

A woman with her hair in a bun, wearing a white leotard, is shown from the waist up, looking down and measuring her waist with a yellow tape measure. The background is a plain, light-colored wall.

10周让你年轻10岁

图解

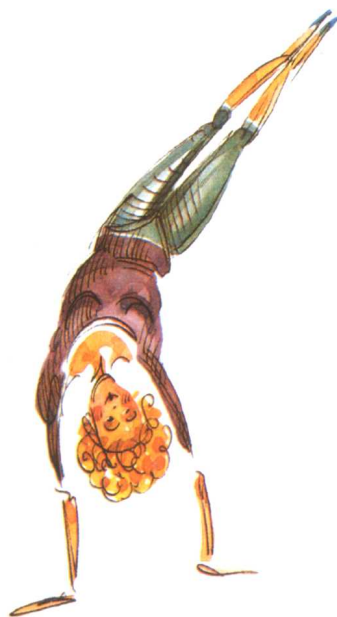
女性形象艺术

吉林摄影出版社



图解女性形象艺术

——10 周让你年轻 10 岁



00155853





图解女性形象艺术

——10 周让你年轻 10 岁

朱迪思·威尔斯 著

刘庆双 郭鼎文 译
刘江鹰 李良贺



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解女性形象艺术:10周让你年轻10岁/(英)威尔斯著;刘庆双,郭鼎文等译. —长春:吉林摄影出版社,2000.7 ISBN 7—80606—421—4

I. 图... II. ①威... ②刘... ③郭... III. 女性—社会生活美—图解 IV. B834.3—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34604 号

吉林省版权局著作权合同登记

图字:07—2000—420 号

First published in 1997 by Quadrille Publishing Ltd.

Original title: TAKE OFF 10 YEARS IN 10 WEEKS FOR WOMEN

Text © 1997 Judith Wills

Design & Layout © 1997 Quadrille Publishing Ltd.

The Chinese translation right © 2000 Jilin Photographic Publishing House

Arranged though Gunnar Lie & Associates Ltd.

All Rights Reserved

图解女性形象艺术——10周让你年轻10岁

原 著:朱迪思·威尔斯

翻 译:刘庆双 郭鼎文

刘江鹰 李良贺

责任编辑:吴 菲 车 强

封面设计:车 强

出 版 者:吉林摄影出版社(长春市人民大街 124 号)

发 行 者:吉林摄影出版社(长春市人民大街 124 号)

印 制:长春第二新华印刷有限责任公司

(长春市辽阳街 15 号 邮编:130062)

开 本:787×1092 毫米 1/32

印 张:9 字 数:150 千

印 次:2000 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7—80606—421—4/J·302

定 价:38.00 元

(本书如出现印装质量问题请与印刷厂调换)

目 录

前 言 6

认识一下我们的学员 7

10 周时间安排 8

第一部分 镜中形象:外表的你 19

专题 1	形体评估	20
专题 2	个人的饮食计划	24
专题 3	形体 1:整体健身	36
专题 4	形体 2:身体线条	48
专题 5	基本护理	52
专题 6	化妆技巧	58
专题 7	发型潜质 1:超级发型	66
专题 8	发型潜质 2:颜色和发质	70
专题 9	形象评估 1:寻找自己的风格	76
专题 10	形象评估 2:依你的身材去穿着	86

第二部分 精力之源:你的活力 93

专题 11	身体检查	94
专题 12	安排时间	96
专题 13	提高精力的饮食	100
专题 14	增强耐力	105
专题 15	学会放松	108
专题 16	深度睡眠	112
专题 17	铲除消极	115

第三部分 生活方式的选择:你的内心世界 118

专题 18	广泛接触	119
专题 19	接受教育	122
专题 20	探险	124
专题 21	社交活动	126
专题 22	人际关系 1:长久的爱	130
专题 23	人际关系 2:重新开始	132
专题 24	纯粹的快乐	136
亲爱的学员们:让我们再看一看现在的自己!		138

索 引 142



前言

我的一个 45 岁的同事听说我在写此书时,就对我说:“我为自己的年龄感到自豪。你为什么鼓动女性们都要做一个 25 岁的人呢?”

本书的目的不是让大家模仿年轻人,我根本没想帮助你在外表上或是在内心深处把自己变成过去的样子,或者强迫你成为女儿的复制品。你没有必要这样做,我也没要求你这样做。但我的真正目的是让你变得生机勃勃、富有活力。拥有“年轻”这笔资产,例如像青年人一样的活力与乐观、健康的体魄和光洁的皮肤,不会再去计较这以外的其他事情了。我会高兴地说自己经历过人生的风风雨雨,我关心自己、关爱生活、关怀我所爱的人,而且为此做出了努力。有一点非常肯定:对自己的关心就等于感到自己越来越健康,于是我的生活更能充实,人也会长寿。

《图解女性形象艺术——10 周让你年轻 10 岁》所收录的训练内容,会帮助你找回往日的各种生活方式,更有可能的是找到一种新的生活方式。我相信,在所有的女人当中,年过 30、40、50 或 60 的女人最辛苦、最繁忙、压力最大,她们要做出很多选择并担负起很多责任。

现在你该关心一下自己了,
关心一下自己身体与自己的需要。

《图解女性形象艺术——10 周让你年轻 10 岁》
这本书正适合你

本书提供了 10 周的课程,内容已经在 35—57 岁的普通女性中做了试验。在阅读此书时,你会发现有的内容可能会出现很多次。如果你没有信心和决心相信自己可以更年轻或感觉更好,那么请你看一看书中的四个学员(这是她们在参加 10 周训练前的情况),然后请翻到 138 页,这是她们在完成 10 周训练后的情况,请你读一读她们的体会。

10 周的时间会改变你的生活——只要你想改变!

Judith Willis



认识一下我们的学员

现在向大家重点介绍一下我们的四位学员:

希拉里、苏、帕米拉和凯思琳。随着课程的深入,你会对她们越来越了解,同时也会了解到她们的学业情况。

希拉里·克拉克



苏·萨尔堪



帕米拉·牛顿



凯思琳·雷恩福



希拉里, 43 岁, 护士, 已婚, 两个儿子已长大成人, 女儿十多岁。自 20 岁后, 几乎没有买过新衣服, “穿什么都不好看, 很令人失望。”最近到大学学习了两年, 问题更加严重了。“我无法抵抗大学咖啡店里的布丁。”希拉里尽管定期游泳, 但有时面对自己的体态还是一筹莫展。我倒吸了一口凉气, 开始担起心来, 一定要有一个健康的身体。希拉里说, 多年来一直没有改变发型和化妆样式, 现在很想听听别人的意见, 也很想了解一些关于皮肤护理、对付乏力和应激的方法。

苏, 39 岁, 兼职普通医生, 有两个女儿。现在学习针灸, 体重为 63.18 千克。“肉都长在腹部了。”她发现自己做起运动非常困难。“作为医生, 我认为应该给病人做个榜样, 但恐怕我没有做到这一点。我还有点喜欢吃巧克力, 不想改掉这个习惯。我很想得到你的鼓励, 让身体健美起来。苏也承认自己非常需要新衣服, “出嫁后, 几乎没添过新衣服, 我没有信心去商店, 我从不化妆。”我看现在该是苏改变面貌的时候了。

帕米拉, 57 岁, 家庭主妇, 儿子已经大了, 还有孙子, 与退休的丈夫生活在一起。虽然她时常打打保龄球, 夏日里游游泳, 但还有两个爱好——在家或去饭店请朋友吃饭, 结果一年内体重增加了好几千克。“我过去很苗条, 三围是 35-23-35。一次我意外地发现自己的体型发生了变化, 我感到很苦恼。我非常喜欢穿好衣服, 可无论试穿什么都不好看! 同时我不想改变生活方式, 但我想知道怎么帮助我。”

凯思琳, 49 岁, 对自己的体态已不抱任何幻想。她曾担任行政助理的工作, 但两年前被裁掉, 以后不知吃过多少次闭门羹。“每次找工作时, 我都感到年龄在与我作对,” 她说, “我认为外表再年轻一些, 自信心再好一些的话, 我还是有希望的。”她最近又离了婚, 一生中第一次一个人生活。凯思琳的体重是 63.64 千克。失业、离婚、子宫切除这三件事都发生在同一年里, 这个年头可真不怎么好, 但她从未做过运动, 身体状态也很不好。“至于说衣服与发型, 我得全面修整一下!”

在训练的同时, 你还会见到萨利、琳达和安吉拉, 她们与上述的四位学员一样, 也参加了这个训练课程。

10 周时间安排

10 周的时间安排请参见对页。

首先请阅读下列内容。

课程分成如下三个部分：

镜中形象

外表的你

本部分涉及你的体型、身高、
皮肤、化妆和服装。

精力之源

你的活力

本部分运用多种方法使你精力充沛。

生活方式的选择

你的内心世界

本部分帮助你挖掘自己的各种潜能，
重新认识生活。



第 1 周开始前

体 重

胸 围

腰 围

臀 围

大 腿

精力水平

体重指数 BMI *

腰臀比值 WHR *

感 想

以上三个部分都进一步分成各小专题。我们将利用 10 周的时间按顺序完成每个专题。有的专题，如饮食计划和形体课需要贯穿整个课程，或者持续更长的时间；有的专题内容可能是“小课”或叫做“考核课”，只需要 20—60 分钟。我想周学时不超过 3 小时，只在个别的情况下，才会加课。你只需要按课程安排上课，具体排列在如下的 10 页里。在每次开始上课前，请仔细阅读每部分的引言（镜中形象在 19 页，精

力之源在 93 页，生活方式的选择在 118 页），通过阅读引言，你可以明确训练的最终目标。每周开始时，请提前看一眼本周将学习的每个专题，并将其列入到你的周工作安排中，请一定要准备一个日记本。在参加训练的同时，请填写好体重、体重指数、精力水平和感想，以此作为个人的记录。另外，为什么不拍一张照片呢？经过 10 周后，可以再拍一张。我刚才介绍的学员都是这样做的。

* 参见 21 页

第二周结束后

2

体 重
胸 围
腰 围
臀 围
大 腿
精力水平
感 想



第二周的时间安排

节 页码 时间 注释

镜 中 形 象

2. 个人的饮食计划	24	进行之中	
3. 形体 1——整体健身第一课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第二课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第三课	36	20 分钟	
5. 基本护理	52	20 分钟	泛读
5. 基本护理	52	15 分钟	方便时可以买些所需的物品

精 力 之 源

12. 安排时间	96	20 分钟	你能节约出多少时间? 根据本节的指南记第一周的日记。写出自己想做的
14. 增强耐力	105	30 分钟	泛读全文, 做一英里测试
14. 增强耐力	105	20 分钟	开始第一阶段

生活方式的选择

19. 接受教育	122	45 分钟	泛读全文; 制定自己的计划
----------	-----	-------	---------------

第三周的时间安排

节

页码 时间

注释

镜 中 形 象

2. 个人的饮食计划	24	进行之中	
3. 形体 1——整体健身第一课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第二课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第三课	36	20 分钟	
4. 形体 2——身体线条	48	20 分钟	阅读全文; 做镜前测试; 熟悉运动的内容
5. 基本护理——20 分钟面部的护理	56	20 分钟	最理想的时间是在洗完澡后

精 力 之 源

14. 增强耐力——第一课	105	20 分钟
14. 增强耐力——第二课	105	20 分钟
14. 增强耐力——智力游戏	107	15 分钟

生 活 方 式 的 选 择

20. 探 险	124	20 分钟
---------	-----	-------

第三周结束后

3

体 重

胸 围

腰 围

臀 围

大 腿

精力水平

感 想



第四周结束后

4

体 重
胸 围
腰 围
臀 围
大 腿
精力水平
感 想

第四周的时间安排

节 页码 时间 注释

镜 中 形 象

2. 个人的饮食计划	24	进行之中	
3. 形体 1——整体健身第一课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第二课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第三课	36	20 分钟	
4. 形体 2——身体线条	48	5 分钟	任选
5. 基本护理——不做任何整容	52	15 分钟	在整个课程中每天坚持做 2~3 分钟的运动

精 力 之 源

14. 增强耐力——第一课	105	20 分钟	
14. 增强耐力——第二课	105	20 分钟	
14. 增强耐力——第三课	105	20 分钟	
15. 学会放松	108	30 分钟	泛读后落实到自己的生活中

生 活 方 式 的 选 择

21. 社交活动——交朋友	126	15 分钟	
---------------	-----	-------	--



第五周的时间安排

节

页码 时间 注释

镜 中 形 象

2. 个人的饮食计划	24	进行之中	
3. 形体 1——整体健身第一课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第二课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第三课	36	20 分钟	
4. 形体 2——身体线条	48	5 分钟	任选
6. 化妆技巧	58	30 分钟	泛读,然后分析 照片和观点

精 力 之 源

14. 增强耐力——第一课	105	20 分钟	
14. 增强耐力——第二课	105	20 分钟	
14. 增强耐力——第三课	105	20 分钟	
15. 学会放松——自我按摩	110	10 分钟	泛读后落实到 自己的生活中

生 活 方 式 的 选 择

21. 社交活动——家庭关系	129	30 分钟	
----------------	-----	-------	--

第五周结束后

5

体 重

胸 围

腰 围

臀 围

大 腿

精力水平

感 想



第六周结束后

6

体 重
胸 围
腰 围
臀 围
大 腿
精力水平
感 想

第六周的时间安排

节 页码 时间 注释

镜 中 形 象

2. 个人的饮食计划	24	进行之中	
3. 形体 1——整体健身第一课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第二课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第三课	36	20 分钟	
4. 形体 2——身体线条	48	5 分钟	任选
6. 化妆技巧	58	1 小时	检查自己的化妆品袋,找出可以扔掉的化妆品或需要购买的化妆品。买自己需要的,尽量利用商店甩货的机会

精 力 之 源

14. 增强耐力——第一课	105	20 分钟以上	准备好时可以增加时间
14. 增强耐力——第二课	105	20 分钟以上	
14. 增强耐力——第三课	105	20 分钟以上	
16. 深度睡眠	112	15 分钟	适用于失眠 泛读全文,找出自己愿意试试的内容

生 活 方 式 的 选 择

22. 人际关系 1	130	30 分钟	写给已经有对象的女人
23. 人际关系 2	132	30 分钟	写给想找对象的女人



第七周的时间安排

节

页码 时间 注释

镜 中 形 象

2. 个人的饮食计划	24	进行之中	提醒——达到体重目标后，继续进行 103 页上的“调味计划”
3. 形体 1——整体健身第一课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第二课	36	20 分钟	
3. 形体 1——整体健身第三课	36	20 分钟	
4. 形体 2——身体线条	48	5 分钟	任选——如果你的姿态不良，你会受益于“每天的形体”专题
6. 化妆	58	20 分钟	用新的化妆品和本节的指南给自己换上新的面貌
7. 发型潜质 1——超级发型	66	20 分钟以上	

精 力 之 源

14. 增强耐力——第一课	105	20 分钟以上
14. 增强耐力——第二课	105	20 分钟以上
14. 增强耐力——第三课	105	20 分钟以上
17. 铲除消极	115	20 分钟

生 活 方 式 的 选 择

24. 纯粹的快乐	136	20 分钟
-----------	-----	-------

第七周结束后

7

体 重
胸 围
腰 围
臀 围
大 腿
精力水平
感 想



第八周结束后

8

体 重

胸 围

腰 围

臀 围

大 腿

精力水平

感 想

第八周的时间安排

节

页码 时间

镜 中 形 象

- | | | |
|--------------------|----|---------|
| 2. 个人的饮食计划 | 24 | 进行之中 |
| 3. 形体 1——整体健身第一课 | 36 | 20 分钟 |
| 3. 形体 1——整体健身第二课 | 36 | 20 分钟 |
| 3. 形体 1——整体健身第三课 | 36 | 20 分钟 |
| 4. 形体 2——身体线条 | 48 | 5 分钟 |
| 7. 发型潜质 1——超级发型 | 66 | 1 小时以上 |
| (最好到理发店) | | |
| 8. 发型潜质 2——颜色和发质 | 70 | 15 分钟 |
| 9. 形象评估 1——寻找自己的风格 | 76 | 20 分钟以上 |

精 力 之 源

- | | | |
|---------------|-----|---------|
| 14. 增强耐力——第一课 | 105 | 20 分钟以上 |
| 14. 增强耐力——第二课 | 105 | 20 分钟以上 |
| 14. 增强耐力——第三课 | 105 | 20 分钟以上 |
| 12. 安排时间 | 96 | 30 分钟 |
| 15. 学会放松 | 108 | |
| 16. 深度睡眠 | 112 | |
| 17. 铲除消极 | 115 | |

生 活 方 式 的 选 择

- | | | |
|----------|-----|-------|
| 18. 广泛接触 | 119 | 20 分钟 |
| 19. 接受教育 | 122 | 20 分钟 |

