感古墓奇兵 安吉丽娜·茱莉 跆拳道瘦身	057





PART2

基础篇

为什么要减肥	061
玩游戏测瘦身动机	062
减肥动力类型分析	063
磅秤上自我审视的小巨人	065
标准体重计算入门法	065
标准体重一览表	067
完美身材比例计算法	068
瘦身养成先修班	069
卡路里小常识	070
人体所需热量换算法	071
窈窕曲线策划书	073

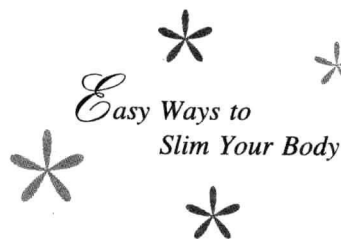


PART3

进阶篇

正确 VS 错误的瘦身法大观	083
建立八大瘦身概念	083
瘦身最佳拍档——水	086
为什么水可以减肥	088
这样吃水果最“享瘦”	090
①号参赛者——香蕉 便秘救星	091
②号参赛者——苹果 减肥良伴	093
③号参赛者——木瓜 丰胸助消化	095
④号参赛者——凤梨 消脂瘦身	097
⑤号参赛者——番茄 营养美味	099
⑥号参赛者——葡萄 补血好气色	101
⑦号参赛者——酪梨 高纤低卡	103
⑧号参赛者——奇异果 水果金矿	105





● 9号参赛者——柠檬 美白瘦身	107
● 10号参赛者——葡萄柚 窈窕美白	109
七日私房纤果汁瘦身法	111
满汉全席瘦身料理	113
● 沙拉凉菜篇	114
防癌抗老 鲜虾芦笋沙拉	114
味美色艳 新鲜水果沙拉	115
低卡减脂 萝美生菜洋芋沙拉	116
美白降火 凉拌苦瓜沙拉	118
多吃蔬菜 凉拌秋葵	119
低卡高纤 凉拌莼莼丝	120
● 轻食手卷篇	121
健康概念 生菜吐司卷	121
简单营养 日式海苔手卷	121
好吃好看 水果润饼卷	122



● 热菜上桌篇	123
抗癌蔬菜 清蒸紫茄	123
养颜美容 姜炒丝瓜	124
真正好味道 炒三鲜	125
健康满点 芹菜斗百页	126
营养满分 雪花齐飘	127
海陆珍味 原野仙贝	128
● 营养主食篇	129
赏心悦目 红茄绿椰家乡面	129
健康美食 意大利素面	129
轻松上手 日式寿司 DIY	130
● 争鲜靓汤篇	131
营养好吃 番茄牛肉汤	131
排毒消肿 冬瓜蛤蜊汤	133
头好壮壮 黄金玉米浓汤	134



● 甜品饮料篇	136
甜蜜上桌 美味八宝粥	136
滋补强壮 银耳红枣养生汤	137
名模护腿良方 银耳莲子汤	138
补血排毒 红豆薏仁汤	139
贵夫人甜蜜养生 意式玫瑰奶酪	140
传统美体料理 柠檬爱玉	141
传统良方 大长今消脂茶	141
消脂减肥 乌龙茶冻饮	142
简单瘦身 绿茶酸奶	143

PART4

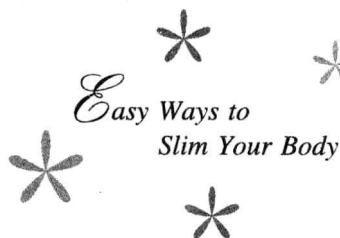
战斗篇

一定要瘦魔鬼训练营	147
完美女人非瘦不可部位——简单瘦身操	148
挥别小腹婆瘦身操	148



告别水桶腰瘦身操	153
曲线瓶纤腰瘦身操 1	153
曲线瓶纤腰瘦身操 2	156
摆脱象腿瘦身操	157
体育课的瘦腿绝活	159
地板/床上瘦腿操	163
饿死兔子瘦身操	166
瘦身百科全书之小腿运动篇	167
如何消除恼人的萝卜腿	167
瘦身百科全书之小腿按摩篇	169
魔力俏臀提臀操	170
与地心引力搏斗提臀法	170
轻轻松松甩掉蝴蝶袖	176
抓蝴蝶瘦身操	177
露背装杀手瘦身操	181





Easy Ways to
Slim Your Body

消除背部厚肉四部曲	182
甩掉双下巴瘦身操	186
简单按摩法轻松消除双下巴	186
抬起头,赶走恼人双下巴	187
跳进小脸美女行列——塑脸操	188
大饼脸的形成因素 & 改善法	189
简单瘦脸操 轻轻拍,拍出巴掌脸	190

PART5

享瘦篇

● 如何不再复胖	195
复胖原因停看听	195
如何预防复胖	196
预防肥胖纹	197
● 不该瘦的地方也瘦了吗	199
最 HOT 8 道美胸食谱大公开	200



简单好做 热门丰胸法	203
沐浴按摩法	203
睡前按摩法	203
运动健胸操	204
● 简单瑜伽身材轻松维持	206
瑜伽的由来	207
细说瑜伽类型	208
瑜伽健康论	209
简单做瑜伽	210
瑜伽活络筋脉 基本莲花式	210
简单瑜伽瘦腿操	211
简单瑜伽提臀操	211
简单瑜伽纤背操	211

PART6

附录篇

● 食物热量对照表	215
● 瘦身练功执行计划表	228



PART

明星1篇

很多明星为了在镜头前完美动人而费尽心思维持身材，而这些在镜头下闪闪动人的明星们又是怎么维持身材呢？想必他们一定有过人的毅力和决心吧！减肥这条路是艰辛的，“只吃不动”是不可能达到瘦身的目的，某些明星以“要美不要命”的手段去达到瘦身目的，但瘦身达人认为这是不健康的观念，接下来我们就先带你一探究竟，看艺人们如何保养他们好身材的私房秘诀。