

Stop The Upper Body
From Becoming Fat

一定瘦！ 终结上半身肥胖

健康瘦身，必须找对肥胖的原因
重点研究，逐个击破
时尚美体专家精心为您打造
最具针对性的瘦身计划
让您从此告别肥胖、找回窈窕身材
成功打造完美**星级“S”**曲线

◆ 时尚美体专家 **曲影** (Christina Kok) 著

一定瘦! 终结上半身肥胖

Stop The Upper Body
From Becoming Fat

时尚美体专家 曲影 (Christina Kok) / 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一定瘦! 终结上半身肥胖 / 曲影著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5158-0144-5

I. ①一… II. ①曲… III. ①女性—减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第264606号

她世纪

一定瘦! 终结上半身肥胖

作 者: 曲 影

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李伟伟

特约编辑: 朱凌琳 李乐盈 廖雅旋

装帧设计: 闵智玺

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

示范教练: 金 晶 熊亚楠 杨钊菲

平面摄影: 张 杰 黄伟雄

瑜伽服装提供: Upayoga (优帕优伽)

礼服提供: 大音礼尚会所

化妆造型: 舒 雅

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 200千字

插 图: 330幅

印 张: 9

书 号: ISBN 978-7-5158-0144-5

定 价: 29.90元 (附赠DVD光盘1张)

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

好身材需要大智慧

还记得《BJ单身日记》(《Bridget Jones's Diary》是英国女作家海伦·菲尔丁在1996年发行的一部畅销小说,后经改编成为剩女励志片)里那个只会整天抱着薯片、疯狂煲电视剧的胖女人吗?试想一下,没有身材、没有爱情、没有事业,作为生活在时尚都市里的一名“乐活女”,你对这样枯燥无味、垂头丧气的生活该有多么排斥和恐惧啊!

会拿起这本书耐心地翻到这一页的你,对自己现在的身材肯定不是最满意的。但请记住,能让自己感觉到幸福的第一步,一定是从“减肥”迈出。就像电影里的女主角一样,从关注自己的体重开始,持之以恒,一步步地从其貌不扬的路人甲修炼成风情万种的万人迷,最终获得爱情与事业的双丰收!从拿起这本书开始,告诉自己,从此彻底摆脱那些只能出现在白日梦里的种种关于美好身材的幻想吧!只要你跟着我们一起动起来,那么请相信,你也能像电影女主角一样婀娜多姿,你的人生也将拥有童话般的Happy Ending!

但是,我们都深知,电影只是电影,一朝瘦身的神话是只存在于电影里的蒙太奇。我们的瘦身大业还是要回到现实的生活当中。在现代都市,有许多女性为了“瘦”的目的,简直无所不用其极,疯狂尝试各种各样、千奇百怪的减肥方式,可惜不仅收效甚微,还使自己的身体苦不堪言,健康状况也日渐堪忧。皮肤粗糙、畏寒忌热、浮肿暗沉、心律紊乱、烦躁失眠,做过“减肥白老鼠”的你,想必也一定对这些盲目减肥引起的副作用恨之入骨吧?

那我们不禁要提问:难道减肥就必须以承受身体的不适为代价吗?

当然不是!聪明的女人一定会聪明“享瘦”。

你了解自己的体型密码吗?明白新陈代谢与肥胖之间的关系吗?知道骨盆歪斜会影响全身曲线吗?对体内毒素和瘦身之间的奥秘又有着怎样的认识呢?一个有大智慧的女人,在减肥之前必定会做足这些功课,对症下药,使瘦身之路更加快速而高效。

如果你选择了这本书,那么恭喜你,你就是一个有大智慧的女人。本书的第一部分就将带你开启科学减肥的大门,充分了解自己的体型、体质,学会一系列排毒减脂、加强新陈代谢的好方法。有了良好的理论基础,你的瘦身之路一定可以获得事半功倍的效果!

明明小腿很纤细,臀部也足够挺翘,唯独腰腹赘肉横生,只能沦为小腹婆;买裤子的时候往往小腿、大腿都合适,就是拉到腹部死活扣不上,营业员疑惑的眼神早就习以为常了;胸部很丰满,弧度也很好看,可

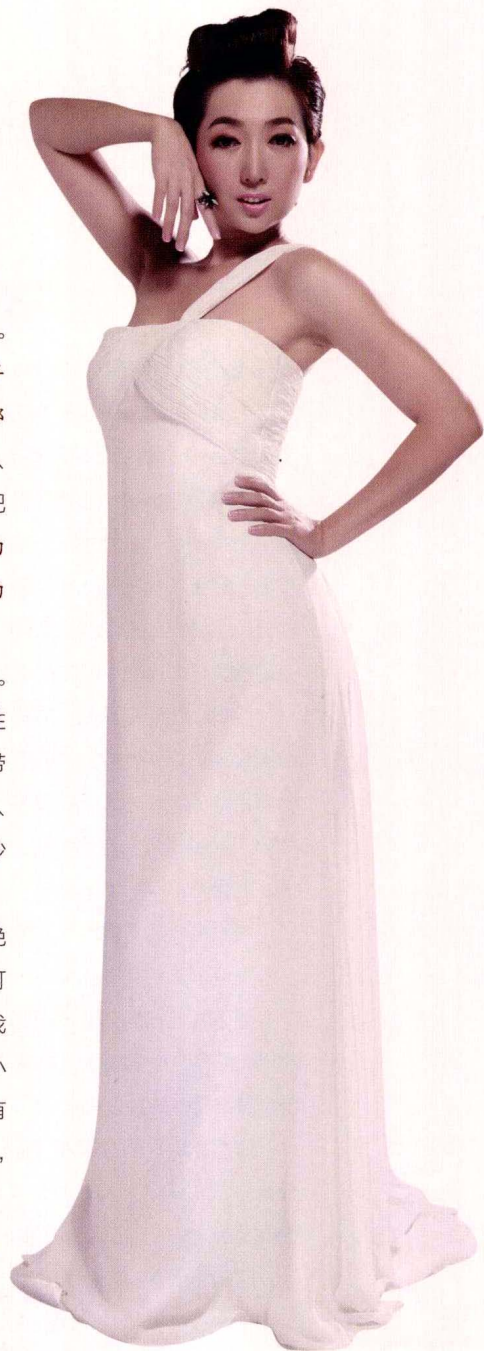
是凸出的小肚腩却使美胸看起来也变得臃肿不堪……

如果你也有上述情况，那么恭喜你，你只是少数幸运的上半身肥胖者而已。拿起这本书就是你告别上半身肥胖的第一步。在本书当中，我们将逐个击破上半身肥胖的所有问题，帮助你扶正骨盆，练就星级蛇腰，打造挺拔美胸，击溃背部赘肉，修炼完美的上半身线条。你可以学习到时下最流行的运动瘦身方式，如瑜伽、小器械瘦身法等，还可以了解到许多食疗纤体的方法，从第一个关口就杜绝掉肥胖因子，再也吃不胖。另外，如果你只想做个懒美人，本书还特别呈现了独家的汉方瘦身讲堂，详细介绍针对每个部位的按摩与刮痧方法。用经过几千年实证的中医减肥妙方来调理身体、美化曲线，相信你已经跃跃欲试、按捺不住了吧？

我们的上半身就像是一个滋养肥胖的温床，向来是最容易赘肉累累的地方。同时，上半身又是最影响整体美观的部分，是决定一个女人是否有气质的关键性因素。为什么那些气质女星只需要把纤纤玉手往凛冽的锁骨上轻轻一搭，就能带给众人林下风致、绰约多姿的美感呢？再看看上半身的其他部位，修长的脖颈、挺拔的胸部、优雅背部，抑或是勾魂摄魄的水蛇腰，哪一个部位不是诠释曼妙身姿的重点呢？

因此，一个气质满满的瘦美人，一定拥有一个百分百性感的上半身。想要绝佳气质的你一定要专注于本书的练习，早日练就完美的上半身！那时候，你就可以拍拍胸脯，自豪地对全世界说：“永远不要小看一个保持好身材的女人，因为我们有着常人不能比的毅力和耐力，拒绝掉一切常人不能拒绝的诱惑；永远不要小看一个减肥成功的女人，因为我们能够用聪明的方法控制自己的体重，也一定有足够的智慧打造一个完美的人生！我瘦得壮烈、瘦得伟大！我的美貌、气质和智慧，在职场和情场上也一定会所向披靡、战无不胜！”

练就好身材的你，人生其实已成功了一半！



Chapter 01 揭开上半身肥胖的秘密

Why the Upper Body Becoming Fat

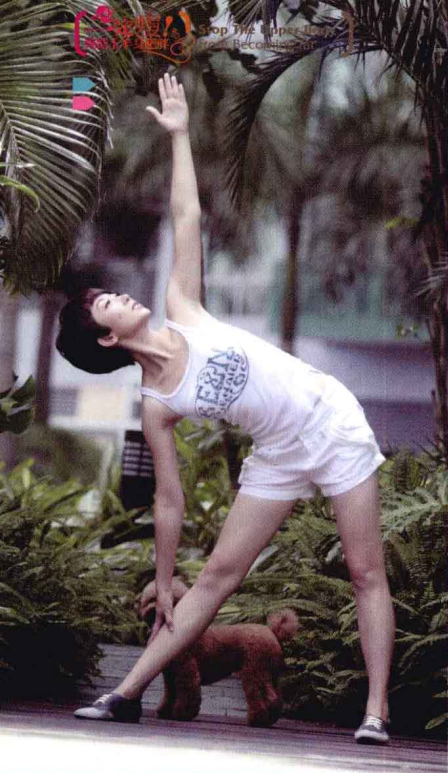
- 一、塑身，从了解自己的体型开始 / 002
Knowing Your Body Type
- 二、知起因才能见奇效——你属于哪种上半身肥胖 / 003
Different Kinds of the Upper Body's Obesity
- 三、上半身肥胖的“罪魁祸首”——代谢出了问题 / 005
Metabolism Problems Leading to Obesity
- 四、体内毒素横行，想瘦？想都不要想 / 009
Toxin Problems in Your Body
- 五、轻松破解你瘦不下来的三大问题 / 012
Confused Questions Resolving
- 六、你确定你的生活习惯是正常的 / 013
Noticing Your Living Habits
- 七、骨盆歪斜，影响的可是全身曲线 / 014
About Pelvis Deflection

Chapter 02 这样做不会胖——曲影十年塑身美学大公开

Be Thin: Doing Like This

- 一、这样呼吸就能瘦，神奇的瑜伽瘦身呼吸法 / 018
Thinning by Yoga Breathing
- 二、愈吃愈瘦的健康饮食秘诀 / 020
Thinning by Eating
- 三、防止出现“溜溜球效应”的饮食作战计划 / 024
A Good Plan of Diet
- 四、Christian Kok's 独家汉方瘦身讲堂 / 025
Special Thinning Tips





Chapter 03 摆脱致命“小腹婆”，造就星级蛇腰美人 Abdomen Fat Loss

- 一、“扶正”了它才有资格谈瘦身，骨盆矫正课 / 044
First Pelvis Correction, Then Body Shaping
- 二、女人，我们为什么要纤细细腰 / 053
Women's Goal: A Slim Waist
- 三、简单5分钟，星级瘦腰秘籍助你练出“腰”娆曲线 / 056
Waist Slimming Exercises

Chapter 04 打造最巅峰诱人曲线，轻松变身美胸女神 Breasts Enhancement

- 一、妈妈不会告诉我们的胸部秘话 / 072
Knowing Some Breast Secrets
- 二、丰胸塑形ING，完美乳房的修炼课 / 081
Breasts Enhancement Exercises

Chapter 05 敢露背才是王道！做个回头率100%的背影杀手 Back Shaping

- 一、决不能忽视的瘦身死角 / 092
Paying Attention to Your Back Slimming
- 二、“背影杀手”进阶课，循序渐进打造“S”形美背 / 095
Exercises for the S-type Back



Chapter 06 明星身材示范课，偷学明星完美线条 Perfect Slimming Ways

- 一、拒绝大饼脸，修炼具立体感的上镜小脸 / 110
Face Slimming
- 二、年龄就是最高机密，偷学顶级女星的优雅颈肩不老术 / 113
Shoulders and Neck Slimming
- 三、告别“蝙蝠袖”，打造纤细流畅的手臂线条 / 118
Arms Slimming
- 四、好莱坞式决不塌陷的弹力电臀 / 125
Buttocks Slimming
- 五、效果满分，助你练就名模式纤长美腿 / 129
Legs Slimming

附录

APPENDIX

美体天后曲影10年保持完美身形秘诀大公开 / 134

chapter 01

Why the Upper Body
Becoming fat

揭开上半身 肥胖的秘密

已有无数的研究表明，

男人看女人第一眼的时候首先关注的是女人的身材。

喜欢身材好的女人，是经过千万年的演化后依然深植男人内心的择偶心理机制。

对于一个拥有纤腰、美胸、翘臀的女人，男人在第一眼的电光火闪之间，就会给她贴上“身材劲爆”“想深入交往”的标签。

然而，一个爱自己的现代女性，

不会再仅仅希望凭借好身材来吸引异性的目光，

更重要的是——取悦自身。

因为，一个魔鬼般的身材通常意味着：

你热爱生活，精力充沛，

你拥有平衡的美、自然的美、健康的美！

享“瘦”生活，让自己更加自信、更加迷人，还在等什么呢？



一、塑身，从了解自己的体型开始

Knowing Your Body Type



使用同样的一套减肥方法，为什么有的人可以立竿见影，有的人却毫无起色呢？有时候，他山之石并非就可以攻玉。因此，我们要想瘦得健康、瘦得事半功倍，必须“对症下药”才行。每个女人都有属于自己的身体密码，而爱自己的女人通常都熟知自己的身体密码。我们必须比谁都更了解自己！现在就让我们一起根据下面几组类型所描述的特征，一起来揭开自己的体型密码吧！

表1-1 体型密码大揭秘

体型	特征	塑身建议
上半身肥胖型 (又称：中广肥胖型)	手脚等末端部位较为纤细 胃部以下脂肪肥厚且集中 胸腔与骨盆的间距小，没有明显的腰部曲线 腹部和臀部较大，且肌肉较硬 食量大，易暴饮暴食，进餐速度快 吃完后就坐下，不会运动	用不同的运动或按摩放松紧张 的神经及肌肉，促进身体中部的淋巴代 谢，加速局部身体脂肪分解。饮食方 面以少量多餐、细嚼慢咽为原则，多 补充维生素、矿物质和膳食纤维，饭 后不可马上坐下
下半身肥胖型	脂肪集中于腹部，臀部平宽且下垂 偶尔便秘，大腿和小腿肥胖 OL 性质的工作，运动量少 过度集中进食，食量大、速度快 不定食、定量，喜肉食 摄取过多高热量、高糖分的食物或饮品	多尝试普拉提、瑜伽、羽毛球、 游泳等有氧运动。饮食上应少量多餐， 减少油脂量过高食物及冰冷食物的摄 取，晚上九点后避免进食。可多喝温 热开水提高身体代谢率，平衡脂肪间 的密度，促进废物毒素代谢
产后肥胖型	孕后出现明显肥胖 腹部脂肪集中，皮肤松垮无弹性 曲线不匀称，皮肤色素沉淀，偶有妊娠纹现象 下肢易水肿，早晚对比明显 饮食以高油脂、高蛋白为主 食量大，多量多餐，且身体代谢缓慢	可通过瑜伽、普拉提等运动加强腰 腹锻炼，加快局部脂肪分解，提高基 础代谢率，加速排出体内毒素与废物， 强化肌肉弹性与张力。多补充含 B 族 维生素的天然食物，下午四点之后避 免摄取高油脂热量食物，拒绝夜宵
压力型肥胖	身材不匀称，肩部宽硬，背部脂肪较厚 腹部微突，臀部脂肪堆积、下垂 情绪不稳定，容易陷入紧张和忧虑 便秘频繁，容易手脚冰冷 易失眠，睡眠质量差 精神紧张时暴饮暴食，食欲忽好忽坏	适当地做一些有氧运动或肢体按 摩，以加强淋巴放松，进而改善因压力 引起的肥胖。改善压力情绪，舒解紧 张精神，提高基础代谢率与循环机能， 软化坚硬脂肪，加强曲线雕塑。尽量 少量多餐
粗壮肥胖型	全身肌肉结实，肩部宽厚 有明显的静脉曲张，赘肉多 大小腿肥胖 比较喜欢运动，动作快速敏捷 三餐不定食、定量，喜肉食 进食时注意力集中，食量大、速度快	暂时停止激烈运动，减少摄取高 热量食物。此种类型的肥胖组织为肌 肉及赘肉混合，故要减重应采用低热 量均衡饮食。运动时注意以加速身体 脂肪软化与分解为目的，提高氧化机 能为重点

二、知起因才能见奇效 ——你属于哪种上半身肥胖



Different Kinds of the Upper Body's Obesity

抽样调查发现，近 50 年来女人上半身已从 87 厘米增长到 92 厘米，平均增加 5 厘米；腰围增加了 7 厘米，平均达 72 厘米。精明的商人也注意到这一趋势，颠覆着女装工业，让越来越多上半身肥胖的女人依靠于腰身肥大的娃娃装来掩饰住身材的秘密。娃娃装虽然可爱，却阻碍了百变女人披上性感的外衣。想告别上半身肥胖、远离娃娃装，就要做足功课。让我们一起来研究一下自己是哪一种肥胖，共同呼唤瘦腰细身的女装回归吧！

1. 水肿型肥胖

长时间站立、久坐或者保持一个姿势不变。

一旦疲劳，肩颈就会僵硬，早晨起床时握紧手指有胀痛感。

手脚冰凉，腹寒，消化不好。

手腕粗壮，关节肉多。

一天内体重变化明显。

喜欢辣、咸的重口味食品，喝水多但小便次数少。

塑身建议：水肿通常是血液循环不佳导致的，其实此类类型的人并不胖，不必要为了减肥而拼命节食，可以做一些改善身体血液循环的运动，例如瑜伽、普拉提、游泳等，相反，一些专业的器械运动则不推荐。另外，在饮食方面，要尽量避免过咸、过辣的食物，特别是晚上不宜食用。应该多摄入维生素 E 和 B 族维生素来帮助水分排出，薏仁和冬瓜等食物也是去水肿的好东西，建议多吃。

2. 肌肉型肥胖

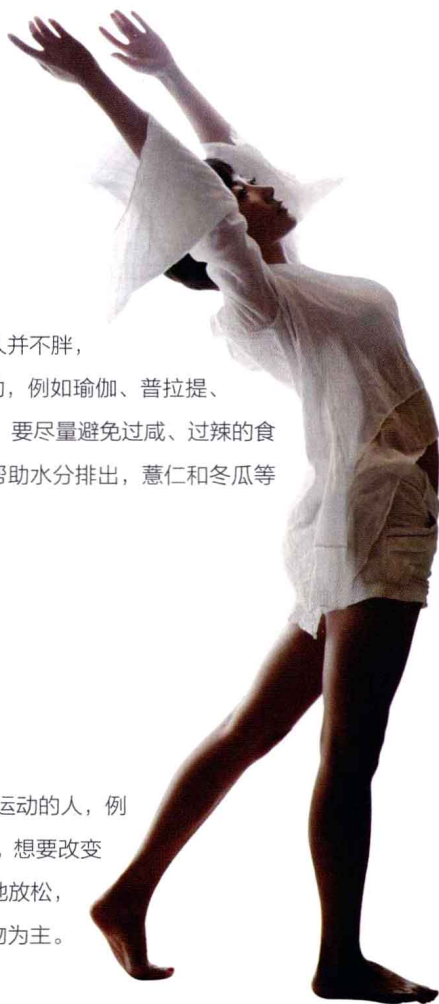
手臂肥胖，肌肉结实。手臂肌肉凸出，手臂线条总是很僵硬。

平时运动多，越运动，上半身就越肥胖。

基础代谢率高。

体内成分检查结果表明肌肉量高。

塑身建议：此种肥胖常见于长期有大量运动的习惯却突然停止运动的人，例如退役运动员等。相对来说，肌肉型体型是所有体型中最难对付的。想要改变原有的肌肉线条，不能进行重度的器械运动，而是应该让肌肉完全地放松，回到正常的肌肉与脂肪的形态。另外，在饮食方面应该以低热量食物为主。



3. 脂肪型肥胖

喜欢甜食和油腻食品。

长久地坐着不动，且不运动。

腹部和内脏周围堆积了很多脂肪，脂肪率至少超过30%。

手臂肌肉捏起来柔软。

基础代谢率低下。

体内成分检查结果表明体内脂肪比例高。

瘦身建议：这种体型的人往往缺乏正常的锻炼，肌肉与脂肪的比例严重失调，导致体型曲线不好看。运动加食疗是最有效的方法。但是请大家记住，运动是一辈子的事，如果运动后再停止，反弹的肥肉会比你减去的要多得多！所以推荐大家选择容易坚持的运动项目，如瑜伽、有氧体操、拉丁舞等。另外，切忌在运动前后半小时进食，也不要吃完就马上坐下。

4. 骨骼型肥胖

脸部骨骼大，肩膀宽大。

手腕的骨头较粗。

体型检测结果表明骨盆歪斜，瘦身后曲线也不漂亮。

站立或者坐着时身体佝偻，向前倾，总给人虎背熊腰的感觉。

瘦身建议：此种体型主要是由于骨盆歪斜而引起的。骨盆是人体的中心，一旦骨盆歪斜则全身都会歪斜。同时，血液、淋巴循环也会受阻，从而导致代谢功能下降，形成无论如何瘦身减肥也不见任何效果的骨骼肥胖体质。所以想要减肥的你，首先还是把骨盆矫正吧！

TIPS)

各种“大饼脸”都能变可人小脸的秘诀

“水肿型胖脸”瘦脸技巧

→1. 饮食法

平日三餐多吃可以消肿利湿的蔬果，如冬瓜。

→2. 运动法

运动也可瘦脸，剧烈运动后大量排汗，有助于水分迅速排出。

→3. 沐浴法

每天进行30分钟的淋浴，用莲蓬头冲击脸部，或坐在浴缸中浸浴，水温约38℃，水深达心窝，同时配合瘦脸霜按摩面部，时间以20分钟为宜。

“肌肉型胖脸”瘦脸技巧

→1. 不背过重的单肩背包

→2. 保持心情愉快

→3. 拒绝口香糖、甘蔗

“脂肪型胖脸”瘦脸技巧

→1. 抓出赘肉

涂上按摩霜后，在颊骨的部位纵拉赘肉，向外拉开，慢慢向下移至鼻翼，一次动作约5秒，持续进行1分钟。

→2. 托高赘肉

轻轻摩擦皮肤，其指腹须朝内侧。由颊骨部分往上推托，并进行摩擦式按摩。持续1分钟。

→3. 抚平鼻唇皱纹

双手贴在脸颊上，皮肤以横向拉开。手掌由内向外推，至外围轮廓为止2~3秒。反复进行1分钟。

→4. 以指尖拍打颊骨

沿着眼眶，以指尖拍打颊骨至太阳穴时会觉得精神舒畅。按摩后冷热水交替洗脸并拍上化妆水和乳液即可。

“骨骼型胖脸”瘦脸技巧

→骨骼宽大的女生除了削骨整形，最好的办法就是化妆变脸。所以骨骼宽大的美女们，还是勤练化妆术吧！

三、上半身肥胖的“罪魁祸首” ——代谢出了问题

Metabolism Problems Leading to Obesity



随着年龄的增长，曾经叱咤一时的美女，无缘无故就从“万人迷”变成了“路人甲”，甚至惊觉自己连喝水也会变胖！修复力变慢、体力变差、时常倦怠工作，再也找不到那个精力旺盛的自己了。其实，这都是因为代谢力变缓而引发的。代谢力是人体健康的开关，也是控制美丽的密钥。想永远保持“万人迷”身份的我们，必须密切注意提升自己的代谢力。

1. 什么是代谢力

关于代谢力，在医学上，中医和西医有着各自理解。西医认为，凡是发生在生物体内的各种生命活动，如内分泌、激素、六大营养素（糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水）的代谢调控，这一连串的消化、吸收、分解、合成、排泄作用，统称为新陈代谢。而在中医里并没有“代谢”这个名词，但相关病理名称则有“脾胃运化”“气机不畅”。事实上，中医的汗、吐、下、和、清、温、消、补等治病方法，与西医强调的调节人体新陈代谢其实有着异曲同工之妙。

2. 导致代谢力变慢的因素

随着时代的发展和进步，人们的工作和生活习惯也有了很大改变。从事体力劳动的人越来越少，更多的人长时间坐在办公桌前，或站上一整天，维持同一个姿势很久。缺乏运动的我们，放假也窝在家里做“宅居动物”。越来越沉重的生活压力，使我们更容易变得沮丧和悲观。所有这些因素都导致了我们的基础代谢率的降低。而人体代谢速度一旦变缓，体内肥胖因子便会增加，尤其容易导致腹部突出的上半身肥胖。

人体腹部脂肪堆积如果得不到改善，不良脂肪会分泌一些如脂瘦素、介白素等脂肪细胞激素，这些物质会引起新陈代谢综合征，如心血管疾病、糖尿病等。脂肪的代谢不良，还会引起腹部脏器的病变，如脂肪肝、胆结石等。由此可见，代谢力降低引起的上半身肥胖严重影响身体健康。

3. 改善代谢率的方法

提高新陈代谢会使我们的身体更健康、身材也更完美，那么，我们应该如何提高我们的新陈代谢率，让身体活力满满呢？

● 培养良好的饮食习惯

当我们感到饥饿时，身体会发出信号，告诉你该吃东西了；吃饱时，大脑也会接收到饱足的信号，但许多人往往抵挡不住美食的诱惑，看到自己喜欢的食物即使不饿，也会忍不住大吃一顿。另外，速食、油炸食品、甜品等都是许多肥胖者的最爱。随着身体负荷越来越重，脂肪含量相对增加，新陈代谢的速度就会减缓下来。

● 养成持续规律的运动习惯

如果经常运动,身体为了适应运动时的需要,就会使代谢速率提高,增加热量的消耗;如果长期缺乏运动,代谢速率就会降低。所以每周至少运动3次,每次至少持续30分钟。让身体里的毒素随着汗水一起排出体外。同时,运动尽量生活化,如多走路,少坐车;多站着,少坐着;能坐着,就不躺着。

● 减轻压力,保持愉悦心情

压力以及不好的情绪都会让基础代谢率下降,导致体重增加,因此长期压力累积也会大大降低代谢速率。

所以爱美的女人平时一定要学习放松自己,深呼吸、运动、冥想等方式都是放松身心的好办法,只要启动了放松机制,新陈代谢率就会提升、脂肪燃烧就会增加,因此放松是最佳的减肥良药!紧张、焦虑、兴奋等情绪亢奋时,会提高基础代谢率;沮丧、不开心、无精打采、淡漠时,基础代谢率则会下降。

4. 速效四招加强你的新陈代谢

以下四组动作能够在短时间内大幅度提升我们的基础代谢率。整套动作完成后,你一定能感觉到自己强烈的心跳和脂肪燃烧的热量。运动时,代谢速率可达静止时的20倍,即便停止运动,代谢率还会在一段时间内继续维持较高的水平。简单又高效!连续运动一星期,你的基础代谢率一定会提高一个level。

Important
练习要诀

左右交换练习为1组,
共10~30组。

左右开弓

PLEASE FOLLOW ME >>



Step1: 身体直立,脚并拢,双手叉腰预备。双脚合并向左跳一大步。



Step2: 重心左移,左腿向身体左侧跨一大步,重心尽量下压,上身保持直立状态。打开胯关节,感觉到大腿内侧肌肉的拉伸。回复预备姿势后,调整呼吸,重复以上动作练习右腿。

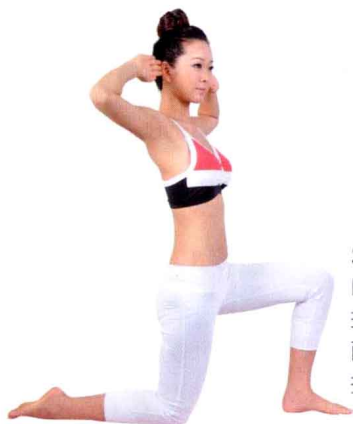
瘦身魔法: 这组动作重心一直在转移,可训练平衡感,同时雕塑大腿内外侧线条,还能运动到平常很少运动到的髋关节。

Important
练习要诀

左右腿交换练习为
1组，各10组。

侧腰转体

PLEASE FOLLOW ME >>



Step1: 双手打开
曲肘放于耳后，上身
挺直，左腿弯曲与地
面成90°，右膝着地支
撑，保持身体平衡。



瘦身魔法: 这个动作可以舒
展腰部，有效改善脊柱、腰部的
僵直状态，通过有效的扭转和拉
伸，修饰腰臀部的肌肉线条。

Step2: 下半身保持不动，
背部挺直，慢慢将上半身向左
转，明显感觉到两侧腰肌的拉
伸。保持5秒后换右侧练习。

Important
练习要诀

左右为1组，
共20~30组。

原地跑步

PLEASE FOLLOW ME >>

Step1: 右脚向前左脚
向后，呈弓字步下蹲，右
膝弯曲成90°，左脚脚尖
踮起，双手握拳呈预备跑
姿势。左手体前，右手自
然握拳后摆。



瘦身魔法: 增强手脚的协
调性，并且综合性地锻炼大腿
与臀部肌肉，燃烧下半身的脂
肪，收紧赘肉，使肌肉线条更加
优美。练习到肌肉有微酸感的
觉效果最好。

Step2: 重心提高，右脚站
直，左脚顺势向上抬起，与地
面成90°，双手握拳自然摆动。
左右腿交换练习。

Important
练习要诀

左右为1组，共30组。

抬腿提臀

PLEASE FOLLOW ME >>

瘦身魔法：可训练心肺功能，提高身体的平衡能力，优化身体的整体形态。雕塑大腿前后侧线条，并有提臀的效果。刚开始速度可稍慢，等身体变热后再循序加快。



Step1：身体直立，双脚并拢，双手平行前举。

Step2：单腿尽量上踢，依照自己的能力尽量踢高到手掌的高度，上身保持直立平衡。左右腿交换进行练习。

Step3~Step4：双手放臀部上，手心朝外，左右脚轮流后踢，尽力让自己的脚后跟触碰到手心的高度。

四、体内毒素横行，想瘦？想都不要想

Toxin Problems in Your Body



身处现代社会，每一分钟，我们的身体都在与体内和体外入侵的毒素作较量。体外入侵的毒素最有代表性的是紫外线、大气及水源中的污染物，通过呼吸及进餐侵入人体内；另一方面，工作过度劳累、繁重的心理压力、生活作息不规律、饮食不平衡等又促使体内毒素过量生成。体内毒素横行，直接导致我们“大腹便便”，难以保持纤腰款款的美态。

1. 无法轻松“享瘦”，原来都是毒素在作怪

当身体被毒素占领后，就像一个乌烟瘴气的脏水池，导致新陈代谢减缓、便秘等一系列影响体重的后果。健康的排毒生活是我们成为“瘦美人”的必经之路。如果下边所列出项的答案为“是”的话，请在□内打“√”。

- ☐ 拼命减肥，却还是瘦不下来？
- ☐ 一年到头手脚冰冷，真的很不好受！
- ☐ 已经睡了 10 个小时，怎么还是颈肩酸痛啊？
- ☐ 别人多喝水就可以排毒，可是我多喝水却成了“水肿”？
- ☐ 每天涂眼霜，但眼袋、黑眼圈仍不得缓解。
- ☐ 明明才只有二十三四岁，别老叫我熟女啦！
- ☐ 常常好几天都不会“嗯嗯”，便秘严重，怎么办啊？
- ☐ 为什么不是觉得这里痛就是那里痒，浑身都不对劲呢？
- ☐ 护肤品的效果越来越不明显，皮肤吸收力变差啦！
- ☐ 皮肤抵抗力降低，以前健康的皮肤也会偶发过敏。

看一看你一共几个钩

如果以上现象中你已身中 3 条以上，说明“中毒”的症状已经在你身上体现出来。符合的情况越多，说明你的身体中毒越深，需要尽快排出毒素才行！

