

隔天一定瘦

睡前推推脂，

2周后
臂围减少 **2.5**
腰围减少 **cm**
臀围减少 **cm**

[日] 莲水花音◎著
黄晶晶◎译



揉哪儿瘦哪儿，
排尿就能瘦！

专为懒人打造的瘦身革命！
每天揉一揉，脂肪、废物全跑光！

- 塑形博士莲水花音经典巨作！
- 终结肥胖大杀招！
- **8年**实验，**12000余人**见证的奇迹！

睡前推推脂， 隔天一定瘦

[日]莲水花音◎著

黄晶晶◎译



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

睡前推推脂,隔天一定瘦/(日)莲水花音著;黄晶晶译.—青岛:青岛出版社,2013.8
ISBN 978-7-5436-9480-4

I. ①睡… II. ①莲… ②黄 III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第125628号

©2008 by Kanon Hasumi

First published in Japan in 2008 by MEDIA FACTORY, INC.

Chinese(Simplified Chinese Character) translation rights reserved
by Tibet YueDuJi Culture & Media Co.Ltd.

Under the license from MEDIA FACTORY, INC., Tokyo.

Through LEE'S Literary Agency.

山东省版权局著作权合同登记章 图字:15-2013-121

书 名 睡前推推脂,隔天一定瘦

作 者 [日]莲水花音

译 者 黄晶晶

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳 E-mail: qdpublxy@126.com

特约编辑 王智梅

封面设计 四维艺创

版式设计 梁霞

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 4.5

字 数 70千

书 号 ISBN 978-7-5436-9480-4

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:010-85787680-8015 0532-68068629

前言

明明是在减肥，胸围却能增加？！



大家好，我叫莲水花音，是一个致力于塑形研究的人，现在在东京青山的沙龙里帮助大家调整体形、控制体重。如今拥有完美身材的我，原本也是一个有着水桶腰、小肚腩，减肥反复失败的普通白领。

有一天，我正研究着用什么方法才能靠减掉肚子上的肉来降低体重。我在镜子前摸着肚子不断奋斗着，几次三番想把乳罩调高，或者把肉堆积到胸部去，那时候



就算一万年都胖
嘟嘟的我也……

我的心情真的很低落。

在学校擅长美术的我，心想如果身体里的脂肪能像黏土那样，可以如我所愿地调整该有多好呀！我就这样一边痴心妄想，一边把腰上的脂肪推到后背，弄出理想的小蛮腰的形状。可是这样支撑不了多久，手一放下就马上恢复原样了，所以我只能一次又一次地重复着。大概有两个星期的时间，我一直重复着这样的动作。后来有一天，在戴上乳罩之前，我不经意地用尺子量了量腰围，发现居然比以前少了3cm！与此同时，胸围也增大了2cm。

“事实上，揉摸按摩是减肥最大的捷径。”这部《睡前推推脂，隔天一定瘦》就是抱着这样的想法完成的。

决定体形的四个关键词

体形和体重，其实是由四个要素决定的。

- 皮下脂肪的平衡
- 肌肉平衡
- 身体的排泄力（大便和小便的排出质量有多好）
- 骨骼平衡

在这四点中，皮下脂肪的平衡和肌肉平衡决定了体形的80%。之前受到了广泛好评的作品《早上7秒变身小腰女》，讲的就是用早上的7秒钟做一些简单的动作来收紧全身肌肉、一口气消除小肚腩的跨时代的减肥方法。

这本《睡前推推脂，隔天一定瘦》，讲的就是直击脂肪，利用夜里身体的净化能力缔造出一个轻松瘦身的方法。如果说《早上7秒变身小腰女》是早上的准备活动，那么《睡前推推脂，隔天一定瘦》就是一天结束后的整理活动。这两种方式都是循着身体的节奏轻松瘦身，而“睡前推推脂，隔天一定瘦”这个理念，对那些希望一边消灭脂肪，一边让自己的小蛮腰拥有光滑平整的皮肤或拥有优美曲线、丰满胸部、女人味十足的体形的人们成效显著。

到目前为止，我总共看过1万人以上的体形，经过按摩的部位和没有经过按摩的部位，肤质和脂肪分布情况都明显不同。经过按摩的部位肤色粉嫩，脂肪的分布也很均匀。所以睡前揉按关注的不仅是体重和尺码的下降，更是要塑造光滑而有立体感的、充满女人味的体形，这会是一段令人沉醉的经历。养成按摩习惯的人们，即使没有刻意坚持，也会因为身体觉得舒服而自然地去揉按。

《睡前推推脂，隔天一定瘦》并不只是靠整顿脂肪的分布

来减小尺寸、减少体重，而是保持青春靓丽体形的身体护理方法。这种方法的效果及其中的乐趣已经有许多人亲身体验了。

接下来，轮到你喽！

嘿，晚上睡觉前，一起来“睡前推推脂，隔天一定瘦”吧。





前言 明明是在减肥，胸围却能增加？！

第一章

检查！你是哪种脂肪性肥胖类型？

脂肪性肥胖有不同类型！ / 003

脂肪性肥胖的四种类型 / 004

一旦搞清楚脂肪性肥胖的类型，就可以远离失败的减肥了！ / 016

经验谈之一 婚礼前一个月，上臂瘦瘦瘦！ / 017

第二章

思考！为什么你会变成“小胖子”？

身体囤积脂肪的三个原因 / 025

了解肥胖的原因，就一定可以消除脂肪性肥胖！ / 031

经验谈之二 生下来头一遭，两周内减掉3kg！ / 033

目录 contents

• 第三章

大家一起！睡前推推脂，隔天一定瘦

晚上睡觉前，轻轻揉按想瘦下来的部位 / 041

睡前推推脂，隔天一定瘦成功的三要素 / 044

睡前推推脂，隔天一定瘦的基本法之一：瘦躯干 / 046

睡前推推脂，隔天一定瘦的基本法之二：瘦大腿 / 061

睡前推推脂，隔天一定瘦的基本法之三：瘦上臂 / 069

睡前推推脂，为何会变瘦？ / 075

经验谈之三 臀围和大腿一个月变苗条，连老公也大吃一惊！ / 078

• 第四章

立竿见影！能让你看上去瘦了4kg的推揉护理

丰胸效果惊人！瘦腋下的推揉法 / 084

造就可以光腿穿迷你裙的美腿！瘦膝盖推揉法 / 088

经验谈之四 生育后下垂的胸部又重新挺立起来！ / 092

第五章

锦上添花！让我们更加进步，“瘦得漂亮”

让体重实实在在降下去的三个秘诀 / 099

更漂亮地瘦下去的秘诀之一：检测排出量！ / 100

更漂亮地瘦下去的秘诀之二：增加排出量！ / 102

更漂亮地瘦下去的秘诀之三：提高排出质量！ / 105

经验谈之五 “最爱泡面！”但是腰围和脚踝都减下2cm！ / 108

附录一 睡前推推脂谈话室 / 111

附录二 根据肥胖类型制订自己的变瘦方案 / 116

附录三 “万年减肥者”圣山惠子的揉按实录日记 / 121

后记 你的“睡前推推脂，隔天一定瘦”进行得怎么样了？ / 130

→ 脂肪性肥胖有不同类型！

再苗条的人也是被脂肪包裹全身的。但是某些部位的脂肪会比较容易囤积起来，所以会有变胖的倾向。如果能够了解自己身上哪些部位容易囤积脂肪，也就自然而然地可以了解哪种护理方法能发挥最大的效果，减肥也可以变得很简单哟。如果不了解自己的脂肪分布和肥胖类型，只是盲目减重的话，往往会以失败告终。所谓失败的减肥，不单单是体重没有下降，而且该瘦的地方一点儿没瘦，胸围反而变小了，体形也走样了。

减肥失败的悲惨结局，即通常所说的“反弹”。明明之前那么努力，但是体形比减肥前更不像样，真是太痛苦了！

没有人只是单纯的肥胖。“脂肪性肥胖有不同的类型”，有了这种意识，你在成功减肥的路上又迈了一大步。以此为据，首先让我们来试着检查一下，自己的身体哪个部位的脂肪容易囤积。

→ 脂肪性肥胖的四种类型

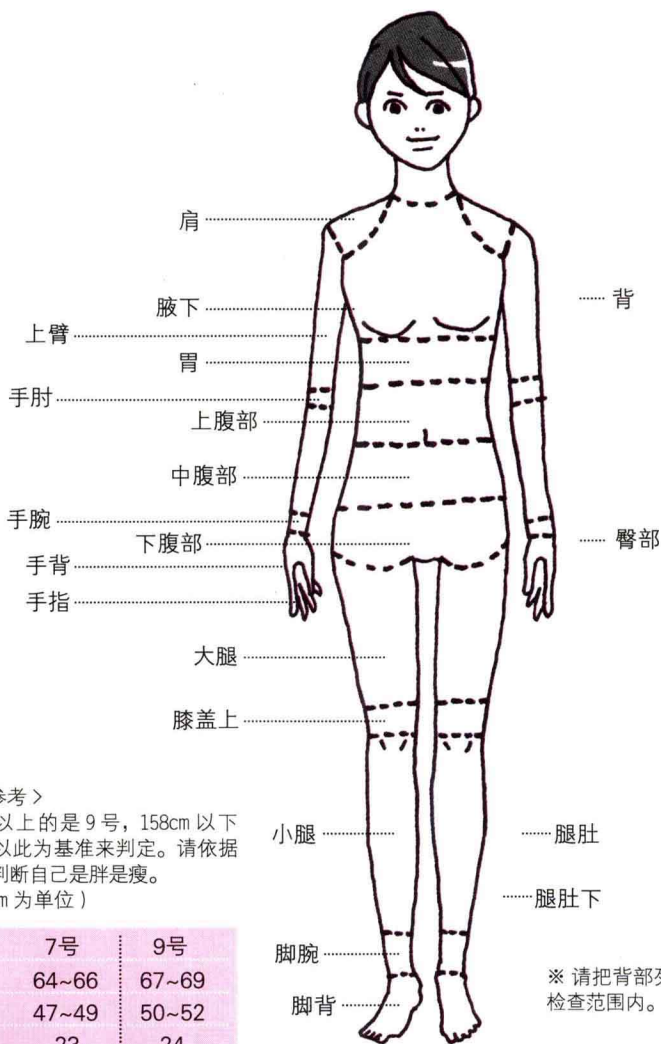
那么，开门见山地讲，脂肪性肥胖的类型，大体可以分为四类。

四种肥胖类型

- **躯干肥胖** 手脚纤细，但是有小肚腩和水桶腰
- **上半身肥胖** 腿细，但是肩膀和肚子饱满
- **下半身肥胖** 上半身瘦弱，但是屁股和腿很胖
- **全身肥胖** 全身都胖乎乎

※全身都看不到脂肪的罕见人群，被归为胸小下身胖类型

想知道自己身上哪个部位有脂肪的各位，请把右页插图中你在意的部位涂上颜色吧。



〈标准尺寸参考〉

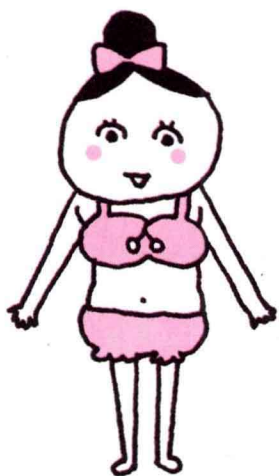
身高 158cm 以上的是 9 号，158cm 以下的是 7 号，以此为基准来判定。请依据这个尺寸来判断自己是胖是瘦。

(尺寸都以 cm 为单位)

	7号	9号
腰围	64~66	67~69
大腿	47~49	50~52
上臂	23	24
腿肚	31~32	33~34

※ 请把背部列入检查范围内。

• 肥胖类型 1 手脚纤细但肚子胖胖



躯干肥胖

(汉普蒂·邓普蒂型)

<倾向>

手脚纤细，只有躯干上有脂肪性肥胖。

胖乎乎·重点部位

躯干整体（三个肚子、后背、腋下、腰部）、屁股。

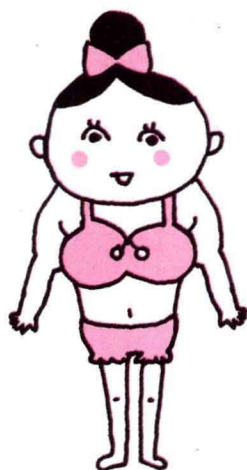
汉普蒂·邓普蒂是一个在鸡蛋上长出手脚的人物形象。这一类型的特征是：脸和手脚末端的脂肪都不会囤积，只有躯干很胖，就像汉普蒂·邓普蒂那样的身材。特别是三个肚子（胃、腰围、小腹。详细内容请见50页）都很胖，简直就像怀了孕似的圆滚滚的。还有腋下和腰部长着赘肉，像两三个救生

圈堆积在一起一样的例子。

这种类型的人，大多数在达到一定年龄以前都很瘦。甚至有人在很短的时间里猛增10kg以上。虽然自己一直打算要控制饮食，不过还是一点点吃个不停，还最喜欢在吃自助餐的时候把肚子撑得饱饱的。

因为像脸、手腕、脚这些自己能看见的部位都很瘦，所以完全察觉不到自己变胖了。还有的人过去一直都很瘦，所以突然发觉自己胖了之后，因为没有应对经验而对脂肪束手无策。这种躯干肥胖的人，只要能意识到自己“肚子周围容易变胖”这一点，减肥就会变得轻而易举了。对于躯干，“睡前推推脂，隔天一定瘦”减肥法推行的重点是：促进水分、血液和淋巴液的流动，扔掉体内废物，成就不易变胖的体质。

• 肥胖类型 2 模特的腿，男人的肩



上半身肥胖

(欧美人类型)

<倾向>

腿很细，但是腰围和胃部，以及肩膀都很健壮的肥胖类型。

胖乎乎·重点部位

两个肚子（胃部、腰围）、腋下、肩部、上臂。

属于上半身肥胖类型的人，大多都拥有模特一般的美腿。实际上，她们的生活方式，包括餐点也多是西式的，像是面包配葡萄酒、沙拉配橄榄油之类的。另外，她们大多需要经常拿很重的东西，除此之外，还有些女士，因为产后长期抱着婴儿造成自己的上半身肥胖。