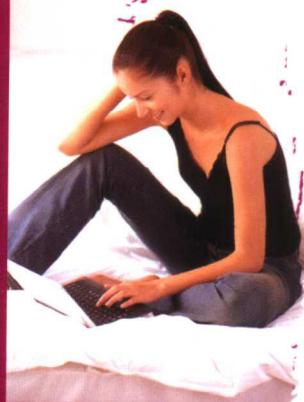


减肥是一种心情，
期待自己会更美，
会给人以赏心悦目的感受，
会给人以看不出年龄的神秘感。

女人 应该知道的

EVERY WOMAN
SHOULD
KNOW 100
THIN
RECIPE



100个瘦身秘诀

女人必备的私房书03

西恩 编著

窈窕淑女，君子好逑
苗条身姿是每一个女人的愿望
独享100个瘦身秘诀
让靓丽的身姿与好心情共舞

海潮出版社

女人 应该知道的



1000 瘦身

江苏工业学院图书馆
藏书章

EVERY WOMEN
SHOULD
KNOW 100
THIN
RECIPE

西恩 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人应该知道的 100 个瘦身秘诀 / 西恩编著. —北京: 海潮出版社, 2006

ISBN 7-80213-265-7

I. 女... II. 西... III. 女性 - 减肥 - 通俗读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 091939 号

女人应该知道的 100 个瘦身秘诀

西恩 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本: 787 毫米 × 960 毫米 1/16 印张: 19.125 字数: 150 千字
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-265-7

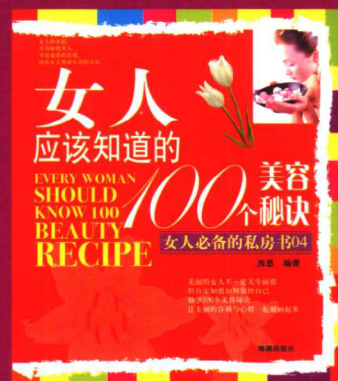
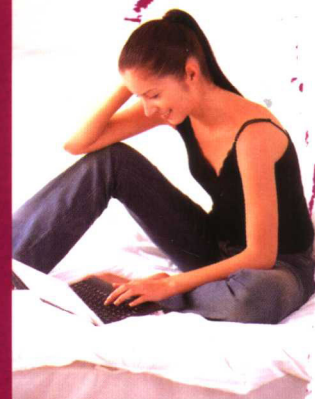
定价: 26.80 元



女人胖了有很多不尽人意的地方。诸如内分泌失调，衣服不合体，爬三层楼就喘个没完没了，有时甚至会成为讥讽和取笑的对象。

《女人应该知道的100个瘦身秘诀》让你独享100个瘦身秘诀，成为会瘦身的女人，轻轻松松，不费吹灰之力，花最少的心思和代价，换来最大的成效，无论走到哪里都是最耀眼的明星。





责任编辑：王惠平

封面设计：红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO
13901105614
10-1

目 录

前 言 /7

9

局部瘦身篇

1. 对号入座,“小颜”有方 /11
2. 日常“收”脸有术 /14
3. 扔掉你下巴的“游泳圈”/17
4. “颈”显风采 /21
5. 天鹅美颈轻松打造 /24
6. 香肩微露,风情无限 /27
7. 性感美人肩,亮出你的风采 /30
8. 运动打造性感双肩 /33
9. 让你“背”受关注 /35
10. 消除腋下赘肉 /38

- 
11. 小细节,美丽你的“背后风景”/40
 12. 迷人美臂的运动宝典 /42
 13. 完美翘臀轻松打造 /45
 14. 五大瘦臂魔法 /48
 15. “臂”胜行动方案 /51
 16. 纤手操,演绎指间风情 /54
 17. 瘦腹战斗计划书 /57
 18. 成为人人羡慕的小“腹”婆 /60
 19. 拆穿瘦腹谎言,帮你走出误区 /63
 20. 助你除掉心“腹”之患 /65
 21. 简单运动,让你“腰”绕多姿 /68
 22. 4 大招式让你水桶变水蛇 /71
 23. 10 句咒语,打造“小蛮腰”/74
 24. 纤腰运动,达到你“腰”求的曲线 /76
 25. 收臀 5 大魔法 /79
 26. 6 大法宝,翘臀简单有 /82
 27. 美臀塑造体操 /85
 28. 窈窕小腿不是梦 /88
 29. 美腿黄金方案 /91
 30. 睡前小运动,纤细你的腿 /94
 31. 久坐一族瘦腿计划 /97
 32. 轻松跳出纤纤玉腿 /100

33. 美味与美腿兼得 /103

34. 给你“足”够风情 /106

35. 远离瘦身陷阱 /111

36. 走出减肥误区,走近美丽 /115

37. 破除瘦身的 8 个神话 /117

38. 饮食瘦身也轻松 /120

39. 教你正确认识脂肪 /123

40. 清除不利瘦身的生活习惯 /127

41. 10 种流行饮食瘦身法,你知道吗 /130

42. 日常饮食中的瘦身能手 /133

43. 6 句咒语,瘦身又健康 /136

44. 7 大要点,瘦身也快乐 /138

45. 素食也要挑“三”拣“四” /140

46. 素食瘦身者的健康小贴士 /143

47. 抗击情绪化进食,保卫瘦身行动 /146

48. 晨饮清身,排毒瘦身 /148

49. 日常饮食瘦身攻略 /151

50. 紧急通告:饮食恶习导致肥胖 /154

51. 平衡膳食,健康瘦身食谱 /157

- 
52. 血型与饮食瘦身的奥秘 /160
53. 随时随地,享“瘦”美丽 /163
54. 外出就餐也轻松 /166
55. 白领丽人健康瘦身指南 /169
56. 加班丽人,夜宵也瘦身 /172
57. 零食也瘦身 /174
58. 自制瘦身茶,美丽正当时 /177
59. 瘦身粥,瘦身养颜一举两得 /180
60. 科学喝汤,健康瘦身新主张 /183
61. 瘦身汤,营养瘦身保健康 /186
62. 酸奶瘦身行动方案 /191
63. 让你成为“豆腐西施” /194
64. 山药瘦身,不可小视 /197
65. 喝水瘦身,做水一样的女人 /200
66. 一份窈窕淑女的套餐 /203
67. 柚子瘦身,酸酸甜甜 /205

207

运动瘦身篇

68. 选对瘦身方式是关键 /211
69. 精心点评 5 大流行瘦身运动 /213
70. 燃烧脂肪的运动 /216

- 
71. 完美女性的瘦身运动 /219
72. 瑜伽瘦身,美丽你的梦 /222
73. 办公室瑜珈,静态瘦身 /225
74. 游泳,让你做美人鱼 /229
75. 太极气功,养生瘦身同步走 /231
76. 街舞与散步,动与静的结合 /235
77. 适合的运动,让瘦身更轻松 /238
78. 居家瘦身,劳动的回报 /240
79. 经济瘦身运动锦囊 /242
80. 让你大方洗“海”澡 /244
81. 电脑美人瘦身操 /247
82. 10 大运动塑造完美曲线 /249
83. 双人互动,瘦身添情趣 /254
84. 让你的细胞一起舞蹈 /257
85. 闺房情侣,并肩享“瘦”/260
86. 跳绳,跳回健康美丽的从前 /262
87. 隐秘小动作,让你瘦得静悄悄 /264
88. 器械运动,塑身有高招 /267
89. 瘦身器材,也可以信手拈来 /270
90. 隐形小动作,女人瘦身静悄悄 /273
91. 速减 3 式,周末狂欢不犹豫 /275
92. 7 个小动作,助你告别瘦身瓶颈 /277

- 
93. 将你的赘肉“绳”之以法 /280
94. 呼啦圈,转出魔鬼好身材 /282
95. 睡前 1 分钟,瘦身见成效 /285
96. 4 种体型瘦身秘诀 /288
97. 运动中的小技巧,助你事半功倍 /293
98. 走路也瘦身 /296
99. 完美形体小运动 /298
100. 粉拳出击,打赢瘦身赛 /302



前言

女人的一生总是在不断的完美自己,然而,对于自己身材的塑造上,女人总是有着诸多的矛盾,想瘦身,想塑身,可是更想健康,拥抱青春,人间美食想吃,时尚的服装也想穿,不管是春夏秋冬,女人都想以最美丽的姿态出现在世人的面前,可是工作的压力,家务的琐碎,年龄的增长,都成了阻碍女人美丽的天敌,整天看到镜中日渐肥壮的身材,心中不快,却又无可奈何。什么方法瘦身最健康?瘦多少最合适?怎么瘦效果最快?什么时候瘦最就见效?这一切都成了女人瘦身过程中孜孜以求的难题。

很多女性的体重并没有超标,只是某些部位不够标准所以感觉没有曲线美,也许是你的腿较粗,也许是你的腰不够细,等等,如果你有这样的困扰,打开局部瘦身篇,从头到脚,给你重新塑型,为你打造曲线玲珑的体态。

饮食和健康,饮食和瘦身都成了密不可分的话题,如何通过饮食科学的瘦身呢?很多女性认为饮食瘦身就是要少吃,甚至是节食。吃少并不能瘦身,也许你当时可以瘦下来,但是一旦停止就会反弹,因为你毕竟不能一辈子都节食,而且节食会造成你身体的代谢下降,最终造成脂肪堆积,如何科学健康的用饮食瘦身,打开饮食瘦身篇。



足够的惊喜带给你。

运动可以说一直是最流行但也是最令女性望而生畏的瘦身方式了。一般来说,运动对我们的身体有百利而无一害,但是如果把瘦身当作最终的目的,那你在运动的过程中难免会因为急功近利而没有效果,甚至对自己的身体造成损害。在运动瘦身篇中,将告诉你哪些运动最适合你,什么运动最有成效,什么时候运动最合适,你心中的疑惑,尽在书中。

《女人应该知道的 100 个瘦身秘诀》用科学告诉你健康的瘦身理念和方法,用爱心为你精心营造健康的环境和氛围,告诉你最快、最有效的瘦身的知识,从而以完美的体态,向上的心态更好的迎接生活。

局部瘦身篇



你的体重没有超标,但是就是没有曲线的玲珑美? 就是没有傲人的身段? 那一定是你身体的某个部位不够标准, 打开局部瘦身篇, 为你从头到脚重新塑造, 打造你梦想的婀娜多姿。



瘦身秘诀

对号入座，“小颜”有方



中国传统的圆润丰满的“满月脸”渐渐在新一代爱美女性中“失宠”，取而代之的是西方式轮廓分明瘦削骨感的小脸形，你是否在为自己的一张“大饼脸”而犯愁呢？好好学习为你精心准备的“小颜”方案吧，不过要想达到最佳效果，你得先对号入座，找出自己是哪种圆脸美人。

1、肥胖性圆脸。

(1)特征：a 除了脸庞圆圆之外，身体也属于较丰满甚至偏胖类型；

b 当身体消瘦时，脸部往往随之有所变小；

c 用手捏脸，有很厚实很饱满的感觉；

d 喜吃高脂，高糖食品。

(2)“小颜”方案

方案一：瘦脸操

第一节：面颊运动



嘴尽力向前噘,作出撒娇的样子,使面肌纵向伸展,保持 5 秒钟。

第二节:颈部运动

下颌尽力前伸,直到感觉颈部肌肉拉紧,保持 5 秒钟。

方案二:有氧按摩

按摩过程中着重刺激睛明、太阳、下关穴或四白穴,颊车几个穴位,可有效预防面部赘肉横生。

准备运动:进行 3 分钟有氧运动。

第一节:从额头到太阳穴双手按压 3 到 4 次;

第二节:双手中指、无名指交替轻按鼻翼两侧,重复 1 到 2 次,再以螺旋方式按摩双颊,由下颌至耳下、耳中、鼻翼再至耳上部,重复 2 次;

第三节:以双手拇指,食指交替轻抚下颌线,由左至右往返 3 次;

第四节:以双手掌由下向上轻抚颈部。

拒绝口香糖、甘蔗等锻炼咀嚼肌的食品,它们只能促使你的面部肌肉更加健硕。

2、松弛性圆脸。

(1)特征:a 洗脸或涂抹护肤品时,常用力揉搓;

b 面部皮肤有些松弛,尤其是眼部和面颊部;

c 在诸多面部表情中,有些不良表情出现次数名列榜首;

d 低头时,常有双下巴出现。

(2)“小颜”方案

方案一:按摩法

第一节:由颈部往上轻拍按摩脸部,让保养品快速吸收;