

360° 瘦身魔法

就是爱漂亮!



360°
大明星最爱
减肥魔法书

1. 大明星最爱的减肥瘦身魔法书

最简单/最有效/最省力 大明星都在用的瘦身大法

完美小“V”脸/窈窕四肢/蜂腰紧腹/……从头到脚，从身材到穿着，都要瘦瘦的、美美的！
神奇瘦身小道具/美味瘦身零食/减肥话题……边玩边减脂，越吃越瘦身，做快快乐乐的苗条族！

360天，360度，“享瘦”一生的美丽宝典

DVD 精选实效瘦身方案，高清视频跟我学

曹静 编著 成都时代出版社



大明星最爱 减肥魔法书

曹 静 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大明星最爱减肥魔法书 / 曹静编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5464-0749-4

I. ①大… II. ①曹… III. ①女性—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 225976 号

大明星最爱减肥魔法书

DAMINGXING ZUIAI JIANFEI MOFASHU

曹静 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	张慧敏
责任校对	邢 飞
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	210千
版 次	2012年10月第1版
印 次	2012年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0749-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

CONTENTS

目录



Part 1

神奇小物

P2 九种最有效的常备纤体产品

P3 九种最立竿见影的按摩工具

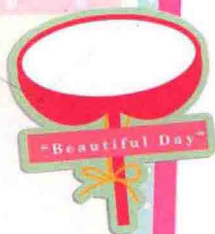
P4 九种低热量的减肥零食

P5 九种不增脂的纤体饮品

P6 九种最修身美体的塑身产品

P7 九种最见效省力的运动道具





Part 2

完美面孔

P10 锁定小“V”脸，你所不知的六大瘦脸法

P14 勺具瘦脸法，各种胖脸“一套”解决

P18 赘肉拨筋梳理法，梳子瘦脸瘦下巴

P22 耳穴减肥百科，捏捏耳朵排水肿、控食欲

P26 雕刻美丽锁骨，“按摩+提亮”双管齐下

Part 3

窈窕四肢

P32 瘦臂小沙袋，专克“贵妇臂”

P36 前后左右，三个动作全方位缩小腿围

P40 缓解静脉曲张，从此告别“面包腿”

P44 穿上瘦腿裤，缩小腿围一步到位

P48 显瘦助减重，这样挑牛仔裤准没错



Part 4

美味瘦身

- P54 代餐食品抵抗空腹感和胃酸症
- P58 多点有益脂肪，微量脂肪食疗法
- P62 减肥辅食当道，代餐粥替餐法
- P66 解腻消脂的“油切”食品减肥法
- P70 素食主义者会喜欢的素制肉食减肥法



Part 5

活力纤体

- P76 瘦身字母操
- P80 从今天开始，用计步器减肥
- P84 平板电脑族保持身材小运动
- P88 舒缓+伸展，脊椎矫正瘦身法
- P92 泳池边玩水道具瘦身法
- P96 宅女必修课，在家也可以瘦下半身





Part 6

减肥话题



P102 保持身材这事儿，还能多轻松？

P106 别轻易减掉“幸福脂肪”

P110 你的身材，闺蜜说了算！

P114 减肥，要像男生一样去战斗！

P118 减肥舶来法，有些不适合中国人体质





九种最有效的常备纤体产品

最热门、最具口碑的纤体产品热报中

保持身材需要使用纤体产品，这些产品可以配合运动和饮食上的调整，让你的皮肤在减肥之后不松弛，让发胖部位不产生橘皮组织，让保持身材变得更简单。

PDC Shape Queen小脸皇后 火山熔岩洗颜粉

热感促进脸部循环



3种效果的颗粒能有效去除脸部污垢和油脂。咖啡因成分能紧致肌肤，产生小脸效果。

Miso Pretty牡丹清竹俏致霜

气味清新
消除脸部水肿



竹子萃取物能有效防水肿。此款俏致霜可在睡眠或醒来时使用，使脸部肌肤紧致光滑、清新滋润。

Shills空气感BB美腿曲线雪泡

绵密雪泡
缓解腿部肿胀



添加掌状褐藻精华、常春藤萃取液和角鲨烯胶原蛋白等，能收紧腿部赘肉、嫩白肤色。

Baviphat薄荷热辣瘦身贴

舒缓腿部浮肿

含清凉薄荷和薰衣草油，贴在腿部4~8小时，能舒缓腿部疲劳、缓解浮肿、收紧腿部皮肤。

Soap & Glory Sit Tight 坐着瘦身紧致纤体霜

咖啡因成分能有效分解脂肪、紧致肌肤、消除水肿，对脂肪堆积导致的下半身肥胖尤其有效。

坐着就能分解脂肪



Bison佰松美膝娃娃紧实按摩霜

多种紧实成分紧致双腿肌肤，沐浴后涂抹在腿部赘肉处按摩吸收，兼具美白效果。

按摩就能
紧致双腿



Shills意大利死海盐 下半身热感紧绷胶

热感效果，紧致皮肤

死海盐精华可有效消除水肿，涂抹在水肿处，15分钟即可收获紧致光滑肤质，并能排汗、排毒。



TONYMOLY 完美曲线瘦身沐浴露

洗澡就能收获
完美身型

咖啡因和生姜成分能缓解疲劳、紧致肌肤，适合长期减肥计划使用，可有效保持身材曲线。



黑龙堂蜜桃香氛美腿霜

可以当美体乳用的美腿霜，能紧致肌肤、预防皸裂、消除橘皮组织。

滋润舒压
成就俏丽双腿



九种最立竿见影的按摩工具

最受热捧、销量最好的按摩工具热报中

仅靠双手怎么能瓦解顽固的赘肉和脂肪？你必须准备几个好用奏效的按摩工具，配合瘦身产品一起使用，让瘦身梦想加速达成！

ACETINO美容美体按摩器

每晚使用电压
瘦脸



按摩滚轮可以
紧致肌肤，安
全电压设计，
使用舒适。

Slim Sonic SPA超声波瘦身器

搭配瘦身按摩霜
使用



通过日本医用仪器认证的按摩仪，借助超声波刺激体脂分解，搭配瘦身霜按摩效果更好。

Bliss Stimulator纤腿按摩器

橡胶与脂肪团摩擦以加强脂肪流
通。能活动大腿脂肪凝液，用于
按摩大腿，消除脂肪团。

洗澡后按摩使用



Relax-Time水滴心形按摩器

水滴形按摩头触感舒适，可配合沐
浴露或按摩油使用，加强按摩力
道，推动
深层肌
肉。



在蒸汽间
按摩使用

Earth Therapeutics去角质瘦身
沐浴手套

经过专业梭织
而成的沐浴手
套，能去除肌
肤角质及橘皮
组织，刺激血
液循环，适合
秋冬使用。



与沐浴露
配合使用

花生造型按摩棒

花生造型利于拿捏，可用
于按摩全身穴位，还可当
肩枕纾解肩颈的劳累。

可枕、可按压的
两用按摩工具



促循环方便泡脚鞋

将促循环的花草或泡剂放进鞋内并冲
进热水，即可浴足发汗，底部按摩层
还能刺激足底穴位。

睡前助眠



可调节凸点瘦腿按摩袜

穿上走路就
等于按摩



袜子内的
滚珠可以
调节到适
合位置，
穿上后可以按摩到腿部酸胀劳累
处，亦可按摩穴位消除水肿。

Blulu手臂小腿两用电动按摩套

看书休闲时
可穿戴的按摩套



聚酯纤维
质地，套
在脚底或
小腿处，
可调节按
摩力道，
能放松肌
肉，消除
水肿。

九种低热量的减肥零食

最美味、最具人气的减肥零食热报中

要兼顾理想身材不一定就得牺牲零食爱好。有这样一些零食专为减肥人士研制，它们含极低的热量或者完全不含热量，也不含不利减肥的反式脂肪，不会造成身体负担，爱上它们并不等于招惹赘肉。

Be+减肥白面包



只含米粉、面粉、海藻糖、酵母，既能有效补充热能，又能控制血糖上升。

适合节食减肥者代餐

Kasugai春日井低热量牛奶糖果



适合低血糖节食减肥者

低热量配方，方便减肥者解馋，不会增加负担。

Meiji明治VAAM低热量纤体果冻



运动后补充或者当零食食用

17种氨基酸均衡配方，不使用砂糖，一袋果冻只有108焦耳热量。

SOYJOY大豆水果代餐营养棒

含丰富的大豆蛋白质、卵磷脂、水果纤维，每支仅520焦耳热量，帮助减肥者抵制饥饿感。

饥饿时垫饥食用



Odwalla Bar营养代餐棒



含坚果颗粒及巧克力，富含维生素E等营养成分，减肥时食用可以充饥并补充体力。

饥饿时垫饥食用

LOTTE乐天无糖蔬菜饼干

减肥者可随时食用

含小麦、西红柿、胡萝卜等多种蔬菜精华的健康蔬菜饼干，多吃也不会发胖。



Ocean Spray Craisins蔓越莓果干

减肥者可随时食用

蔓越莓富含丰富维生素C及单宁酸，可帮助减肥者疏通血管、净化血液，是健康的减肥食品。



Atkins高阶Advantage减肥代餐营养棒

饥饿或运动前食用



便于减肥者充饥，感觉运动无力时可补充体力和能量。

Meiji明治黑巧克力

含丰富的多源苯酚复合物，保护人体动脉血管的健康和强韧，减肥者的休闲零食



最畅爽、效果最佳的纤体饮品热报中

九种不增脂的纤体饮品

减肥之苦让人常常忍不住想犒赏一下肠胃，又担心自己敞开吃喝就坏了全盘计划！甜味料中也有减肥不增脂的选择，它们一定会成为你饭后、午后、休闲娱乐时的减肥饮品。

Meiji明治巧克力蛋白质纤体冲剂

将纤体冲剂和低脂鲜奶混合饮用，有助于减肥者增加蛋白质的摄入量，巧克力味能有效安慰味蕾。



可当早、午、晚餐
搭配食用

酷儿低热量寒天饮料

随时随地补充
必要糖分



含纤维成分和微量元素，还具有一定的饱腹效果，为低血糖减肥者提供糖分和水果营养。

姜和园柿叶茶

闲暇休闲绝佳饮品



含有维生素C、单宁、胆碱、黄酮等对减肥有用的物质，能利尿通便、消肿减肥、美容祛斑。

森活健康完膳生活山药黑豆滋养茶

山药益气补肾，黑豆养阴补血，能帮助肝脏保持健康，减肥也可保持充足活力。

可当做
健康早餐
和夜宵



Fine Metabo Coffee纤咖啡



办公室的
精力咖啡

不含代糖及植脂末，不抑制食欲，选用巴西优质咖啡豆，适合减肥人士饮用。

AGF Blendy牛奶咖啡

下午茶最优
选择

只有一般牛奶咖啡的一半热量，适合久坐不动的上班族及减肥人士饮用。



Suntory零热量CC柠檬汽水果汁



淡淡柠檬味的健康碳酸饮料，零热量无负担，能给减肥者提供丰富的维生素C。

休闲娱乐无压力饮品

Dr.Stuarts slim plus瘦身茶



适度抑制食欲
的茶品

含多种药用草本植物，既能抑制食欲，又能让人保持愉悦。可加蜂蜜提升茶品的美味品质。

DHC ProteinDiet速攻减肥代餐饮料

含必要的蛋白质、维生素、矿物质，控制热量，给身体提供充足的营养。

替代早中晚
任一餐食用



九种最修身美体的塑身产品

最修身、最具惊喜效果的塑身产品热报中

塑身产品是管理曲线的辅助能手，不仅可以马上穿出优美曲线，在旷日持久的减肥战中，一件舒适的塑身衣还能帮你控制体重，预防脂肪长在不需要它们的地方。

Spanx Higher Power高腰收腹提臀塑身裤

欧美时下最热塑身单品，无痕剪裁、超薄材质，有效改善“大象腿”和“水桶腰”。



适合腰腹部肌肉松弛及有赘肉人士使用

Cogit腋下吸汗美体衣

适合背部臃肿的多汗者

可以美胸美背，腋下衬垫设计还能避免汗湿的尴尬。



PIP! Slim Walk阶段式压力缓解疲劳睡眠瘦腿袜

把腿部承受的压力分为数阶段，有助促进腿部血液循环，修饰下半身曲线。



适合腿部易水肿者

Cogit腰椎塑身衣

魔鬼粘能使塑身衣紧贴，强力支撑效果帮助身材不走型，远红外控温，穿着不闷热。

适合腰腹部臃肿者



Dr.Medomer瘦腿蒸汽机

涂好塑腿产品，插上插头就能进行腿部熏蒸，舒适如做足浴。

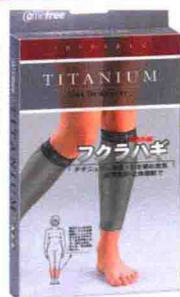
适合有水肿型胖腿和硬块肌肉者使用



Comefree康芙丽纳米钛纤小腿袜

适合粗壮浮肿的小腿

超薄设计，控制小腿腿围。厚度仅为普通塑身衣的1/4，穿着不感闷热。



背筋矫正胸衣

适合驼背的肥胖者

轻薄透气，适合夏天穿着。每天拉伸背部肌肉、调整坐姿，避免产生肚腩和腰背部赘肉。



Comefree康芙丽超薄塑身腰绷套

适合胃凸及腰部凸出的肥胖者



无骨形绷套穿着无紧绷感，能有效防治胃凸。

ENARY锗元素面部提拉带

弹性纤维发热质地，利用拉力提升脸部轮廓，睡眠时也可使用。



适合水肿型胖脸者

最轻便、最多人使用的运动道具热卖中

九种最见效省力的运动道具

工欲善其事，必先利其器。因此，你需要一个得力的减肥小助手。没有时间到健身房好好挥汗如雨一番吗？那么就选择在家里好好利用减肥小工具吧。

Moon Surfing月亮冲浪板

双脚踏在板上，用皮筋带动冲浪板，做踩踏运动并保持身体平衡。瘦腿、瘦手臂效果显著。



有氧瘦腿、瘦手臂

摇摆收腹篮



腰腹部赘肉“杀手”

方便摇摆的弧度和提手，方便久坐者时刻锻炼腰腹部。

FUNKEY呼啦圈



腰腹部赘肉克星

使用时比一般呼啦圈离心力更大，腰围处滚轮可加强对腰腹部的按摩。

弹性瘦身多用途胶条



弹性拉力瘦腿、瘦手臂

用于美化手臂和腿部线条，可系在脚背上，坐在地上以划船状前后拉动。

仰卧起坐辅助瘦腰腹垫

消除腰腹部赘肉



按照女性生理弧度设计，平躺使用能帮助脊椎复位，长期使用能消除坐姿不良引起的赘肉。

身体舒展玩偶拉环

最大拉幅可以帮助双手完全打开，舒展肩颈和手臂，玩偶可起到按摩作用。



弹性拉力纤细手臂

锻炼腹肌弹性座椅

弹簧靠背设计，反复后仰即可锻炼腹肌和腰部，塑造完美曲线。

辅助做收腹运动



水滴美腿摇摇垫

摇摆运动纤细美臀



将小腿插入孔中，坐在地上左右摆动臀部，起到瘦腿、美臀的功效。

魔鬼粘瘦臂小沙袋

缠在手腕或脚踝上进行扩胸或慢跑运动，加大运动强度，加强心肺功能。



负重减腿瘦手臂



— PART 2 —

完美面孔

你知道完美面孔的比例是什么样的么？

脸部美观要胖瘦均匀如何达到？

频繁牵动，又可能造成皮肤松弛。脸部赘肉的减肥难度可见一斑。

借助瘦脸按摩法，融会贯通东西方瘦脸通络秘诀，让完美的面孔马上呈现。







完美
面孔

锁定小“V”脸， 你所不知的六大瘦脸法

人人减肥、美容不稀奇，小脸才是蔚然成风的“女子群众运动”！你是不是独创了一种并不成立的瘦脸方法？现在一起来终结瘦脸的“自以为是”吧！