

个性 成熟 品位 潮流

昕薇 Meek

《昕薇》杂志社 编著

重磅推出
又一畅销力作
全新登场

Lose Weight
一起见证 **减肥奇迹** o!o!
Body Truing
向整形手术 **Say No!**

Perfect Skin
掌控肌肤的 **水之密语!**
Healthy Life
把握排毒成功的 **keyword!**

《昕薇》美容团队倾力推荐!

溺爱 BODY



中国纺织出版社

内 容 提 要

“昕薇Mook”系列丛书的又一力作《溺爱BODY》隆重登场。本书从四个角度出发,逐步为“昕”girl们展现打造健康身体的全新概念,让每个女生都有属于自己的身体护理方式,发掘自身的价值,让健康、美丽共同成为“昕”girl们的代名词。

本书以身体护理为中心,由内而外地教你如何呵护身体的每一寸肌肤。生动丰富的图文、言简意赅的内容,让你轻松地逐步成功蜕变为身体护理达人,营造完美的BODY肌肤。还等什么?下一个明星就是你!

图书在版编目(CIP)数据

溺爱BODY / 《昕薇》杂志社编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.5

(昕薇MOOK)

ISBN 978-7-5064-6394-2

I. 溺… II. 昕… III. 女性-皮肤-护理-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第072084号

策划编辑: 吴惠文 邹雪 责任编辑: 邹雪 责任校对: 俞坚沁
美术设计: 周颖 周瑞 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

《昕薇》杂志社

地址: 北京市朝阳区东大桥路9号世贸天阶大厦D座22层

邮政编码: 100020

营销中心: 010-65895058

<http://www.ixinwei.com>

E-mail: xinwei@ixinwei.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司制版印刷

各地新华书店经销

2010年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 150千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

个性 成熟 品位 潮流

昕薇 Vogue

《昕薇》杂志社 编著



《昕薇》美容团队倾力推荐!

溺爱 BODY

中国纺织出版社

LOSE Part 1 weight

享“瘦”完美生活

减肥计划刻不容缓，现在就行动起来吧！打造
苗条、健康的完美身材。

Thin

看看你是哪种身形	
认识你的身形	08
卡路里的秘密	
解密卡路里	14
爱上零食不是错	
会吃才更美丽	20
减肥日记大公开	
31天完美瘦身	24
经济派PK自虐派	
明星减重大PK	32

Truing

按摩手法&内衣选择	
塑造完美胸部	42
按摩矫正&收紧肌肉	
塑造修长美腿	50
平坦小腹&纤细腰身	
塑造平坦小腹	58
纤细手臂&美丽细节	
塑造纤细手臂	66
饱满臀部&桃子般紧实	
塑造美丽翘臀	74

Body整形大挑战

像模特一样的完美比基尼身材，你也可以拥有，轻松的几个步骤，帮你打造完美身形。

Part 2

Skin

呵护自己变得美丽	
放松疲惫身体	84
掌握身体水之密语	
补充肌肤水分	90
不容错过的泡汤美容	
营造丝滑肌肤	98
脱毛方式大公开	
赶走肌肤绒毛	106
紧实肌肤活力无限	
唤醒肌肤能量	112

Part 3

打造无瑕肌肤

不用再为了无生机的肌肤感到困扰了！从细节到整体，帮你改善肌肤烦恼。

健康，由内而外

健康又充满活力的身体才是听女孩的标准！由内而外的调整身体健康状况吧！

Healthy

排毒的keyword

身体排毒攻略 126

用行动改善迟到

改善心理疾病 132

掌握情绪失控的原因

情绪的控制术 138

优质睡眠大公开

变身“睡”美人 144

让沉睡的身体复苏

唤醒沉睡身体 150

Grace倾心奉献

完美的一天 154



是不是还在为找不到正确的减肥方法发愁？是不是减肥反复失败？烦人的小赘肉始终赶不走，让美感尽失。那么就从现在开始行动起来吧！跟随小编一起找到适合自己的减肥方式，健康的瘦下来，打造属于自己的完美身材。

Part 1 享“瘦”完美生活

1 *Stature*

认识你的身形

正确了解自己的身体，才能用正确的方法瘦下来，行动以前看看自己是属于哪种身形吧！

为什么许多MM们利用各种减肥方法，受尽苦头之后，也将体重减了下来，却觉得自己没有任何曲线美呢？MM们想要拥有玲珑的曲线之前，我们首先来看看自己属于哪种体型的肥胖，根据自己的特点，来制订曲线修炼计划吧！Let's go~

calories

解密卡路里

很少留意身边的美食会给我们带来多少热量，也很少计算我们到底有没有超负荷地饮食过量的卡路里。让我们开始一起关注吧！

从简单的水果到我们经常吃的零食，为大家一一整理出卡路里含量，对比一下你手边的零食吧！

Date

31天完美瘦身

现在就开始建立减肥日记吧！跟随我们一起用健康的方法自然地瘦下来。记得将减重前后的照片贴在上面哦！出发！

从今天开始，按照计划完成每天的安排，健康又有营养的瘦下来吧！一个月减重7斤，简单的减肥日历就从现在正式开始吧！

Snacks

会吃才更美丽

拒绝美食的诱惑，并非热量高就不能食用，给你一份零食清单，告诉你它们的热量与正确食用方式，保持好身材，爱上零食不是错！

这是一份送给女孩的零食清单，不同的零食都各有自己的营养价值和特点，做一个小测试，看看你缺乏哪种维生素，又有哪些零食可以适当补充。

Gossip

明星减重大PK

近年来，模特界的零号身材引起轩然大波，许多倡导健康的人士，对此表示强烈的不满。但是，零号仍是设计师们的最爱。

MM们最关心的是怎样才能既经济又健康地瘦下来？让我们一起来看看欧美大牌们为达到减肥瘦身目的，使用的各种奇招吧！

Lesson 1 stature

了解自己是哪种胖吧!

享“瘦”完美生活
第一课

认识你的身形

为什么许多MM们利用各种减肥方法, 受尽苦头之后, 也将体重减了下来, 却觉得自己没有任何曲线美呢? MM们想要拥有玲珑的曲线之前, 我们首先来看看自己属于哪种体型的肥胖, 根据自己的特点, 来制订曲线修炼计划吧! Let's go~

TEXT
小测试

Question 1 自己喜欢食物留到最后吃。

是→3 否→2

Question 2 挑选食物时更注重味道。

是→4 否→5

Question 3 喝过三种以上最近流行的饮料。

是→6 否→7

Question 4 口腔内部有蛀牙。

是→3 否→5

Question 5 很容易想吃昨天和前天吃过的食品。

是→7 否→8

Question 6 每天三餐定时。

是→10 否→9

Question 7 有经常去的快餐店。

是→10 否→11

Question 8 吃牛排时先吃牛排上的蔬菜。

是→11 否→7

Question 9 曾经有人说过我吃饭速度过快。

是→12 否→10

Question 10 三餐的菜色每天都不同。

是→13 否→14

Question 11 喜欢在床上吃快餐或饼干。

是→10 否→14

Question 12 每顿饭必须吃三种以上的菜。

是→13 否→15

Question 13 经常去电视或杂志上介绍的美食店。

是→16 否→18

Question 14 最近腹部上好像长了肥肉。

是→16 否→17

Question 15 口味比较清淡。

是→B 否→A

Question 16 只要肚子饿, 一天可以吃好几顿饭。

是→A 否→18

Question 17 是不是经常喝葡萄酒或啤酒。

是→D 否→18

Question 18 经常一个人吃饭。

是→C 否→D

Answer

答案: A

暴食症类型

在朋友面前吃的很少, 回家就吃东西。到了晚上无法控制食欲, 经常暴食。吃夜宵是走向肥胖的第一步。

答案: B

吃饭速度过快

饱腹感和咀嚼次数成正比, 吃饭速度太快, 同样饭量也会出现吃不饱的感觉。建议咀嚼30次以上。

答案: C

不停吃零食型

零食不离口, 难怪发胖速度比别人快。需要培养按时吃三餐的习惯, 这样就能有效地减少吃零食的分量。

答案: D

跟随潮流型

即使不饿, 只要朋友吃饭, 就会一起吃。此类型的人, 首先要培养按照自己的意愿行动的习惯。

Lesson 1 看看你是 哪种身形 body

正确了解自己的身体，才能用正确的方法瘦下来，所以行动以前，大家一起来看看自己是属于哪种身形吧！

Protection
1

葫芦形vs缺乏运动型

电话采访第一手情报！

看看女生们的烦恼！

Girls Voice

女生有哪些减肥烦恼？最关注哪些细节？在这里与大家分享！

女生的证言！



陆遥 20岁
大学学生

减肥反复失败，
让我很头痛，到
底要怎么做才能
控制体重呢？

女生的证言！



蒙蒙 21岁
大学学生

看到朋友们苗条
的身姿，羡慕死
了，我要适合我
的减肥秘方！

女生的证言！



赵欣 24岁
外企职员

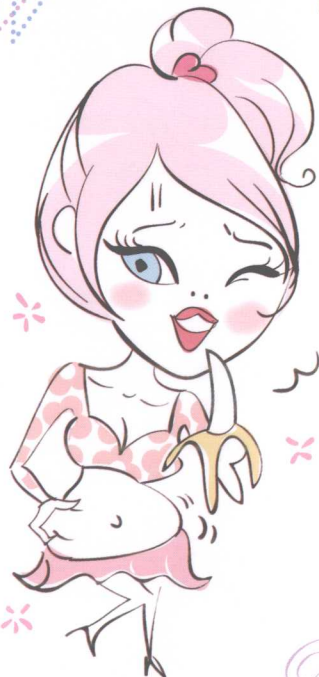
经常坐班，很快
就肥肉一身，不
知道什么减肥方
法适合我。

女生的证言！



apple 28岁
化妆师

经常和模特接
触，非常羡慕她
们的身材，我也
想拥有。



You must do!



大部分时间都被工作占据 胸部丰满、臀部肥厚

听起来，这种体型应是最完美的身材，但是过大的臀部和骨盆，太丰满且下垂的胸部，使整个体型显得夸张，而且美感尽失。即使你的食量没有增加，但每天大部分都被工作所占据，连做运动的时间都没有，就这样在不知不觉中国积了肥肉。

让昕薇专家来支招吧！

女生们需要注意的细节是……

多做有氧运动，频率最好保持在每周三次，每次半小时。跑步半小时可以消耗1050卡路里，打网球半小时可以消耗450卡路里，同时可以强化脂肪分解，缩减臀部、大腿外侧和腋窝周围的尺寸。

Best way to Show



Point

每天只要运动
半个小时，轻
松拥有完美曲
线哦！

电话采访第一手情报!

看看女生们的烦恼!

Girls Voice

女生有哪些减肥烦恼? 最关注哪些细节? 在这里与大家分享!



佳麦 25岁
导游

女生的证言!

经常游走在各个城市之间, 工作压力很大, 减肥也经常失败!



周瑞 23岁
美术编辑

女生的证言!

经常对着电脑, 身体偷偷地就长出了小肉肉, 很苦恼哦!



小杰 18岁
学生

女生的证言!

我也想拥有一双修长的长腿, 和模特们一样! 我要怎么做呢?



张爽 27岁
行政人员

女生的证言!

每天两点一线的生活, 让我的体重不断上升, 该怎么做呢?



Point

离开“困窘”到外面走走, 放松一下情绪吧!

Best way to Show

You must do!



不知不觉中囤积了肥肉 下腹部松弛下垂

肥胖纹横布全身, 松垮的浮肉如同一个大木瓜。在心情不好、工作压力大的时候以食物来缓解, 但这个时候食物不容易被消化, 于是便会囤积在体内。这样的饮食中纤维含量也比较少, 而且最糟糕的是, 吃完马上就坐下来, 脂肪悄悄地爬上你的身体。

让昕薇专家来支招吧!

女生们需要注意的细节是……

应注重塑造下半身的曲线, 要加速深层脂肪的分解和排毒。可以尝试离开自己的“困窘”到外面走走, 去一下洗手间吧! 听听舒缓的音乐也可以放松心情, 缓解疲劳, 还可以喝花茶来松弛神经, 更可以有效排毒。

Protection
3

腹部肥大的洋葱形vs零食过量型



电话采访第一手情报!

看看女生们的烦恼!

Girls Voice

女生有哪些减肥烦恼? 最关注哪些细节? 在这里与大家分享!

女生的证言!



莎莎 22岁
外企职员

吃的东西很少, 但是胃部很容易就突起来, 简直苦恼死了!

女生的证言!



刘丹 22岁
美术编辑

工作压力太大, 习惯性地, 在电脑旁放置零食, 用来缓解压力。



马琦 25岁
公司职员

女生的证言!

哪儿都不胖, 就是肚子上很容易长肉, 简直像个大洋葱。



康艳 26岁
外企白领

女生的证言!

我很管不住自己的嘴, 总是喜欢吃东西, 也懒的运动。

You must do!



无形“坐大”了腹部
胃部以下脂肪集中

腹部大又硬, 腰身高, 犹如“水桶”, 整体看也像个大洋葱。从事静态工作, 长时间坐着, 而且许多人都有吃零食的习惯, 可是零食中的卡路里还是蛮高的, 加上其中所含的糖、油、盐或味精等, 都是高热量和聚集成脂肪的调味料。无形中“坐大”了身体的中部。

让昕薇专家来支招吧!

女生们需要注意的细节是……

首先要安抚精神紧张, 从而放松紧绷的肌肉; 其次要戒掉吃零食的习惯, 可先从选择吃热低的零食入手。坚持一日三餐定时定量, 切勿吃的过快。尽量不在工作环境中放置零食, 相信就会慢慢戒掉吃零食的习惯了。

Point

一日三餐一定要按时哦! 而且不要吃的太快了!



电话采访第一手情报！

看看女生们的烦恼！

Girls Voice

女生有哪些减肥烦恼？最关注哪些细节？在这里与大家分享！

女生的证言！



郭瑞 25岁
小学老师

很喜欢爬山，但是工作忙起来也没有时间运动，肌肉都松弛了。

女生的证言！



元元 25岁
银行会计

肌肤干燥防不胜防，一不小心就出现干纹和浮粉现象！

女生的证言！



思羽 22岁
话剧演员

背部有很多赘肉，上半身浮肿很严重，希望得到帮助。

女生的证言！



娃娃 25岁
公司职员

肩膀比别的女孩子略宽，显得身材很魁梧，太郁闷了！



Point

豆制品也要定量食用，食用过多会引起水肿哦！

Best way to Show

You must do!



骨架大，接近男人身材
上半身脂肪囤积

上大下小，肩宽臂窄，上半身脂肪既集中又肥厚，手臂粗而且有浮肉，骨架有点大，整体看上去不算肥胖，但是会觉得身体发涨好像气球，是比较接近男人体型的身材。这就是肌肉松弛引起的现象。这类人通常食量极大，但很少吃零食和宵夜。

让听薇专家来支招吧！

女生们需要注意的细节是……

提高代谢率，加速排除体内废物、颈、肩、背和手臂的内外侧均需修饰，以使身材比较匀称。多吃蛋白质高的食品，豆腐是提供蛋白质最好的食物。最好配合适量的运动，可以由散步开始，逐渐增加运动量。



Protection
5

上班族西洋梨形vs下半身肥胖型



电话采访第一手情报！

看看女生们的烦恼！

Girls Voice

女生有哪些减肥烦恼？最关注哪些细节？在这里与大家分享！

女生的证言！



杨柳 24岁
学生

大部分时间都在上课，一坐就坐一天，大腿都坐粗了！烦恼！



于颖 24岁
行政人员

女生的证言！

我的身材是典型的办公室后遗症型，久坐引起下半身肥胖。

女生的证言！



周佳 25岁
设计师

身体浮肿情况很严重，下半身血液循环不好，引起身体肥胖。



刘阳 25岁
分析师

女生的证言！

工作一忙碌起来，根本就离不开坐位，赘肉越坐越多。

Best way to Show

You must do!



东方女性典型的西洋梨形
水分囤积，形成肥胖

这种体型的人下半身臃肿，腹部因脂肪集中像小球，臀部平宽且有浮肉下垂，大小腿肥胖的西洋梨形是东方女性最常见的体型，尤其是上班的女性居多。三餐不定，晚餐过量，摄取油脂多，很少饮水造成便秘，因而造成体内的水分囤积，形成下身肥胖。

让昕薇专家来支招吧！

女生们需要注意的细节是……

多喝开水，多吃高纤维的食品，在进食后的半小时不要坐，可以原地踏步或站立。先减轻体重，加强代谢，再修饰全身曲线。另外，不正确的坐姿也很容易导致下身肥胖，所以要多留意自己的姿势。

Point

清晨记得喝一杯白开水哦！既保护又清理肠道。



Lesson 2 calories

卡路里至in健康解读法

享“瘦”完美生活
第二课

解密卡路里

日常生活中，很少留意身边的美食会给我们带来多少热量，也很少细细地去计算，每天我们到底有没有超负荷地饮食过量的卡路里。这些小的细节，就让我们从今天开始一起关注吧！想要减肥成功，必不可少的功课哦！

介绍

热量的单位

千卡 = Kilocalorie (千焦耳)

1 千卡 = 4.184 千焦耳

1 千卡：是能使1毫升水上升摄氏1度的热量

热量来自于 碳水化合物，脂肪，蛋白质

碳水化合物产生热能 = 4 千卡/克

蛋白质产生热量 = 4 千卡/克

脂肪产生热量 = 9 千卡/克

TEXT
小测试



食物卡路里计算

我们常说每餐要吃多少卡路里，究竟你每日需要几多卡路里呢？你可依自己的性别、年龄、身高、体重计算一下每日所需的卡路里，下面是卡路里的计算方式：

男：[66 + 1.38 × 体重(kg) + 5 × 高度(cm) - 6.8 × 年龄] × 活动量

女：[655 + 9.6 × 体重(kg) + 1.9 × 高度(cm) - 4.7 × 年龄] × 活动量

例如：身高156cm，体重46kg的18岁女性，每日所需的卡路里为1580Kcal。

计算公式：

[655 + 9.6 × 46 + 1.9 × 156 - 4.7 × 18] × 1.2 = 1580Kcal



Lesson 2

卡路里的
小秘密

secret

从简单的水果到我们经常吃的零食，一一为大家整理出来他们的卡路里含量，对比一下你手边的零食吧！

Point

水果吃不好也会发胖哦！体质不同要吃不同的水果！



重点要牢记

温性水果

身体偏寒性体质的人，适合食用温性的水果。让身体保持平衡状态。

葡萄

昵称：南方人参 卡路里：57卡

营养价值：常食荔枝补脑健身，治疗疔肿、开胃益脾。干制品能补元气，为产妇及老弱之补品。

龙眼

昵称：果中神品 卡路里：61大卡

营养价值：龙眼肉质甘温，有益宁心、开胃益脾、补气养血之功。营养价值非一般水果可比。

荔枝

昵称：南方人参 卡路里：57卡

营养价值：常食荔枝补脑健身，治疗疔肿、开胃益脾。干制品能补元气，为产妇及老弱之补品。

樱桃

昵称：美容佳果 卡路里：64卡

营养价值：膳食纤维、胡萝卜素、有机酸、碳水化合物、胡萝卜素、维生素A、B、C和铁磷钙等矿物质。

红枣

昵称：补血佳品 卡路里：122大卡

营养价值：维生素C含量很高，而且含有蛋白质、脂肪、有机酸、维生素A、微量钙多种氨基酸等。

1

营养果蔬篇

重点要牢记

寒性水果

寒性水果食用时要多注意适量，尤其是寒性体质的女孩子更要注意切勿多食。

香蕉

昵称：快乐之果 卡路里：92卡

营养价值：糖分、蛋白质含量较高，丰富的维生素、矿物质，且富含钾。

梨

昵称：百果之宗 卡路里：38卡

营养价值：富含蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁等矿物质，多种维生素等。

西瓜

昵称：全身都是宝的良果 卡路里：20卡

营养价值：富含各种维生素及葡萄糖，有清热解暑、利小便、降血压的功效。

柚子

昵称：天然水果罐头 卡路里：60卡

营养价值：含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等。

甜瓜

昵称：健康果王 卡路里：35卡

营养价值：含有维生素C等丰富营养，且水分充沛，可消暑清热、生津解渴、除烦。

奇异果

昵称：营养活力源 卡路里：54卡

营养价值：丰富的VC含量，且具备“低钠高钾”特性的它也是镁锌等微量元素的丰富来源。

西红柿

昵称：健康之果 卡路里：30卡

营养价值：具有独特的抗氧化能力，可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基。