

“席卷日本的潮流
瘦身风暴”

一天
30
秒



站着
就能瘦

1日30秒
立つだけダイエット

[日] 武田 真理子 著，张慧 译

一辈子不变胖，
变身易瘦体质的秘诀！

就这么简单！



日本体态咨询师

武田 真理子

倾力之作

变身体态美人，**HOLD**住各式衣服，
塑造自信的自我

全国百佳图书出版单位
江苏美术出版社

一天
30
秒

站着
就能瘦

【日】武田 真理子 著 张慧 译



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1天30秒站着就能瘦 / (日) 武田真理子著; 张慧译. -- 南京: 江苏美术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5344-4934-5

I. ①1… II. ①武… ②张… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第198154号

Inichi 30byo TATSUDAKE DIET© 2010 Mariko Takeda

Original Japanese edition published by Chukei Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co. Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

著作权合同登记号: 图字10-2012-278

出 品 人 周海歌

策划编辑 刘艳雪

责任编辑 龚婷 李欣

装帧设计 古润文化

版式制作 张丽娟

责任监印 朱晓燕

书 名 一天30秒 站着就能瘦

著 者 [日] 武田 真理子

译 者 张慧

出版发行 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 4

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4934-5

定 价 21.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

如何使用本书

本书是集合日本体态咨询师多年经验而总结出的作品。在作品中有“术”也有“道”，作者通过切身经历的案例讲解，让读者领悟其中的奥妙，也悉心地总结了多种实用的方法指导实践。



本书正文

本书的正文多为作者案例的总结，温柔的文字中带给读者的是坚定不移的必瘦信念。



专栏单元

专栏的设计是专门为传授练习方法的细节而设置的，通过跟随图示步骤，完全掌握各种练习，造就优雅美女，形成易瘦体质。



基本体态单元

基本体态的单元设计是本书所述方法的基础，如果能在生活中贯通作者总结出的站姿和坐姿的秘诀，则可以彻底领悟本方法的真谛。

Preface

前言

1天30秒塑造一个全新的你

大家好，我是体态咨询师武田真理子。非常感谢您开始阅读这本书。您一定也会很惊讶地想：“哎？1天只需要站30秒体态就能变美，就能减肥吗？！”

大家感到惊讶是有道理的，因为我们日常生活中不是就一直在重复着“坐和站”这两个姿势吗？

但是，只要对这两个再平常不过的姿势加以注意，就会产生切实的变化。是的，只需要“坐”和“站”。

我在电视节目、企业培训、培养体态美人的学校STYLE URBAN里已经向超过1000人传授了什么是正确的体态。

当我问到大家参加培训的感受时，大家会说：

——感觉身体收紧了，轻盈了。

——体重减轻了3公斤，腰变细了。

——7号的裙子都穿着肥了。

总之，大家都感到很高兴。

前几天在富士电视台的“早安节目”中，主持人也尝试了我的变美方法。

我介绍了正确的体态后，主持人只练习了一分钟，我们就看到她原本的歪斜消失了，肩膀也明显地变得左右相平了。

仅仅经过一分钟的练习尚能看到相应的效果，如果养成每天坚持练习30秒的习惯，相信你也一定会改变！

在富士电视台“独家报道”节目的“专家教你体态术”的单元里，两位家庭主妇体验了如何在一周的时间里通过日常生活中细节来改善或改掉不良体态的习惯。

一周之后当我对她们的体态进行检查时，F女士之前头部5cm的倾斜缩小到了0.2cm。骨盘的倾斜度也从原来的6.8cm减少到了4cm。同样，另一位S女士的头部倾斜从原来的6.8cm缩小到了4cm，骨盘倾斜从原来的3.5cm变成了2.4cm。

正像这些数字所显示的，通过纠正我们日常生活中不美的地方是可以达到改变的呀。

后来，我收到了F女士的邮件，她说她去参加了一个兼职工作的面

试，结果在众多的应聘者中她成功过关，她现在很享受这种重新进入社会的乐趣。看到她文字中洋溢着饱满干劲，我也感到非常高兴。

优美的体态不仅能使人从外表上看起来更加美丽，也会给我们带来更多的快乐，不是吗？

我自己也是更加注重体态培养之后，感到运气也随之好转了的实例之一呢。我曾经想进行很多尝试和挑战，因此参加过选美比赛。在某一次选美比赛时，要求每个人进行自我介绍，我看到在后台时每位选手都身材纤细而美丽，可是到舞台上之后却看起来完全不美。

大家知道是为什么吗？

是因为她们的体态不美。

当时我真的感到很遗憾。

从那时起我便开始注意自己的体态，后来还在诸如阿尔法·罗密欧(译者注：ALFA ROMEO，意大利轿车、跑车制造商)车模这样竞争激烈的试镜中取得了成功。

所谓体态美人的减肥方法，其最主要的目的就是：通过纠正以脊柱为主的身体的歪斜，培养易瘦体质。

体态变美了，不仅穿衣服会更好看，也会自然地流露出更加自信的表情。而且，关键部位的肌肉得到了锻炼，防止小肚腩的产生，身体也就不那么容易疲劳了。

而如果你的体态不好，目光就会不由自主地向下看，给人留下不愉快的印象。

不仅看上去没有精神，而且据说由于内脏受到压迫、骨盆歪斜等原因，身体代谢也会恶化，出现浮肿、便秘等各种症状。

将这些症状一下子都消除掉，大家肯定会觉得很难吧。但是，只要对自己的体态加以注意，逐渐改善，你一定会感觉到自己的身体变得轻松了很多。

当你有这种感觉的时候，相信你会越来越多地听到朋友、家人问你：“你是不是瘦了？”

虽然体重并没有减掉很多，但是看起来轻盈苗条了。能达到这样的效果已经可以说减肥成功了，不是吗？

而且这样一来，因为关键部位的肌肉力量得到了锻炼，代谢功能也自然而然地得到了改善，减肥效果也会得到显著提升。除此之外，肩周炎、腰疼等症状也会缓解，整个人都变得更加健康了。

只要使体态变好了就会得到上面这么多的好处，难道你不想尝试一下吗？

通过这本书希望大家首先能掌握正确的知识。然后每天坚持练习30秒。和我一起朝着打造优雅美丽的体态的目标加油吧。作为女性，相信你也一定希望自己拥有魅力十足的身材吧！

那么就让我们从今天开始吧！

基本体态——站姿 14

基本体态——坐姿 16

Part

1

Benefits

成为“体态美人”有很多好处

变美只需要一星期 20

良好的体态

能打造左右对称的你 22

体重减少了3公斤

腰也变细了 23

外表印象分提高了好几倍 25

被别人夸赞

“看起来变年轻了啊” 26

额外的进食减少了

身体没那么容易发胖了 27

不那么容易疲劳了

寒症也减轻了不少 28

粗糙的皮肤逐渐得到改善 29

肩周炎、腰疼的症状减轻了 30

顽固的便秘消失了 31

专栏：彻底消除顽固型便秘的练习 32

能穿更多漂亮衣服了 34

走在路上能感觉到

大家投来赞赏的目光 35

Part

2

Secrets

瘦下来的秘密就在于体态

总是瘦不下来

原来是由于身体“歪斜”造成的 38

消除身体歪斜

只需轻松养成这些习惯 41

专栏：了解自身的歪斜在哪里 43

专栏：消除“歪斜”的运动方法 45

专栏：优雅而正确的站姿 46

专栏：容易犯错的站姿 48

专栏：优雅而正确的坐姿 50

专栏：容易犯错的坐姿 52

变瘦的关键

在于锻炼内在肌 54

只要保持正确的站姿

就能使内在肌得到锻炼 57

增强肌肉力量

就能改善基础代谢 59

保持正确的体态

能让你拥有更具女人味的身体 61

加入呼吸训练

使你向易瘦体质和美丽更迈进一步 62

利用腹式呼吸

促进内脏的血液循环 64

专栏：腹式呼吸法 65

可以调整骨盆的胸式呼吸 66

专栏：胸式呼吸法 67

Part 3

Key Words

3

一辈子不胖 变身易瘦体质的秘诀

让任何人都能养成

“易瘦习惯”的体态美人减肥法 70

打造美丽的黄金四步 72

身体必须改变

黄金四步能使你对美的意识得到改变 76

按压它、感觉它

你在意的部分就会变得清爽 78

专栏：压揉按摩法 79

只需消除浮肿

就能成为易瘦体质 80

帮助女人看起来更有魅力的主要肌肉 82

专栏：会使体线变漂亮的肌肉 83

只要你想做

就马上能做的30秒练习 85

专栏：直击你最在意的10部位1：胸脯 87

专栏：直击你最在意的10部位2：胸部 89

专栏：直击你最在意的10部位3：背部 91

专栏：直击你最在意的10部位4：上臂 93

专栏：直击你最在意的10部位5：腰部 94

专栏：直击你最在意的10部位6：腹部 96

专栏：直击你最在意的10部位7：臀部 98

专栏：直击你最在意的10部位8：大腿 100

专栏：直击你最在意的10部位9：小腿 102

专栏：直击你最在意的10部位10：脚腕 104

Part

4

Elegant Way

体态美人就是优雅美人

体态美，你的举动看上去就很优雅 108

像公主那样注意礼仪 109

专栏：点头的要领 110

专栏：认真打招呼 111

看似不经意却优雅地捡拾东西 112

专栏：捡拾东西 113

坐沙发和咖啡椅时的正确坐姿 114

专栏：优雅坐姿的秘诀 116

起身站立时的正确动作 117

让你看起来提高一个档次的拎包法 118

掌握能矫正骨骼的步行方法 119

专栏：穿高跟鞋优雅行走的秘诀 120

体态美人应该记住——不要畏惧改变 122

“席卷日本的潮流
瘦身风暴”

一天
30
秒



站着
就能瘦

1日30秒
立っだけダイエット

[日] 武田 真理子 著，张慧 译

一辈子不变胖，
变身易瘦体质的秘诀！

就这么简单！



日本体态咨询师

武田 真理子

倾力之作

变身体态美人，**HOLD**住各式衣服，
塑造自信的自我

全国百佳图书出版单位
江苏美术出版社

一天
30
秒

站着
就能瘦

【日】武田 真理子 著 张慧 译



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1天30秒站着就能瘦 / (日) 武田真理子著; 张慧译. -- 南京: 江苏美术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5344-4934-5

I. ①1… II. ①武… ②张… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第198154号

Inichi 30byo TATSUDAKE DIET© 2010 Mariko Takeda

Original Japanese edition published by Chukei Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co. Ltd.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

著作权合同登记号: 图字10-2012-278

出 品 人 周海歌

策划编辑 刘艳雪

责任编辑 龚婷 李欣

装帧设计 古涧文化

版式制作 张丽娟

责任监印 朱晓燕

书 名 一天30秒 站着就能瘦

著 者 [日] 武田 真理子

译 者 张慧

出版发行 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 4

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4934-5

定 价 21.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

如何使用本书

本书是集合日本体态咨询师多年经验而总结出的作品。在作品中有“术”也有“道”，作者通过切身经历的案例讲解，让读者领悟其中的奥妙，也悉心地总结了多种实用的方法指导实践。



本书正文

本书的正文多为作者案例的总结，温柔的文字中带给读者的是坚定不移的必瘦信念。



专栏单元

专栏的设计是专门为传授练习方法的细节而设置的，通过跟随图示步骤，完全掌握各种练习，造就优雅美女，形成易瘦体质。



基本体态单元

基本体态的单元设计是本书所述方法的基础，如果能在生活中贯通作者总结出的站姿和坐姿的秘诀，则可以彻底领悟本方法的真谛。