

完美女人手册

# 曲线

# 妙妙

编著：陈敏

你相信在家呆着就可以变苗条吗？

越吃越瘦DIY蔬果食谱和  
揉揉捏捏几组简单动作达成你长久以来的瘦身心愿，  
轻松变身家庭塑身法的确相当省钱。

广东省出版集团  
广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

曲线妙妙 / 陈敏编著, —广州: 广东经济出版社,  
2004.9  
(完美女人手册)  
ISBN 7-80677-802-0

I. 曲… II. 陈… III. 女性—减肥—图解  
IV. R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第081177号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2.5
版次	2004年9月第1版
印次	2004年9月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-802-0/TS·62
定价	全套定价: 64.00元 本册定价: 12.80元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



你相信在家呆着就可以变苗条吗？

越吃越瘦DIY蔬果食谱和揉揉捏捏

几组简单动作达成你长久以来的瘦身心愿，

轻松变身家庭塑身法的确相当省钱。

● 化 妆 靚 靚

● 皮 肤 滑 滑

● 曲 线 妙 妙

● 形 象 变 变

● 巧 手 梳 梳

完 美 女 人 手 册

# 曲线妙妙

编 著：陈 敏

你相信在家呆着就可以变苗条吗？

DIY 蔬果食谱越吃越瘦，

几组简单动作达成你长久以来的瘦身心愿，

轻松变身家庭塑身法的确相当省钱。

广东省出版集团  
广东经济出版社

# 前言

不得不承认：屋里屋外、大街小巷、职场娱乐场，美丽女人永远是人们关注的焦点。的确，漂亮女人大家都爱，美丽，是女人共同的心愿。然而，怎样才能变不美为美，美上加美，永远都美呢？目睹周遭的女人们一个个容颜不再，我们下定决心，用行动来帮大家留住美丽，留住魅力。

于是，我们用两年时间潜心投入到这套完美女人手册的编写中来。选题之初，为准确把握市场信息，切实了解读者的心声，我们组织专业调研人员，针对15~45岁女性展开调查，了解到她们的焦虑以及对市场上现有此类书籍的不满之处。这保证了我们的这套书能想读者之所想，填补市场漏洞，适合市场需求。在制作过程中，我们组织了权威的专业人士，包括国际发型师、皮肤专家、减肥专家，同时还有健康医师，以确保我们所有的工作对读者的健康都是有益无害的。在内容的编排上，本套丛书分为五部分：皮肤、曲线、发型、化妆、形象，每部分独立成书。一方面，这五部分构成一个严密体系，帮你从头到脚打造全新自我，另一方面，考虑到有的读者欠缺的只是某一项知识，因此没有必要购买整套书籍，给读者提供方便。

经过编辑组员的共同努力，该书终于面世：《皮肤滑滑》重塑你的完美肌肤，《曲线妙妙》让你展现婀娜身段，《巧手梳梳》教你发型百变，《化妆靓靓》让你玩转化妆不用愁，《形象变变》告诉你如何做个百变天使，每天尝试不一样的你。

希望这套书能实现我们共同的心愿——让女人更完美。



# 目 录

# C · O · N · T · E · N · T · S



## 4 健康塑身基础知识大普及，先补一点塑身科学原理。

每日健康饮食阶梯图……4

成人每日所需热量计算法……4

健康塑身重要名词……5

常见瘦身食物每百克营养成分表……6

## 23 家庭塑身 DIY

在家做塑身，不需要很大的空间，不需要很多的时间，不需要四处奔波，不需要很多的钱。跟着做，坚持就有效。

按摩颈部……24

臀部运动……48

颈部运动……27

按摩腰腹……62

按摩手部……28

腰腹运动……64

手部运动……32

按摩腿部……74

按摩手臂……34

腿部运动……76

手臂运动……36

按摩脚部……86

按摩胸部……38

脚部运动……90

健胸运动……42

## 7 塑身蔬果汁

好吃的水果，新鲜的蔬菜，一起来做时尚的塑身蔬果汁吧！

## 15 塑身菜谱

美味总让人忍不住，可是塑身也是重要的人生计划，怎样才能两全其美呢？塑身菜谱就是这样出炉的。

## 32 时尚塑身方法集锦

简单介绍时尚的专业塑身方法，到健身俱乐部和美容院寻求更专业、更迅速的解决之道。

有氧运动……93

器具塑身法……96

特殊塑身法……98



## 每日健康饮食阶梯图



基础代谢所需热量计算法：女性 = 体重千克数  $\div$  2  $\times$  9  
男性 = 体重千克数  $\div$  2  $\times$  10

成年人每日所需热量 = (基础代谢所需热量 + 体力活动所需热量)  $\times$  1.1

体力活动所需热量计算法：  
基础代谢所需热量  $\times$  活动强度系数

## 活动强度系数表：

强度级别	举例	系数
极 轻	看电视、打字、开车、平躺、看书	0.2
轻	做清洁、短距离散步、烹调	0.3
中 等	打羽毛球、滑冰、逛街、慢跑	0.4
重	重体力劳动、足球、爬山、热舞	0.5



## 重要名词

### 热量

人体呼吸、消化、血液循环等基础代谢和日常体力活动都要消耗热量。热量来源于碳水化合物、脂肪和蛋白质。热量的单位是千卡或千焦耳。

### 蛋白质

人体的一切细胞组织都由蛋白质组成，蛋白质能提供多种氨基酸、通过血液向细胞输送养分，还能为免疫系统制造抗体。

### 碳水化合物

碳水化合物是构成细胞组织的重要物质，是肌肉活动的能量来源，有一部分分解为氨基酸，剩余的转化为脂肪。

### 脂肪

脂肪代谢产生热量，维持生命活动，并能保护体内器官免受侵害。脂肪还可以溶解吸收维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。

### 胆固醇

胆固醇是人体内合成激素和胆汁酸的原料。胆固醇帮助消化吸收脂肪，合成维生素D。是构成细胞膜的重要成分。

### 膳食纤维

膳食纤维是指可食用的植物性成分、碳水化合物及其他相类似物质的总和。具有润肠通便、降血糖、降血脂等功能。

常见瘦身食物每百克营养成分表

	蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维	钙	铁	维生素A	维生素C	热量
单位	克	克	克	毫克	克	毫克	毫克	微克	毫克	千卡
菠萝	0.4	0.3	9	0	0.4	18	0.5	33	24	42
梨	0.7	0.4	9.6	0	2.1	3	0.7	100	4	45
哈密瓜	0.5	0.1	7.7	0	0.2	4	0.3	153	35	34
猕猴桃	1	0.1	13.5	0	2.5	32	0.3	66	652	53
提子	0.3	0.4	0.2	0	1.8	11	0.2	5	4	4
苹果	0.1	0.3	13.4	0	0.5	11	0.1	100	8	57
牛奶	3	3.2	3.4	15	0	104	0.3	24	1	54
鸡蛋	12.9	9.1	1.5	1200	0	30	1.2	154	0	140
胡萝卜	0.9	0.3	7.9	0	1.2	65	0.4	802	12	38
西红柿	0.9	0.2	3.54	0	0.5	10	0.8	92	8	15
莲藕	1.9	0.1	15.2	0	1.2	19	1.4	3	25	84
西芹	0.6	0	2.7	0	0.9	152	8.5	8	6	13
油菜	1.3	0.3	1.2	0	0.2	148	1.1	3	12	12
菠菜	2.4	0.3	2.5	0	1.4	158	1.7	487	15	22
南瓜	0.7	0.1	4.5	0	0.8	16	0.4	148	8	22
黄瓜	0.8	0.2	2.4	0	0.5	24	0.5	15	9	15
冬瓜	0.2	0	1.5	0	0.5	23	0.1	13	16	7
绿豆芽	1.4	0.1	3.2	0	0.4	1.5	0.4	3	9	19
茭白	1.2	0.1	1.5	0	2.6	28	0.5	5	2	23
木耳	12.4	1.2	36.2	0	33.4	295	11.9	17	5	205
豆腐	12.2	4.8	1.5	0	0.5	138	1.5	5	0.03	98
鲫鱼	17.4	1.3	2.5	130	0	64	1.2	32	1	91
墨鱼	65.3	1.9	2.1	316	0	82	23.9	0	0	287
兔肉	19.7	2.2	0.9	59	0	12	2	212	0	102

每个女人都梦想拥有一副完美的身材，曼妙玲珑，曲线可人，纤瘦又不失韵味。但现实并非尽如人意，这就需要后天的养护。良好的饮食习惯，坚持运动，都能起到一定作用。若你能在休闲时也有塑身的想法，不妨参照以下塑身蔬果汁的方法一试，或许会有意想不到的惊喜。

# 塑身蔬果汁

and fruit juice



# SHUANG LUO ZHI



SHUANG LUO ZHI

## 双萝汁

### 原料:

菠萝 1 个  
胡萝卜 1 根

### 特点:

富含胡萝卜素和维生素C,有瘦身减肥、缓解眼部疲劳的功效,胡萝卜富含胡萝卜素及维生素、叶酸、钙质等,每天多喝一点胡萝卜汁,能帮助提高新陈代谢,也有瘦身减肥的功效。



### 制作过程:

- ① 把菠萝去皮去籽,去掉硬芯,切成大块。
- ② 胡萝卜连皮切成块。
- ③ 放入榨汁机榨出果汁。



### 原料:

梨 3 个  
莲藕一小节  
凉开水半杯



### 特点:

梨清热润肺，含糖量低，富含植物纤维。莲藕则富含维生素和各种矿物质，是祛淤生津的天然良药，多吃利于消化，瘦身减肥功效显著。

## 梨藕汁

### 制作过程

- ① 梨去皮、去心，切成适当大小的块。
- ② 莲藕带皮切成小块。
- ③ 把半杯凉开水和材料一起放入榨汁机榨出蔬果汁。

### 注意:

莲藕易变色，应即制即饮。



# QIYI ZHI



## 奇异汁

### 原料:

哈密瓜 1/4 个  
猕猴桃 3 个  
凉开水大半杯

### 特点:

口感酸甜爽口, 含有丰富维生素, 能降低血液黏度, 改善身体代谢机能。哈密瓜和猕猴桃含糖量很低, 营养丰富全面, 是减肥健美的佳品。

### 制作过程:

- ① 哈密瓜去皮、去籽, 切成小块。
- ② 猕猴桃去皮, 切块。
- ③ 哈密瓜和凉开水一起榨汁。
- ④ 再加入猕猴桃稍加搅拌即成。

# XIXI ZHI



## 原料:

西红柿 3个      西芹 2两  
蜂蜜 2勺      凉开水 半杯

## 特点:

美白瘦身, 保护心血管, 降血压。西红柿是最佳的减肥水果。富含丰富果胶, 让人容易有饱足感, 纤维不但无法消化, 更会吸附多余脂肪一并排出, 其糖分极低、热量少。

## 西西汁

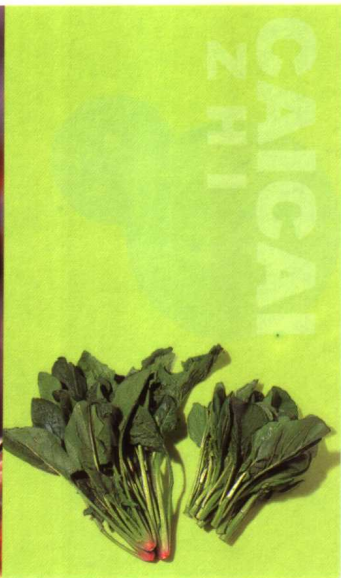
### 制作过程:

- ① 西红柿用开水烫一下去皮, 切成小块备用。
- ② 西芹去筋切成小段。
- ③ 把凉开水和材料一起放入榨汁机榨汁。
- ④ 最后加入蜂蜜搅拌均匀。

**注意:** 血压低的人慎用。



## CAICAI ZHI



### 菜菜汁

#### 原料:

菠菜 2 两  
油菜半斤

#### 特点:

富含钙和铁，热量低，口感好，是理想的瘦身饮品。菠菜中含有维生素 A、B、C 等，特别是维生素 A、C 的含量比一般蔬菜多，且热量极低，是高营养的减肥蔬菜。肥胖者常饮此汁，具有良好的减肥健美作用。

#### 制作过程：

- ①、菠菜去根，把茎和叶绕成小球状。
- ②、油菜去根，切成段。
- ③、将材料放入榨汁机榨汁。

# NANGUA ZHI



## 南瓜奶

### 原料:

南瓜 2 两  
牛奶半杯  
水 2 杯

### 特点:

南瓜起到降脂减肥的作用。根据喜好可以制作风味不同的冷热饮品。



### 制作过程:

- ① 南瓜放在水中煮熟。
- ② 南瓜带水放入搅拌机。
- ③ 加入牛奶一起搅拌均匀，放少量盐即可。