

美丽教主

伊能静

跟身体  
谈恋爱

正能量让你变瘦变美变年轻

伊能静 著

和美丽教主一起跃升正能量

修身要丝丝入扣，悉心照拂  
养心要防患于未然，智慧保养  
净灵要安然冥想，屏息静思  
好好和自己谈一场美丽的恋爱吧！

美丽教主

伊能静

GEN SHENTI TAN LIAN'AI  
ZHENGNEGLIANG RANG NI BIANSHOU BIANMEI BIAN NIANQING

# 跟身体谈恋爱

正能量让你变瘦变美变年轻

伊能静 著





## 图书在版编目 (CIP) 数据

跟身体谈恋爱：正能量让你变瘦变美变年轻 / 伊能静著. — 南宁：接力出版社，2013.1

ISBN 978-7-5448-2822-2

I. ①跟… II. ①伊… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 290704 号

---

责任编辑：胡皓 美术编辑：张凯 小璐 责任校对：刘会乔  
版权联络：陈苗苗 责任监印：刘元 媒介主理：高蓓 詹悦  
社长：黄俭 总编辑：白冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：0771-5863339（发行部） 010-65546561（发行部）

传真：0771-5863291（发行部） 010-65545210（发行部）

网址：<http://www.jielibj.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail：[jielibub@public.nn.gx.cn](mailto:jielibub@public.nn.gx.cn)

经销：新华书店 印制：北京尚唐印刷包装有限公司

开本：890毫米×1370毫米 1/32 印张：9.75 字数：163千字

版次：2013年1月第1版 印次：2013年1月第2次印刷

印数：30 001—50 000册

定价：45.00元

---

### 版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书，环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸，该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本，本书出版者将予以追究。

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440 0771-5863291

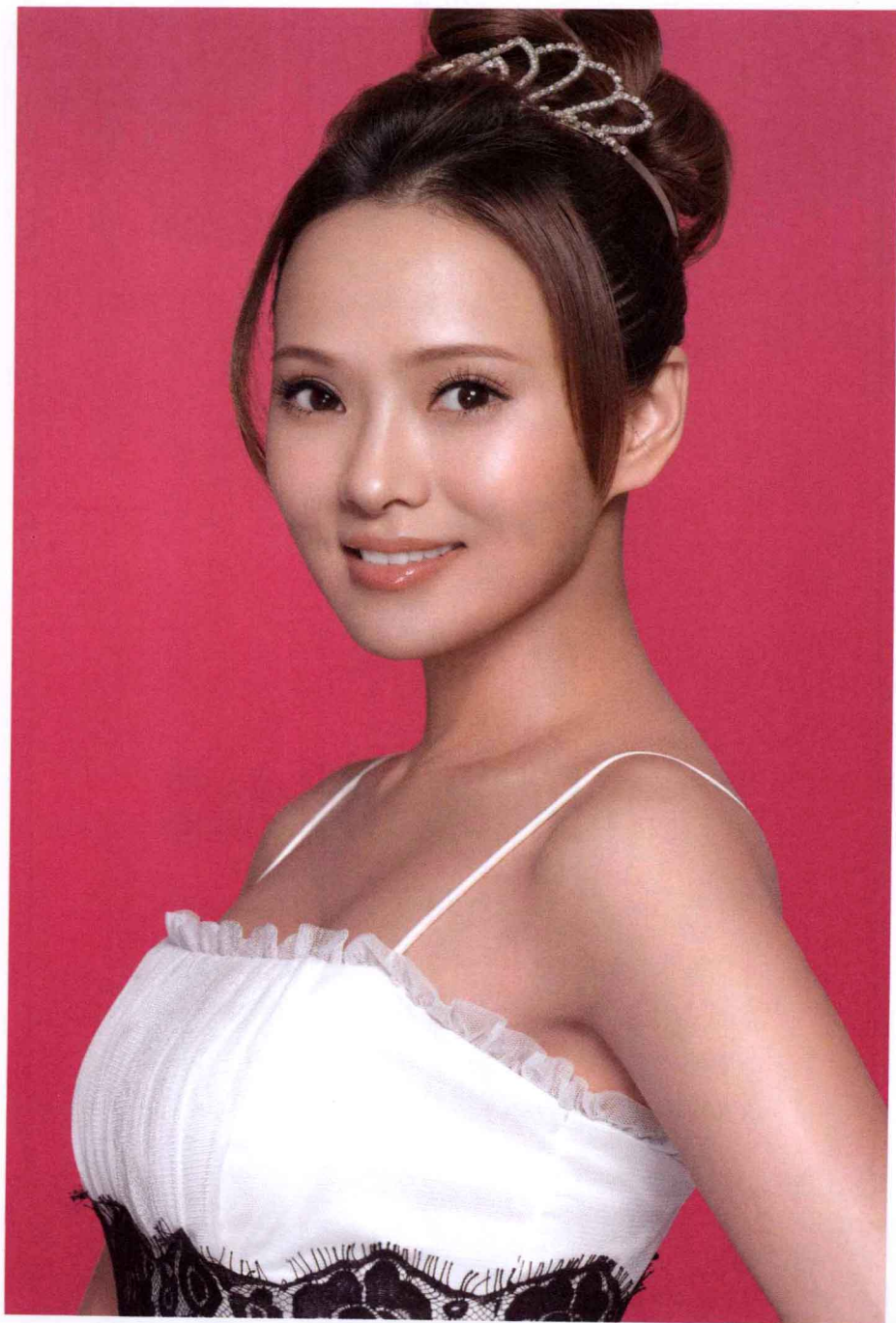
序



*Love  
Your Body,  
Forever  
Young*

和自己的身体谈恋爱

每一个女人在恋爱的时候，总是会细心温柔地呵护着自己所爱的人。提醒他要好好照顾身体，不要吃没营养的东西，少抽烟，熬夜伤身体。这些细心的叮咛，都是女人在爱时最柔情的表现。





可是，回到现实生活中，检视一下自己的生活，却会发现男朋友因为有自己的照顾，果然吃得好睡得好，然而自己却总是吃得匆忙，过得随便。

教主常常提醒各位美丽学园的女同学，要爱自己的身体就像谈恋爱一样无微不至，一样用心用情。只有你乖乖地付出大量的爱与关心给身体，身体才会感动得痛哭流涕发誓好好跟你一生一世，不给你添麻烦，还会尽力帮助你完成你要的体力、美丽还有永远青春健康。

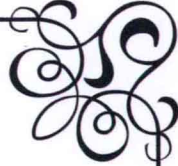
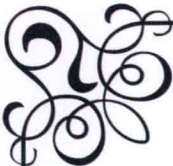
当然就像恋爱的过程一样，要爱上自己的身体，对它毫不嫌弃，也是必须要有培养过程的哦！请大家乖乖参照教主细心叮嘱的过程，好好和自己谈一场美丽的恋爱。

### 一>观察

就像刚刚对爱情触电一样，我们会开始仔细观察记忆对方的一切动作、语言，然后在心里回味分析他的外在与内涵。

而和身体恋爱的第一个步骤，当然是观察自己的身体的外表还有内在的健康度及饮食。

我的皮肤属于哪一种类型？我脸上的小瑕疵有哪些？身体多余的脂肪和赘肉集中在哪一个部分？肠胃或



呼吸道或是肝功能好不好？我是不是吃东西很快、很不注意、很懒得讲究？睡眠品质好吗？体力是不是充沛？我是不是一个开心乐观的人？我有好好地洗澡吗？我的身体到底缺乏什么？我是不是真的很想变美丽？

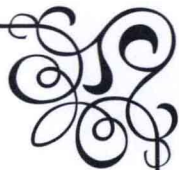
现在站在一个大镜子前面，好好地观察自己的身体吧！包括骨骼、脂肪、胸形、臀线、手部、足底。再好好地靠近镜子从颈部的细纹到脸部的轮廓、紧致度、光泽度还有平整度，都要细心观察感受。然后拿出笔来，记下自己希望改善的部分，让它变成一个美丽的笔记，贴在我们可以常常看见的冰箱上、洗手间镜子上或化妆桌镜子上，提醒自己这些渴望改变的部分，并且对它充满乐观的期待。

## 二>感受

和恋人终于连上了线，在爱和被爱的我们几乎会反射性地去感受爱情的每一分每一秒。就像对待我们的爱情般敏锐，我们也应该用感情细腻地感受身体的需求。

你现在吃的食物，是身体需要还是脑子需要？我们的脑部看到垃圾食物或味道浓厚的食物常常会无法克制，但是那并不是我们身体需要的。我们的身体，需要的是健康清淡的饮食，因此平时满足身体大部分的需求，偶尔放纵





一下让精神得到满足，这样的平衡，是很重要的哦。可是如果我们大部分放纵，小部分注意，那就别怪我们的身体毛病一大堆，谁叫你给它的都不是它要的呢？

这就像爱情，你再好再美，却不是对方欣赏需求的对象，对方是绝对不可能爱上你的，所以感受我们身体的需求，给它需要的一切，它自然就会像被征服的恋人一样，好好地爱你一辈子！

### 三>付出

教主常常嘲笑自己在恋爱的时候是奴隶型的女人，绝对的倒茶端水，任劳任怨，对方若要见我，我天涯海角都能飞奔而去，只要有爱。

在观察、感受完对方值得自己付出后，我们就会开始为爱付出一切。身体也一样，当我们观察完自己身体的优缺点，感受完身体需要及不需要的部分后，我们也应该要好好地为我们的身体付出爱和耐心。

更何况爱情有时是一时的冲动，付出不一定会有回报，但是我们的身体却很“够意思”，付出绝对有回报，而且一定跟随我们到终老。这么忠诚对待我们的身体，照理说我们应该要爱自己的身体比爱别人付出更多呢！





#### 四>维护

爱情的最后美好结局就是白色的婚礼啦，可是这也是爱情需要维护的开始。

谈恋爱谁不会？但是要维护到地老天荒那就是一门超大的学问。

所以对身体短暂的照顾呵护，大概可爱的同学们在看这本书的时候，也许会有几天努力付出的过程，可是时间一长、一忙、一懒惰大概就会彻底放弃，而忘记了维护的重要。

所以养成长期习惯来爱我们的身体，让它成为生活的一部分，也是最重要的一环哦。教主保证，当这一切成为习惯，不但不花费时间，并且还一点也不麻烦！让我们可爱的姐妹们，好好地彼此鼓励，一起走向美丽的最高境界，美丽到老，优雅到老，性感到老。

加油！加油！加油！

爱上自己的身体，好好拥抱自己的身体，我们的身体也一定会以爱回报，绝对不会让你失望的！姐妹们，要好好努力哦！希望每一个看完这本书的人，都能变成闪闪发亮的美人儿！









# CONTENTS

## 目录



序 和自己的身体谈恋爱 —— 003

# BODY

## 身



CHAPTER 1 和身体相爱到老 —— 019

CHAPTER 2 泡出美人体质 —— 041

CHAPTER 3 给身体仿如恋人的爱抚 —— 055

CHAPTER 4 让爱人忍不住偷窥的胸口 —— 069

CHAPTER 5 为爱撑起柔情岁月 —— 079

CHAPTER 6 最私密的一生伴侣 —— 093

CHAPTER 7 渴望一辈子牵起的双手 —— 101

CHAPTER 8 为爱走遍天下的双足 —— 111

CHAPTER 9 柔亮发丝永恒爱恋 —— 121

CHAPTER 10 永远向阳的自己 —— 135









# FACE

## 心



- CHAPTER 11* 永远是你纯纯的脸 —— 149
- CHAPTER 12* 敷出闪亮亮爱的表情 —— 185
- CHAPTER 13* 美丽的眼睛会说话 —— 197
- CHAPTER 14* 放电的眼眸 —— 209
- CHAPTER 15* 令人想亲吻的双唇 —— 217
- CHAPTER 16* 洁白贝齿成就无敌笑容 —— 227
- CHAPTER 17* 能仰望恋人的颈部 —— 235
- CHAPTER 18* 美丽只为你绽放 —— 247









# SOUL

## 灵

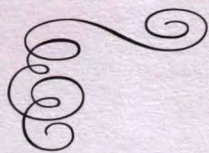


- CHAPTER 19* 灵魂的香气 —— 261
- CHAPTER 20* 内外在合一的穿衣魔术 —— 269
- CHAPTER 21* 回到内在的自己 —— 283
- CHAPTER 22* 听见内在的声音 —— 293
- CHAPTER 23* 阅读是灵魂的食粮 —— 301



后记 —— 308





*B* *O* 身