

从未有这样一本书 让你如此想瘦！有图有真相 挑战瘦身100斤！！

好用 揭秘娱乐圈明星、名模减肥内幕

“静家族”主播团亲自验证瘦身绝招

好看  手机拍图片，精彩视频马上看

好玩  手机拍图片，美丽法宝即入囊中

美丽俏佳人



《美丽俏佳人》节目组 著

最享瘦



★ 《美丽俏佳人》节目出品人 李静
★ 国际顶级时尚美学大师 梅琳
★ 明星界占据偶像地位的百变造型魔法师 小p
★ 将美丽带给普通大众的亚洲美容天王 Kevin
★ 明星名媛的幕后推手 美妆维纳斯 游丝棋

让你瘦到不舍得再瘦
明星专家
金牌团队

青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

从未有这样一本书 让你如此想瘦

美丽俏佳人 最享瘦

《美丽俏佳人》节目组 著

我们只推荐科学、健康、
安全、有效的瘦身方法！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

美丽俏佳人 最享瘦 / 《美丽俏佳人》节目组著. --青岛: 青岛出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5436-9594-8

I. ①美… II. ①美… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第172363号

美丽俏佳人 最享瘦

书 名 美丽俏佳人 最享瘦

著 者 《美丽俏佳人》节目组

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 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 王 宁

设计制作 李 静 宋修仪

封面设计 毕晓郁

摄 影 彭炫芝 刘志刚

模 特 刘彤彤 任 倩 任一宁

化 妆 鹿 鹿

发 型 金 刚

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5436-9594-8

定 价 38.00 元

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

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 时尚生活类 美容美体类

CONTENTS



国际顶级时尚美学大师

梅琳

Part 01 你想与她一样瘦?

★揭秘：明星减肥法★

小S：拥有三个baby的超级辣妈（产后22天瘦16斤） 17

揭秘：小S如何在生完第三胎之后

22天里瘦了16斤！ 17

小S支招排宿便 17

一分钟瘦身操 18

林志玲：三日瘦身美人计（3天瘦6斤） 21

唐安麒：林志玲三日瘦身餐 21

柯以敏：经络减肥法（192斤瘦到114斤） 23

对照镜子自我暗示法 23

经络减肥法 23

刮痧减肥法 23

老黑：七天瘦腰秘籍之糙米汤（7天瘦腰3寸） 24

李晓峰：产后瘦身“快、狠、准”

（产后3个月，狂瘦22斤） 25

产后瘦身之“快” 25

产后瘦身之“狠” 26

产后瘦身之“准” 27

叶一茜：我的产后瘦身经（产后1个月，狂瘦20斤） 29

减肥餐篇 29

运动篇 30

★分享：达人减肥法★

贾玮：从“心”开始减肥（半年瘦身70斤） 33

减肥第一阶段报告 35

减肥第二阶段报告 35

减肥第三阶段报告 35

薰薰：失恋是减肥的强心剂（甩肉84斤，变身小魔女）	39
减肥秘籍一：早餐要吃糖	41
减肥秘籍二：食物阻断剂减肥法	42
减肥克服的困难	42
赵奕然：九宫格跑步减肥法（8个月减重120斤）	43
九宫格减肥原理	44

Part 02 你是哪种胖？

四大肥胖原因对症分析 易胖体质大拯救	48
易胖原因一：体内痰湿过多	49
易胖原因二：气虚	50
易胖原因三：阳虚	51
易胖原因四：黄脸婆（血瘀体质）	52
你是肿么了 减掉水肿轻松瘦	53
全身水肿	53
腿部水肿	55
腹部水肿	56
脸部水肿	57
眼睛浮肿	58
打破“万般皆下垂”的魔咒 摆脱下垂不是梦	59
什么人容易臀部下垂？	59
什么人容易胸部下垂？	60
什么人容易脸下垂？	60
你的“身价”有多高 拯救职场“万年胖”	61
职场暴躁型	61
职场老好人	63
慵懒散漫型	63



明星界占据偶像地位的百变造型魔法师

小P

CONTENTS



将美丽带给普通大众的亚洲美容天王
Kevin

Part 03 你想瘦哪里？

大脸不见了 瞬变明星级小V脸	66
造成大脸的三大元凶	66
瘦脸方法大搜罗	68
甩掉“拜拜袖” 纤细手臂更显瘦	72
纤体霜按摩法	72
利用椅子瘦手臂	73
小道具轻松瘦手臂	73
巧用服饰遮盖小臂	73
瑜伽动作助你瘦手臂	74
丰胸教主来支招 减重不减胸	76
唐教主丰胸汤	77
减肥代餐：减重不减胸	79
精油按摩操，丰胸So Easy	80
巧妙穿衣，胸部更丰满	80
不做“小腹婆” 做个迷人小“腰”精	81
你是哪种小腹婆？	81
瘦腰方法大搜罗	82
腹部肥胖都是宫寒惹的祸	86
宫寒是怎么来的？	86
得了宫寒怎么办？	88
动起来 练就修长纤细名模腿	90
腿部肥胖原因及类型	90
瘦腿方法大搜罗	91
下半身肥胖诊疗室	97
肠道塞车	97
喝水长肉	98
久坐不动	99

Part 04 你想怎么瘦?

★饮食瘦身方★

饮食减肥误区 公认的减肥法真的有效吗?	103
误区一: 低卡路里减肥法—最不切实际减肥法	103
误区二: 去除碳水化合物减肥法—导致严重便秘	105
误区三: 沙拉减肥法—易致宫寒	106
吃饱了才有力气减肥 肉和主食怎么吃不发胖	108
关于吃主食	108
关于吃肉	110
好吃易瘦 减肥蔬果大比拼	111
各种蔬果减肥法大比拼	111
蔬果减肥之最	112
减肥蔬果大集合	113
减肥饮品	114
麻辣、香醇、甜蜜的诱惑 你的胃上瘾了吗	115
麻辣的诱惑	115
可口的香醇	117
甜蜜的享受	118
冲破平台期 四大天王瘦身餐	121
什么是“四大天王”瘦身餐?	121
神奇蘸酱让水煮菜也美味	122
扼杀超市里的肥胖根源	123
营养师带你逛超市	123

★运动瘦身方★

资深教练的减肥训练营	127
第一步: 做25组仰卧起坐	127
第二步: 涂抹瘦身霜	128



明星名媛的幕后推手美妆维纳斯

游丝棋

CONTENTS



时尚药妆大师

家弘

第三步：腰腹训练	129
第四步：跳绳	131
随时随地 运动你的等待	132
公交车/地铁站的等待	132
上班间隙放松练习	133
在餐厅等菜上桌	134
爱上慢生活 瑜伽瘦身不反弹	135
瘦身套系1	135
瘦身套系2	138
★穿衣显瘦方★	
穿对衣服超显瘦	141
立显瘦穿搭法	141
各种体型穿衣显瘦法	142
夏日裙装怎么穿才显瘦	144
体型困惑一：下半身微胖怎么穿	144
体型困惑二：臀部扁平怎么穿	145
体型困惑三：膝盖肉肉怎么穿	145
体型困惑四：粗壮萝卜腿怎么穿	145
体型困惑五：腰部有赘肉怎么穿	145
选对针织衫 瘦到90斤	146
胖胖的女生	146
肩宽的女生	147
小个子女生	147
美裤潮鞋搭出好身材	148
美裤怎么穿更显瘦	148
潮鞋搭对让身材更提拔	150
塑身衣 你穿对了吗	151
各种塑身衣任你挑	151
不用运动的懒人瘦身法	153

挑选适合自己的婚纱	154
如何挑选婚纱更显瘦	154
太瘦的女生如何选择婚纱	154
★更多瘦身方★	
纤体霜 你用对了吗?	157
纤体霜使用误区超强纠错	157
纤体霜帮你解决局部困扰	158
揭开血型秘密 让你狠狠瘦一把	162
不同血型易胖部位	162
不同血型不同吃	163
中医瘦身 HOLD住肥肉	167
埋线减肥	167
针灸减肥	167
经络减肥	168
火疗	168
体温升一度 肥肉掉一斤	169
常见食物分类	169
冬日暖身享瘦餐	170
八杯热水减肥法	170
小道具升温减肥法	170
神奇的动物减肥法	171
悟空型——选择健康零食	171
黑熊型——调整饮食结构	171
八戒型——吃减肥主食	174
世界各国减肥法大揭秘	175
墨西哥：辣椒减肥法	175
以色列：喝盐水减肥法	175
韩国：玄米茶减肥法	176
新加坡：粗粮饮料减肥法	177
美国：抹茶奶昔减肥法	177



《美丽俏佳人》节目出品人

李静

从未有这样一本书 让你如此想瘦

美丽俏佳人 最享瘦

《美丽俏佳人》节目组 著

我们只推荐科学、健康、
安全、有效的瘦身方法！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

美丽俏佳人 最享瘦 / 《美丽俏佳人》节目组著. --青岛: 青岛出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5436-9594-8

I. ①美… II. ①美… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第172363号



书 名 美丽俏佳人 最享瘦

著 者 《美丽俏佳人》节目组

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 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 王 宁

设计制作 李 静 宋修仪

封面设计 毕晓郁

摄 影 彭炫芝 刘志刚

模 特 刘彤彤 任 倩 任一宁

化 妆 鹿 鹿

发 型 金 刚

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5436-9594-8

定 价 38.00 元

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

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 时尚生活类 美容美体类



李晓峰

叶一茜



“静家族”
主持人



李晔



王婧

享瘦，给自己一个开始 ★

我做《美丽俏佳人》7年，减肥成功案例真看过不少。

每每都要唏嘘感叹一番，觉得自己不瘦不行了。

第二天却又因为工作辛苦而忘了“想瘦”的决心，忍不住犒劳自己一番。

很多人喊着减肥减肥，却越减越肥，这到底为什么？

那只是因为你没有真正找到一个开始。

每个胖子都有自己的辛酸史，或许你还没有碰到人生中逼迫你减肥的那个关键点。

一旦遇到，就像从天而降的好运，想要瘦谁也拦不住！

每次录制减肥真人的选题，主人公们的故事如出一辙，曾经难听的外号、被欺负、感情受挫、工作不顺，穿不上好看的衣服……

其实减肥就像一场高考，考过了你的人生也许更加丰富多彩。

我曾经换算过减肥的得与失，如果一个人，花一年的时间来减肥，失去的是肥肉和疾病，得到的是美丽自信和健康，也许今后的你可以做更多难以想象的事儿，怎么会划不来呢？！

最近公司有个胖姑娘，曾经雷打不动绝不减肥。

突然某天，她宣布开始6个月的减肥计划！

3个月瘦了35斤，她的方式，旁人看来极其残酷。

我问：“这到底是为什么？”

她说，有一天妈妈对她说：“女儿，我想看你瘦瘦的样子……”

在这本书里记录了180天成功瘦身70斤的新一代励志姐，也有8个月减肥120斤的减肥英雄，还有3个月瘦身20斤重回舞台的明星辣妈。

为爱而瘦，为健康而瘦，有时更是为了一句不中听的话而瘦。

有人说，做个快乐的胖子不好吗？

我说可以，除非你没有一个美女梦。

还是那句话，再不瘦我们就老了。

无论你是几岁，共勉。

《美丽俏佳人》制片人：王苗

2013年7月

《美丽俏佳人》节目出品人 李静

我经常问自己，减肥这件事儿对女人的意义有多大。我自己不断地在这几斤几两中作斗争，有的时候觉得自己很可笑，有的时候又觉得这事儿很重要。我想很多女性都跟我一样，深受其扰。我并不觉得胖就会影响自信，但有的时候它确实会影响心情。《美丽俏佳人》这个节目一直都在帮助女孩儿们解决这方面的困惑，进行瘦身的分享，积攒下来几年的经验，足够让有毅力的女孩儿达到你非常完美的瘦身目的！



百变造型魔法师 小P

我天生就是个瘦子，从来就没胖过，但时常被问到如何减肥的问题。“管住嘴迈开步”这简单的几个字相信大家都知道，但要怎么在这个分秒必争的快节奏时代轻松瘦，而且不该瘦的地方还不能瘦那就有学问咯，赶紧跟着《美丽俏佳人》一块儿瘦得美丽瘦得健康吧！



亚洲美容天王 Kevin

拥有完美的身材，秘诀在于“了解自己”“健康的方式”“坚持下来的决心”。每天洗完澡，对着镜子观察自己，了解自己最近是哪里又胖了或者松了，然后针对问题部位，调整你的作息、饮食，多多运动再搭配适当的身体按摩，坚持下来，每个人都可以拥有完美的身材。



国际时尚美学大师 梅琳

吃好吃的东西，制作好吃的食物，都会让我感到无比的幸福！常有人会说：美食是个让人又爱又恨的恶魔，想吃但又怕热量太高变成小胖子！其实只要平常多注意一点，大家还是可以又吃又瘦的！这本书里集结了我们每位专家在减肥上的一些经验，希望可以帮助到大家哦。





美妆维纳斯 游丝棋

瘦，是现代人离不开的热门话题，但是瘦是一门学问，如果瘦得美，瘦得俏，同时保有健康的气色与身体，才是对自己最值得的投资，在这本书里有各路专家给你最无价的知识宝藏，等着你来挖掘！



时尚药妆大师 家弘

很多朋友尝试着减肥，却越减越肥！身为专业药师的我，不鼓励大家用药物来减肥，因为药物的副作用，极容易让你在日常生活中产生许多不便。若你能参透“少吃、多动、有恒心”这减重七字箴言，并参考王牌美妆节目《美丽俏佳人》经典之作《美丽俏佳人 最享瘦》的新书内容，相信你一定可以轻松操纵你的体重，掌握你的健康。



国民美容专家 小布

说到减肥，我想我很有发言权。我曾经从85公斤瘦到50公斤，再吃回到65公斤，这一路峰回路转，曲折离奇，不断与磅秤数字来回拉锯，五花八门的减肥经历都可说上三天三夜。尤其好不容易解决了“肉”，后面等着的却是“松”，到底如何才能“又紧又瘦”，在这本书里都能得到解答！你还在为体重伤心欲绝、束手无策吗？赶紧跟着《美丽俏佳人》一起轻松享瘦吧！



香港瘦身教主 唐安琪

作为从事美容瘦身行业超过25年的瘦身专家，我愿意把最权威的瘦身知识在《美丽俏佳人》这个国内一流的美妆节目中与大家分享。在这里你能学会最健康、最安全、最有效的瘦身知识。这本书结合了大量节目中的一流资讯，读者朋友们千万别错过！！

头皮发丝美学专家 Akin

常常听到身边的朋友嚷着要减肥，为了减肥愿意尝试各种稀奇古怪的方法，完全忽略了“健康”的重要性。正确的运动与健康的饮食其实是维持体型非常重要的两个环节，因为这两大重点会影响身体新陈代谢。所以了解自己的状态并获得最正确的讯息才是聪明的文明人，正如我们在“美俏”分享的健康态度，绝对会帮助许多人成为维持健康体态的美丽俏佳人。



中医专家 刘钊

我欣喜地感受到，大家熟悉的老朋友——《美丽俏佳人》出书了！她们把以往那些深受大家喜爱的节目内容，收藏在这本可爱的小书里，把我们瘦身的私密经验分享给大家。我一直认为健康是美丽的基础，成功来自于科学的方法和不懈的坚持，希望这本闺蜜一样的小书，能够给你有益的帮助。在不久的将来，你会发现，和多余脂肪一起被减掉的，还有生活的烦恼和疾病的威胁。这样，咱们的身体才有足够的空间来装下健康、美丽、快乐和幸福。



时尚中医 高荣荣

每个人都应该拥有自己的美丽面庞，不因年龄而消失。“不美只因不健康”，我们每天都要关注自己，让自己保持美丽，而美丽的前提就是保持健康！给自己一个健康的生活方式，是对自己美丽的最大投资！不美不活！不健康就不美丽！本书将为你带来科学健康的瘦身方式！



瘦身达人、积极心理瘦身法联合创始人 贾玮

我曾多次登上《美丽俏佳人》的舞台，从节目初期的创意到现场执行，每一次所有工作人员都抱着极高的热情和极其严谨的态度，为爱美的人们打造着他们向往的殿堂。得知“美俏”要出减肥书，凭借他们的认真、严谨、追求完美的态度，我们有理由相信这本书的含金量，更有理由期待它带给我们的惊喜！



CONTENTS



国际顶级时尚美学大师

梅琳

Part 01 你想与她一样瘦?

★揭秘：明星减肥法★

小S：拥有三个baby的超级辣妈（产后22天瘦16斤） 17

揭秘：小S如何在生完第三胎之后

22天里瘦了16斤！ 17

小S支招排宿便 17

一分钟瘦身操 18

林志玲：三日瘦身美人计（3天瘦6斤） 21

唐安麒：林志玲三日瘦身餐 21

柯以敏：经络减肥法（192斤瘦到114斤） 23

对照镜子自我暗示法 23

经络减肥法 23

刮痧减肥法 23

老黑：七天瘦腰秘籍之糙米汤（7天瘦腰3寸） 24

李晓峰：产后瘦身“快、狠、准”

（产后3个月，狂瘦22斤） 25

产后瘦身之“快” 25

产后瘦身之“狠” 26

产后瘦身之“准” 27

叶一茜：我的产后瘦身经（产后1个月，狂瘦20斤） 29

减肥餐篇 29

运动篇 30

★分享：达人减肥法★

贾玮：从“心”开始减肥（半年瘦身70斤） 33

减肥第一阶段报告 35

减肥第二阶段报告 35

减肥第三阶段报告 35