

★ 韩国超模艾米的轻松瘦身秘笈

<特别目录>

睡衣减肥法

基础+每日的运动方法

다이어트 CUPLE 1

穿着睡衣 就能瘦

(韩) 艾米 著
李倩 译

睡前 10 分钟
让身体轻快起来!

中医古籍出版社

韩国超模艾米的轻松瘦身秘笈

뽀뽀한 C-PINE ①

穿着睡衣 就能瘦

(韩) 艾米 著
李倩 译

图书在版编目 (C I P) 数据

穿着睡衣就能瘦1 / (韩) 艾米著; 李倩译. — 北京: 中医古籍出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5152-0031-6

I. ①穿… II. ①艾… ②李 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110698号

穿着睡衣就能瘦1

艾米(韩) 著

作者/(韩) 艾 米

译者/李 倩

选题策划/李 凤

策划编辑/慧 超

责任编辑/邓永标

封面设计/弘文馆·马顾本

版式设计/弘文馆·陈 丽

经销/全国各地新华书店

开本/710mm×1000mm 1/16

印张/8.5

字数/40千字

印刷/北京瑞禾彩色印刷有限公司

版次/2011年8月第1版 印次/2011年8月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5152-0031-6

定价/29.80元



让一天的
疲劳不翼而飞



睡前10分钟：睡衣瘦身操的重要性

好多朋友为了减肥，下决心要做运动。比如制定一个每天在健身房里流汗的计划，或者每天散步一小时，期待自己能有个大变化。

但是想要自始至终都保持开始的那份决心，并不是件容易的事。尤其是那些让原本就紧张的时间更紧张、原本就疲劳的身体更疲劳的计划，基本上都是初始“三分钟热度”，最终以失败告终。

如果这种每周做1次，每次1小时的运动不能坚持，那么每天做几分钟，坚持一周就能取得很好效果的运动就是一个最佳选择。

10分钟只不过占每天24小时（1440分钟）的0.17%，实在是很短的一点时间。尤其是睡前10分钟，穿上睡衣，在床上进行的小运动，不仅可以帮助恢复一天来的疲劳，还能够提高晚上的睡眠质量，让第二天精神倍增。特别是晚上肾上腺素和甲状腺刺激荷尔蒙的分泌量会上升，这些荷尔蒙可以增进新陈代谢，唤起身体的活性，提高运动效率。伸展运动里面的拉伸动作可以让肌肉得到舒缓，而那些扭转身体的动作则可以矫正体形。并且这里面用到大块肌肉的动作比较多，还可以消除堆积在腹部的脂肪。再者，睡前肌肉都是放松的，比起早上来不那么硬，也不会那么不舒服。

睡前的伸展运动对高血压患者也是有好处的。因为晚上的血压值比较低，不用担心血压上升。睡前伸展运动还可以促进大脑的褪黑素和生长素的分泌，可以帮助青少年长高，提高成年人的免疫力，延缓衰老。简单易学的伸展运动还可以抚慰一天来疲劳的植物神经，对消化不良、头痛、便秘和腹泻、失眠等症状的恢复都有益处。

虽然伸展运动不是什么前无古人后无来者的经典动作或者秘法，但如果每天能坚持练下去，一定会感到自身的变化。再进一步，如果慢慢地上了年纪，那么这个运动的意义就不仅仅在于减肥，同时也是一种很好的健身活动。

金荷珍 365mc肥胖会诊中心首席院长

睡前10分钟：愉快地享受睡衣瘦身操

如果你想迎来一个愉快的早晨，那么请不要错过“睡前10分钟”。这个时间做一做伸展运动，会给我们的身体大加分。首先，可以让疲劳的肌肉从紧张中释放出来，深深地睡个好觉；其次，可以促进体内废物的排泄。伸展运动能调整荷尔蒙分泌，让我们的身体保持平衡。它还可以让紧张的肌肉放松，让呼吸更顺畅，天天有个好睡眠。正因为这样，只需坚持睡前短短10分钟的伸展运动，就能够从疲劳的恶性循环里解放出来。

白天辛苦了一天，晚上很晚回到家里自然不会想活动筋骨了。大多数人都是稍微休息一下然后睡觉，这个时候如果能做一下伸展运动的话，可以让工作中消耗的精神能量和肉体能量都恢复平衡，肌肉也可以得到放松，从而让身体回到更有效率的状态。

虽然睡前运动有好处，但是也不能过于激烈。如果睡前运动过于激烈，入睡所需要的荷尔蒙就会减少分泌，以致影响睡眠。能达到简简单单放松肌肉的程度就足够了。有了这些小运动，我们就能舒舒服服地睡个好觉了。正因为这样，艾米的睡前10分钟睡衣瘦身，是最适合给我们疲劳的一天做个大整理的运动了。

崔英美 月刊《健康朝鲜》主编

目 录

阅读本书的方法 8 / Let's Try 10



01 睡衣瘦身操 超模艾米陪你做 (跟超模艾米一起来做睡衣瘦身操)

听听艾米讲睡衣瘦身操 14 / 让你的身体每天早晨都充满能量 15 / 睡衣瘦身操之准备活动 16 / 柔韧性测试结果 19 / 做睡衣瘦身操前要知道的本页重点 20 / 让睡衣减肥更有效的小贴士 22

02 每天一种新花样 睡衣瘦身操让你充满活力

- ♥ 睡衣瘦身操基础教程 调整呼吸 26 / 放松脖子 27 / 收放肩膀 28 / 拉长身体 29
- ♥ 星期一 唤醒上身的柔韧性 30 / 让疲惫的肩膀活起来 31 / 解放酸痛的双腿 32 / 让全身充满舒适感 33 / 一起来休息吧!! 红辣椒奶昔&黑醋苹果奶昔 34
- ♥ 星期二 消灭腰背部的赘肉 36 / 塑造苗条的腰部曲线 37 / 打造迷人的髋部线条 38 / 再见,小长腿 39 / 一起来休息吧!! 洗个身体想要的健康澡 40
- ♥ 星期三 打造美丽小腹 42 / 缓解下肢疲劳 43 / 让髋部柔软起来 44 / 让全身充满舒适感 45 / 一起来休息吧!! 挑选对睡眠有利、有保护脊椎作用的枕头方法 46
- ♥ 星期四 让疲劳的身体休息一下 48 / 解放僵硬的肩膀 49 / 消除腹部脂肪 50 / 塑造美腿 51 / 一起来休息吧!! 美味健康果汁 52
- ♥ 星期五 塑造美丽髋部 54 / 缓解腿部疲劳 55 / 打造柔软而又富有弹性的双腿 56 / 塑造柔软的脚步 57 / 一起来休息吧!! 什么都不抹的话,皮肤真的会更好吗? 58
- ♥ 星期六 打造猫咪般的优雅背部曲线 60 / 俯卧起身 61 / 上体回转 62 / 塑造美丽臀型 63 / 一起来休息吧!! 肌肤健康第一步,从美丽习惯开始。 64
- ♥ 星期日 甩掉肩臂部的赘肉 66 / 塑造健康的肩关节 67 / 背部曲线大拯救 68 / 挽救大腿肚和臀部线条 69 / 一起来休息吧!! 现代人优质睡眠大宝典 70



03 睡衣瘦身操 拯救我的身体

♥ 伸展运动之排毒篇 放松紧张的肩膀 74 / 放松僵直的脖子 75 / 赶走髋部的痛感 76 / 消除全身的浮肿 77 / 安抚胀满的胸口 78 / 抚慰刺痛的头部 79 / 解放酸硬的背部 80 / 放松酸痛脚腕和膝盖 81 / 痛经走开 82 / 给全身注入活力 83 / 集中注意力 84 / 驱散阴郁的心情 85 / 跟浑身疲惫无力说拜拜 86 / 放松身体的刺痛 87 / 赶走腰痛 88 / 跟便秘说再见 89 / 抚慰疲劳的手和脚 90 / 抚慰无精打采的胳膊 91 / 消除腿部浮肿 92 / 赶走高跟鞋不适症 93 / 一起来休息吧!! 做不到每天8杯水? 水分不足, 由九个小信号来提醒你。 94

♥ 伸展运动之美容篇 打造光滑紧致的腰和背 96 / 塑造充满弹力的腰部 97 / 让胸部充盈起来 98 / 给松弛的上臂塑形 99 / 下垂的臀部UP! UP! 100 / 大腿拒绝变大象 101 / 打造修长小腿 102 / 塑造大腿内线和臀部曲线 103 / 让脚腕变细 104 / 塑造迷人的面部曲线和下颌线 105 / 一起来休息吧!! 帮助脂肪燃烧的食物 106

♥ 睡衣瘦身操之塑脸瑜伽 赶走抬头纹 108 / 川字纹去无踪 109 / 眼下细纹轻松去 110 / 轻松搞定法令纹 111 / 祛除颈部皱纹 112 / 收缩毛孔法 113 / 缓解头痛 114 / 放松劳累充血的眼睛 115 / 抚慰肿大的甲状腺 116 / 一起来休息吧!! 绿茶的惊人威力 117 / 舒缓各种小疙瘩 118 / 赶走讨厌的黑痣、雀斑 119 / 打造水润肌肤 120 / 打造容易上妆的肌肤 121

♥ 功能性伸展运动 立膝扳脚 122 / 抬升髋部 123 / 立膝运动 124 / 一起来休息吧!! 让生殖系统更健康的PC运动 125

♥ 纠正髋部的睡衣瘦身操 提升臀部的柔韧性 126 / 矫正髋部 127

♥ 睡衣瘦身操之情侣版 赶走全身的疲劳感 128 / 髋部纠正姿势之双人版 I 129 / 髋部纠正姿势之双人版 II 130 / 髋部纠正姿势之双人版 III 131 / 髋部纠正姿势之双人版 IV 132 / 一起来休息吧!! 注入活力的石榴面膜VS草莓面膜 133

♥ 温暖小腹的伸展运动 侧卧提上体 134

阅读本书的方法

锻炼效果

介绍说明该伸展运动在身体各方面体现的效果。可以知道，通过这组动作，身体会得到什么样的益处。

保持动作

这儿标出了在做这个动作的时候，为了使运动达到预期效果，保持这个姿势的时间或是持续呼吸所需要的时间。

升级版高级动作

这里的动作可以让您在短时间内收到更好的效果。在您已经熟练前面的基本动作、需要向更高级的运动迈进的时候可以试试。

星期一

一周之计在周一，星期一，综合症快走开！！

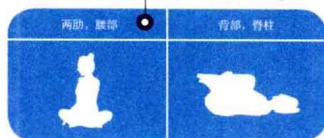
唤醒上身的柔韧性

打破脊椎的僵直状态，缓解脊椎紧张，并促进血液循环。



A dvance-升级版动作

也可以在做前面的动作时，右腿屈起，放到右腿右后方转体。



让疲惫的肩膀活起来

让背跟肩膀柔软起来，放松脖子，让大脑供血更通畅。



1 背部放平躺好，屈起膝盖在胸前。两脚交叉，抱住小腿向内用力。

2 吸一口气，身体向上用力前后摇晃坐起。一边呼气一边翘起身体，让背尽量呈圆弧形。连续做动作1~2次约3分钟后，平躺下，放松肩膀和腿，感受全身的血液循环。



本页重点提醒

让脚踩来时的话，可以感到酸痛但又舒适的感覺。

提醒

身体上下摇晃时，不要只让腿和脚来发力，还要让肩膀和脖子一起发力。



运动部位

这里标明了该动作能够锻炼到的身体部位。

注意要点

这里仔细地整理了做这个动作时需要注意的事项。

提醒

这里仔细整理了练习这个动作的时候容易出错的地方。



10:50

为了让辛苦一整天的身体休息好，睡前一定不要忘记做睡衣瘦身操哟！



通过伸展运动来塑造协调的髋部！



这样坚持下去，黄金比例迷人腿不是梦想！



每天做塑脸瑜伽，塑造线条迷人的巴掌小脸！

调整好呼吸频率，运动一定要达到规定的时间或次数哟！



哎哎哎……扯得大腿内侧还有些痛感呢，看来平时明显运动不足啊！



放松紧张的肩膀，让疲劳躲得远远的！



开开心心做运动，攒足劲头儿S曲线不遥远！！



11:00

*可以尝试按这个组合<基本伸展运动+每日伸展运动+概念伸展运动>将每日的运动时间维持在10分钟左右。时间紧张的时候，可以只做<基础伸展运动+每日伸展运动>，大约5分钟就可以完成了。



01

睡衣瘦身操 超模艾米陪你做

既能扫清一天的疲劳，又能锻炼核心肌肉；既能起到减肥功效，又能给你一个优质睡眠。欢迎大家与睡衣瘦身操来个约会！

睡前十分钟， 让疲倦的身体彻底轻松下来。

我是超模出身的教练，之前既没有专门攻读过体育学，也并不是特别爱好运动。只是一个遗传到爸妈高个子、长胳膊长腿儿那点基因的模特儿报考生。

但是在我向超模这个梦想发起挑战的时候，我发现，对于模特儿这个职业，自己有很多不足的地方。不仅身体协调能力不好，也不具备美观的肌肉。我为了弥补这个缺点而做的努力，就是坚持早上起床后5分钟，晚上睡前10分钟做伸展运动。曾经对运动不感兴趣的我，通过这简单的伸展运动，不仅感受到了身体上的变化，还被这种运动的魅力深深吸引，成为了一名健身教练。

伸展运动是一种难度系数低、收效显著的锻炼方法。它不仅可以通过简单的动作，纠正身体上的不良姿势，塑造优美的体态，还能够促进新陈代谢，排除体内的毒素，从而保持身体的活力。

然而，这种运动真正的魅力并不仅在于此，它还能够让练习者的心灵时常处在充满自信的积极状态。

现代人的生活似乎总是被慢性疲劳和压力搞得一团糟。尽管沉重的身体和酸痛的肩膀能够让人真切地体会到生活的真实感，但是这些健康警告，必须引起我们的重视。因为如果不能及时消除身体的疲劳，以后就会被慢性疲劳引发的疼痛所困扰。

但是，坚持做运动并不是一件容易的事情，即便是这种简单易做的运动。也许是因为太繁复，好多讲伸展运动的书都被人冷落。所以，我开发出了一套以一周为周期的动作。这套动作简单易学，每天可以锻炼到不同的核心肌肉。睡前仅需10分钟的合理运动，不仅可以锻炼肌肉，让身体收到减肥的效果，还能消除肌肉疲劳，让睡眠更深层、更优质。

只需睡前的10分钟，简单易做、有助于睡眠和减肥，还可以根据当天的身体状况选择需要的动作。以上三个优点，就是我们这套睡衣瘦身操的精华所在。

让你的身体每天早晨都充满能量

这套睡衣瘦身操严格挑选并集合了一些伸展运动，这些运动能够在睡前给我们的身体适当的刺激，从而使僵硬的肌肉得到放松。如果睡前运动超过身体需要，也会对身体造成伤害。因为运动过量，会导致入睡所需的荷尔蒙减少分泌。而简单地放松一下僵硬的肌肉，身体即可达到能够轻松入睡、深层入睡的状态。按照这个规律，最适合结束一天疲惫活动的，非我们的睡衣瘦身操莫属。

睡衣瘦身操可以通过简单的动作来锻炼核心肌肉群，即使是保持静止不动，也可以收到减肥的效果。所谓的核心肌肉群，是指我们大腿、臀部、背、肚子等部位的肌肉，这些肌肉在保护身体和塑造美丽方面是不可或缺的大功臣。随着年龄的增长，它们会慢慢地萎缩，因此，从现在开始，我们就应该对它们进行保护和开发。这样健康和美丽才会在我们身上永驻。

减肥和精力的关系很密切。如果体重过大，身体活力相应就会降低。在此，也无意向各位读者罗列那些深奥的医学专用词和各种枯燥的概念了。大家只要能够明白，刺激核心肌肉群是可以消耗卡路里、减轻体重，身体的活力会不断涌上来就可以了。其实即使不知道这些也没关系，只要变得漂亮就足够了。不是吗？

<睡衣瘦身操之惊人效果>

- ♥ 使新陈代谢更加活跃，增加肌肉量，增进身体机能，对肥胖有良好的预防和治疗效果。
- ♥ 坚持每天做睡衣瘦身操，可以缓解肌肉紧张，逐渐扩大身体的活动半径，让身体享受到更多的舒适感。
- ♥ 可以防止脊椎和髋部的变形，矫正身体的不良姿势，预防肩痛和各种神经技能障碍（头疼、慢性疲劳、消化不良、浮肿、便秘等），以及女性疾病。
- ♥ 可以放松平时不容易锻炼到或是长期紧张导致僵化的肌肉，防止扭伤或挫伤。
- ♥ 可以提高身体的柔韧性，可以更容易地过渡到较难的动作。

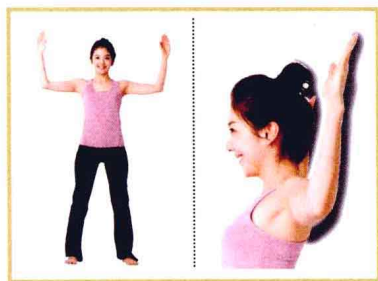
睡衣瘦身操之准备活动

我有多柔软呢？

虽然伸展运动并不难，但是如果做的不规范，不但不会收到好效果，还有可能对身体造成伤害。不顾身体的负荷能力，只按照自己的意愿一味地追求动作的难度和强度是不可行的。正确的锻炼方式，应该遵守自身独特的肌肉构造、柔软性和紧张程度来进行，然后循序渐进。就像前面我们讲到的，伸展运动也应该根据自己的情况量力而行。大家一定不要贪多求急，勉强自己！下面就让我们通过以下五个健康的小动作来测试一下自己到底有多柔软。

问题1> 把背部贴在墙上，站好。背的下半部分要一直轻轻贴在墙面上。举起胳膊弯成90度，上臂与肩保持齐平，然后把两手贴在墙上。

- (1) 手背跟墙面的距离在10cm以上。 (2) 手背几乎贴在墙面上，或者有2~10cm距离。
(3) 手背完全贴在墙面上。



问题2> 坐在地面上，腿放平成一字型，脚尖朝上竖起。手指向前伸直（此时不要向前俯身），在其中一条腿内侧放一把尺子，让0刻度位于正对中指指尖的位置。然后努力向前俯身，努力碰触脚趾尖。这时候你的中指尖对着哪个刻度？

- (1) 15cm以内。
(2) 15~30cm左右。
(3) 至少30cm。

