

- 独创“7秒收腹瘦肚腩操”！
- 促循环，排垃圾，消耗肉！
- 专为大肚女打造的瘦腰革命！
- 7天之内，判若两人！

只要7秒就能瘦哦！



[日] 莲水花音 著  
陈裴茹 译

# 变身小腰女

只要会**收腹**，  
你就能**瘦腰**！

本年度最懒、最快的笨人减肥法

短短**2**周，

腰围减少**5cm**，小腹瘦下**8cm**！

**8**年研究，**3500**余人成功变身小腰女



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



[日] 莲水花音 / 著  
陈裴茹 / 译

## 图书在版编目 (C I P) 数据

早上7秒变身小腰女 / (日) 莲水花音著 ; 陈裴茹译  
— 青岛 : 青岛出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5436-9479-8

I. ①早… II. ①莲… ②陈… III. ①女性—腰部—  
减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第125640号

©2009 by Kanon Hasumi

First published in Japan in 2009 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: 15-2013-123

书 名 早上7秒变身小腰女

作 者 [日] 莲水花音

译 者 陈裴茹

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: [qdpublx@126.com](mailto:qdpublx@126.com)

特约编辑 赵思佳

封面设计 四维艺创

版式设计 刘珍珍

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

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

字 数 72千

书 号 ISBN 978-7-5436-9479-8

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

## 早上 7 秒变身小腰女？ ——送给想要变身小腰女的你

大家好，我是莲水花音。我是一名形体专家，现在在东京青山开了一家沙龙，专门帮助需要矫正形体的人。

别看我现在是名形体专家，以前也只是个普通的白领。我每天工作到晚上 11 点，没有周末可言，忙得不可开交。所以，我平常也就只吃面包、便当之类的速食。虽然这么忙，我还是会“见缝插针”地去做有氧运动，或者吃些减肥药，总之，为减肥我做了很多努力。

做完有氧运动有点小饿……



要问我为何如此努力减肥，理由就是我的肚子——我的肚子大得看起来像怀孕8个月一样。

可是体重降下来了，肚子却一点儿没小，看上去仍旧是“重量级选手”！在三层肉的包裹之下，是我那毫无曲线可言的腰。每天我都在纠结穿什么样的衣服才能遮住肚子。那时我坚持认为，要是再瘦1.5kg的话，就可以跟肚子上的赘肉说拜拜了。但是我没能成功。真是个懒蛋！

为了肚子上的肉，我一直在研究如何减肥。直到有一天，我突然意识到了一点：我想要的并不是减轻体重，而是拥有有没有大肚腩的匀称体形！

从那之后，我就从研究“如何减轻体重”转向研究“如何矫正体形”，来了个大转弯。

如果我告诉你早上仅需7秒就可变身小腰女，你可能不相信，但这是真的。它的原理就是，调整全身状态后，配合7秒钟的收腹动作，调整全身肌肉的力量，使之平衡。如果你长期坚持，不仅能赘肉消失，还能使全身血液循环变得顺畅。这样身体就不会囤积废物，也就不容易发胖了。

再告诉大家一个真实的例子。做了两周瘦肚腩操后，我的腰围就减少了5cm，小腹也瘦了8cm！因为我已经知道了赘肉产生

的原因，所以即便没有刻意节食，我这8年来也都一直保持着腰带比原来往里扣四个扣的好身材。

我以自身经验为基础，开办了沙龙，至今已经8年了。到目前为止，已有3500余人通过做瘦肚腩操成功变身小腰女。大多数人在两周的时间内，腰围会减少3~5cm，甚至有人会减少12cm！伴随着身体赘肉的消失，大部分人的体内废物也变得容易排出，体重随之减轻了2~3kg。另外，好多人惊喜地告诉我，除了腰部会变细、小腹会变平之外，还感觉到自己的便秘也缓解了，月经期也没那么难受了，水肿程度变轻了，臀部变小了，大腿变细了，罩杯也提升了。

接下来就看你的了！

赶紧准备一把卷尺，让自己从大肚女变身成小腰女吧！



# 目录

C O N T E N T S

早上 7 秒变身小·腰女?

——送给想要变身小·腰女的你 / 001

## 第 1 章

为什么体重下降了却依旧摆脱不了大肚腩?

大肚女所不知的 3 个秘密 / 003

即使瘦了，肚子上还有赘肉的主要原因 / 004

赘肉产生的原因 1：腹部前后松弛！ / 006

赘肉产生的原因 2：腹部上下松弛！ / 008

赘肉产生的原因 3：体内循环不畅，导致更多赘肉！ / 010

恭喜你又向小腰女迈进了一步！ / 012



## 第2章

### 检测一下你的小腹收缩力吧！

检测1 用“松弛幅度”来确认前后松弛程度！ / 017

来测测松弛幅度吧 / 018

测量要点 / 020

你的松弛幅度是多少？ / 022

向着理想的松弛幅度前进吧！ / 024

检测2 用“肚脐轮廓”来确认你的上下松弛类型！ / 026

用手机来确认自己的肚脐轮廓 / 028

你是松软前凸型，还是紧致后翘型？ / 032

小腰女的肚脐轮廓才是完美的！ / 034

## 第3章

### 早上一根卷尺在手，7秒就能轻轻松松瘦肚脐！

关键的时刻终于到来了，大家赶紧加入小腰女的行列！ / 039

这7秒不仅能让你的肚脐变平，更能让你跟赘肉说拜拜！ / 041

消化版：快速掌握瘦肚脐操的9个步骤！ / 051

根据自身体形掌握变身秘诀 / 053

松软前凸型 / 053

紧致后翘型 / 054

瘦肚腩操之四个“为什么” / 055

一、为什么要在清晨做？ / 055

二、为什么是 7 秒？ / 056

三、为什么要用卷尺？ / 057

四、为什么做操之前要先摆好无肚腩体态？ / 058

瘦肚腩答疑室 / 060

在这 7 秒内我们该如何呼吸呢？ / 060

不可以饭后再做么？ / 060

因为想要赶紧看到效果，所以想一天多做几次，不知道可不可以？ / 061

早上仅收腹 7 秒就可以么？ / 061

在哪儿做瘦肚腩操好呢？ / 061

瘦肚腩操做多久比较合适？ / 062

做多久才会有效果呢？ / 063

月经期时也能做瘦肚腩操吗？ / 064

我属于 O 形腿特别严重的人，两个膝盖并不到一起，该怎么办才好？ / 064

我有腰痛病，所以一收腹腰就疼，我该怎么办呢？ / 065

做瘦肚腩操有 3 天了，但是为什么单看数字没有任何变化呢？ / 065

## 第4章

### 4个辅助小妙招，助你小腰更加细！

4个辅助小妙招，赶走身体大烦恼 / 069

妙招1 俯卧姿势瘦小腹，小腹瘦来便秘消！ / 071

妙招2 仰卧姿势瘦小腹，肩酸背寒无影踪！ / 079

妙招3 跪立姿势瘦小腰，消除水肿，自信穿上比基尼！ / 082

妙招4 按摩瘦小腰，松弛、分层躲起来，产后也能瘦！ / 089

### 变身超级小腰女专栏1

排尿比补水更重要，要形成良好的排尿循环 / 098

### 变身超级小腰女专栏2

控制饮食，绝不能放过满腹信号 / 100

### 变身超级小腰女专栏3

吃得太多？用萝卜泥来抵消吧 / 102

### 变身超级小腰女专栏4

内裤要选L号 / 104

瘦肚腩操两周日记 / 107

结语 / 115



小 A  
23 岁 身高 153cm

腰围 65.4cm

体重 51kg

两周后

两周后

腰围 61.0cm

体重 49kg

腰围

体重

-4.4cm !!

-2.0kg !!

## 腰围变小了，体重减少了，胸部却提升了两个罩杯！

本人胖小姐一枚，经常想着要减肥。自从有了我的那个他，我开始觉得我不仅要变瘦，还要让身材变得更有型，于是我开始按照书上的要求做。刚做了两三天，一直困扰我的便秘就消失了！小肚腩也开始变小，肚子上的皮肤也开始变得有弹性了。

瘦小腰这本书教给我们的不是平常所说的运动减肥，而且每天做一次就可以了，非常轻松！另外，我在测后缩最大值时使出了浑身力气，因此每天早上我都精神饱满。大家不妨也试一试哦。在还没有习惯时，你可以在心里默喊：“今天的后缩最大值一定要到 0 尺！”

通常情况下，只要一减肥，胸部肯定也跟着缩水，但是这次减肥后，我的胸部却从 D 罩杯升到了 F 罩杯！以前一直以为减肥是个辛苦活儿，现在却很轻松地减下来了，连思想都变得积极向上了呢！现在大家每天都缠着我问：“你是怎么瘦下来的呀？”

## ➔ 大肚女所不知的 3 个秘密

练腹肌，吃减肥药，系塑身腰带，尝试了各种办法，仍摆脱不了一身赘肉。为什么就不能摆脱大肚腩呢？这个嘛，大肚女不知道，小腰女可是知道的。其实，只要知道 3 个秘密，你就可以摆脱赘肉，变身小腰女。

### ◇ 大肚女所不知的 3 个秘密

1. 导致赘肉产生的身体机理
2. 自身的收腹能力
3. 大家都能完全摆脱大肚腩的方法

如果知道了赘肉产生的身体机理，了解了自己腹部的状态，我们就没有盲目烦恼的必要啦！在此基础上，我们如果再掌握了摆脱大肚腩的方法，就可以变身成为美丽的小腰女啦！

你觉得很难吗？别担心！腹部的构造十分简单，只要你稍稍了解一下它、关心一下它，它肯定会报答你的。重要的是要和自己的肚子好好相处，这同人与人的交往是一样的。

那让我们赶紧先来好好了解了解腹部赘肉产生的机理吧！

## ➔ 即使瘦了，肚子上还有赘肉的主要原因

大多数的人认为，身体胖了，肚子上才会有赘肉。我曾经也以为只要瘦下去，肚子上的赘肉也一定会自然而然地消失。但是，胖并不是赘肉产生的原因。因为，有好多即使瘦了，肚子上的赘肉依然“岿然不动”，还是长在那里。有人会问：“是不是因为没有腹肌呢？”不是的。按常理来说，男人的腹肌比女人的要多，但是仍然有很多男人在苦恼自己肚子上的赘肉。

其实腹部产生赘肉的原因主要有三个：第一个是腹部前后松弛；第二个是腹部上下松弛；第三个是由于腹部前后、上下松弛，致使整个身体内部循环不畅，从而使赘肉变得更多。这个恶性循环才是腹部产生赘肉和身体肥胖的原因所在。现在让我们一个一个地仔细了解一下腹部产生赘肉的原因吧。

什么？  
肚子上下、  
前后松弛  
了！？



## 赘肉产生的原因 1：腹部前后松弛！

我们肚子上的肌肉就像橡皮筋一样，时而后伸，时而后缩。比如我们吃完饭后，肚子肯定向前圆圆地挺出来吧。**向前伸的肌肉力，我们称之为前伸力；向后缩的肌肉力，我们称之为后缩力。**小腰女之所以没有赘肉，是因为后缩力和前伸力平衡一致！但是，很少有人天生就具有那么好的后缩力。

为什么这么说呢？因为在日常生活中，腹部前伸的机会比较多，比如吃饭等，而腹部肌肉后缩的机会却比较少。这就是腹部赘肉产生的一个重要原因。

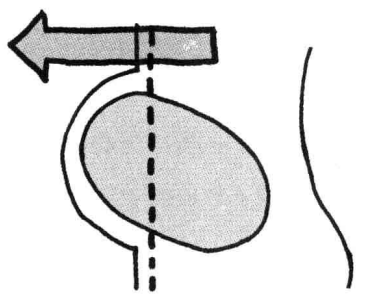
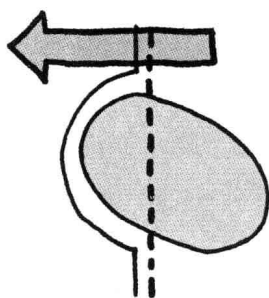


后缩力比较弱，有赘肉的腹部运动图示

伸缩力一致，无赘肉的腹部运动图示

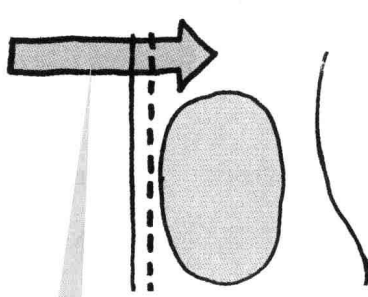
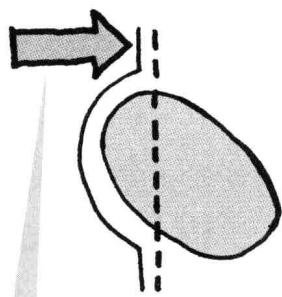
前伸力

前伸力



后缩力

后缩力



与前伸力相比，  
后缩力不足

前伸力和后缩  
力一致，运动  
平衡

