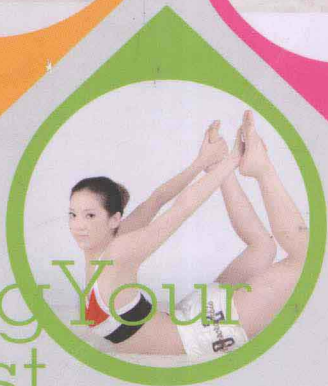


简阅书系



时尚美体专家 曲影 / 编著

Quickly
Exercising Your
Thin Waist

美人纤腰 速炼手册

女性都梦想拥有名
魔鬼身材的秘诀就
一样，让心态从容
轻盈优雅，
靠近最真实的自我。

工商联合出版社

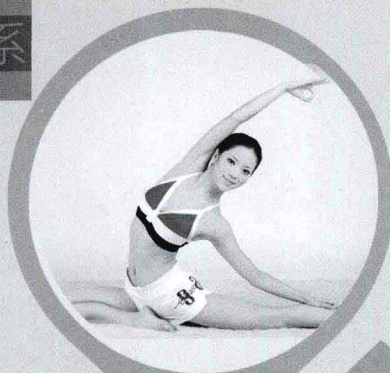
时尚美人“享瘦”
必备读物

仅售

19.90元



简约书系



Quickly
Exercising Your
Thin Waist

美人纤腰 速炼手册

时尚美体专家 曲影 / 编著

 中华工商联合出版社



图书在版编目(CIP)数据

美人纤腰速炼手册 / 曲影编著. — 北京 : 中华工商联合出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5158-0051-6

I. ①美… II. ①曲… III. ①女性—腰部—减肥—手册 IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179410号

简阅书系之最运动

美人纤腰速炼手册

作 者: 曲 影
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 许阳光
特约编辑: 李乐盈 赵纯爱
装帧设计: 郝巧丽
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 深圳市永利达印刷有限公司
版 次: 2012年1月第1版
印 次: 2012年1月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24
字 数: 80千字
插 图: 300幅
印 张: 6
书 号: ISBN 978-7-5158-0051-6
定 价: 19.90元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

女人都要“腰”娆线条

不管你走的是可爱、性感还是优雅路线，曲线才是撑起一切漂亮衣裙的硬件！尤其是纤细的腰线，绝对是你穿衣服的加分点。完美的腰腹从正面看有两条隐约可见的竖肌，形状仿佛两个竖立的小小冲浪板；从侧面看有微小的弧度，肌肤紧致光滑。

腰腹曲线对于全身的曲线起着非常重要的作用——纤细、平坦、紧致的腰腹曲线能让上半身比例看起来更好，胸部更显挺拔，臀部曲线更紧致，腿部线条更显修长！

女性在不同的年龄对于曲线的追求是不同的，在追求片面的瘦与健美的曲线之间，相信 99% 的女人会选择曲线。曲线会让你看起来更有女人味、更自信。对曲线的重新认识，是女孩到女人蜕变的一个重要表现。

胸部的饱满和双腿的修长也许更多地依靠先天条件，但是腰腹部的曲线是可以通过后天努力重塑的。而腰臀比例对于全身的曲线来说，又是最为重要的。所以，你的曲线掌握在你的手中！

腰围较胸围小 20 厘米，被认为是最优美的比例。就最佳健康状况来说，东方女性理想的腰围尺寸是 80 厘米左右。女人一旦有了小肚腩，就如同向全世界宣布：不太年轻了，新陈代谢减缓了，体内毒素增多了，懒得运动了，对身材没有要求了……腹部与人体的几大主要器官最接近，因此腹部多余的脂肪是对人体健康威胁最大的脂肪。比起体重，我们更该关注腰围。如果腰围超过了 88 厘米，就需要立即减肥了。

想拥有迷人的腰腹曲线，首先要减去腰腹赘肉。只要你的腹部能轻易地抓起赘肉，就意味着你需要马上开始运动了。有氧训练再配合适当的腰腹肌肉训练，圆润紧致的线条就能轻易显露出来。腰腹部的赘肉是最容易消除的，因为减肥最先减的就是肚子，每减掉体重的 10%，就能减掉腹部脂肪的 30%。平坦苗条的腰腹会让你最先体验到成功瘦身的那种妙不可言的感觉！

对于忙碌的你来说，也许很难抽出专门用于锻炼的时间，因此，要想获得完美的腰腹，你需要从日常做起。即使工作再繁忙，也要多站起来活动活动。别再拿体重计当闺蜜了，放弃当个干巴巴

的瘦子的人生理想吧！想以最“腰”娆的姿态出现，

就跟着时尚美体专家一起运动！火辣辣的低腰裤、露脐装、比基尼……想怎么穿就怎么穿吧！



目录 Contents

Part 01 雕塑盈盈一握水蛇腰，是每个女人的必修课

Waist Slimming: A Compulsory Course

一、身体中段肥胖原因大揭秘·····002

The Reason of Thick Waist and Fat Belly

骨盆歪斜，不可掉以轻心·····002

好习惯造就好身材·····002

规律排便，做无“毒”美人·····003

产后6个月，不能错过的瘦身黄金期·····003

二、女人就要杨柳细腰·····004

We Do Pursue a Slim Waist

拥有纤细细腰，才是典型美人儿·····004

小蛮腰，让你成为“天生衣架子”·····004

缤纷夏日火辣装扮，怎少得了细腰的功劳·····005

小心腰围“出卖”你的年龄，请细心呵护“腹部脑”·····006

久坐白领要与腰腹肥胖说ByeBye·····006

三、不做小腹婆，运动帮你打造三维性感符号·····007

Having a Sexy Waist

强力击退腰腹部赘肉，甩掉恼人“游泳圈”·····007

塑造完美腰腹线条，打造紧实美腰不再是难事·····007

练就长肌肉，打造紧致纤美肌肉线条·····007

加强腰腹部柔韧性，瘦了就不复胖·····008

私家纤体秘籍，学小蛮腰女星轻松瘦腰·····009

四、聪明女人吃出纤细细腰·····010

The Right Eating for the Slim Waist

瘦腰腹从点滴开始做起，30个好习惯让你变得苗条健康·····010

美腰美食战略，怎么吃都不会发胖·····012

不复胖的饮食方式·····014

Part 02 骨盆复位，打造“腰”绕曲线第一步

Restoring The Pelvis for a Perfect Waist Line

骨盆决定你的下半身曲线……………018

Adjusting the Pelvis for Body Shape

矫正骨盆第一式……………020

矫正骨盆第二式……………021

矫正骨盆第三式……………023

矫正骨盆第四式……………025

矫正骨盆第五式……………027

矫正骨盆第六式……………028

Part 03 强效纤腰平腹运动28式，轻松打造性感腰腹

28 Kinds of Exercises: Be Thin!

一、击退“游泳圈”，“腰”艳到海边……………032

Removing the “Swim-ring Waist”

强效击退腰部游泳圈第一式……………032

强效击退腰部游泳圈第二式……………034

强效击退腰部游泳圈第三式……………035

强效击退腰部游泳圈第四式……………037

二、终结小肚腩，拒做凸腹粗腰女……………040

Belly Thinning

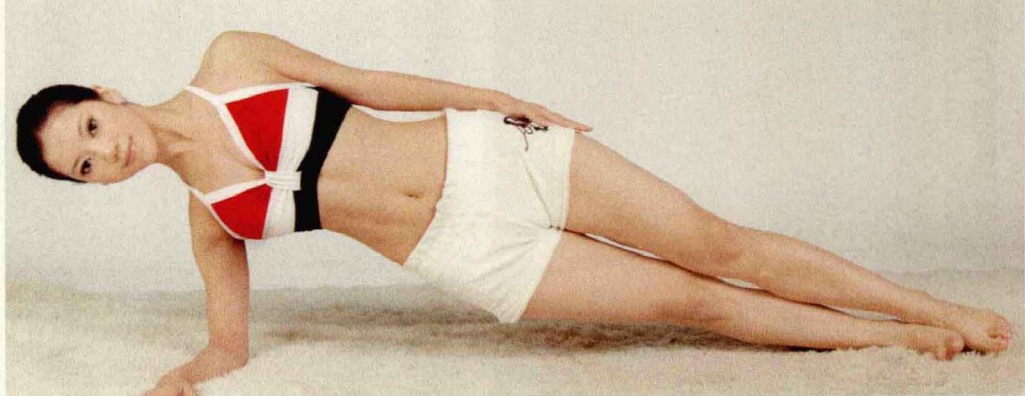
快速甩除小肚腩第一式……………040

快速甩除小肚腩第二式……………042

快速甩除小肚腩第三式……………043

快速甩除小肚腩第四式……………044





三、紧实侧腹肌肉，拥有明星般的“S”形热辣曲线·····046

Exercising S-type Shape

强效紧实侧腹肌第一式·····046

强效紧实侧腹肌第二式·····048

强效紧实侧腹肌第三式·····050

强效紧实侧腹肌第四式·····051

四、深层腹肌锻炼，寻回女性特有“川”字腹肌·····053

Showing the Abdomen

塑造“川”字腹肌第一式·····053

塑造“川”字腹肌第二式·····055

塑造“川”字腹肌第三式·····057

塑造“川”字腹肌第四式·····058

五、收紧后腰，迷人腰窝性感美背大胆秀出来·····060

Practising the Back Waist

强效收紧后腰第一式·····060

强效收紧后腰第二式·····062

强效收紧后腰第三式·····064

强效收紧后腰第四式·····066

六、柔化下腰腹曲线，轻松挑战最流行低腰装·····068

Practising the Charming Abdominal Curve

轻松柔化下腰腹曲线第一式·····068

轻松柔化下腰腹曲线第二式·····070

轻松柔化下腰腹曲线第三式·····072

轻松柔化下腰腹曲线第四式·····073

七、增强腰腹部力量，腹腔器官不下垂·····075

Strengthening the Waist and Belly

增强腰腹力量第一式·····075

增强腰腹力量第二式·····077

增强腰腹力量第三式·····079

增强腰腹力量第四式·····081

Part 04 瘦腰甩腹大计，随时随地瘦出盈盈蜂腰

Slimming Down Your Abdomen at Anytime and Anywhere

一、会呼吸就能瘦腰腹·····084

Thinning by Breathing Exercises

呼吸瘦腰减腹式呼吸法·····084

呼吸瘦腰减腹胸式呼吸法·····086

二、以静制动，消耗腰腹顽固脂肪·····088

Thinning by Quiet Exercises

以静制动纤腰平腹第一式·····088 / 以静制动纤腰平腹第二式·····089

三、早晚都要瘦——清晨唤醒活力·····090

Thinning by Morning Exercises

清晨唤醒腰腹活力第一式·····090 / 清晨唤醒腰腹活力第二式·····092

四、早晚都要瘦——睡前“享瘦”快乐·····094

Thinning by Evening Exercises before Sleep

睡前轻松瘦腰腹第一式·····094 / 睡前轻松瘦腰腹第二式·····096

五、站着就能瘦·····098

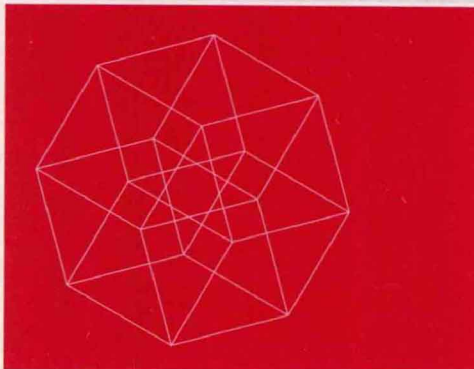
Thinning by Standing Exercises

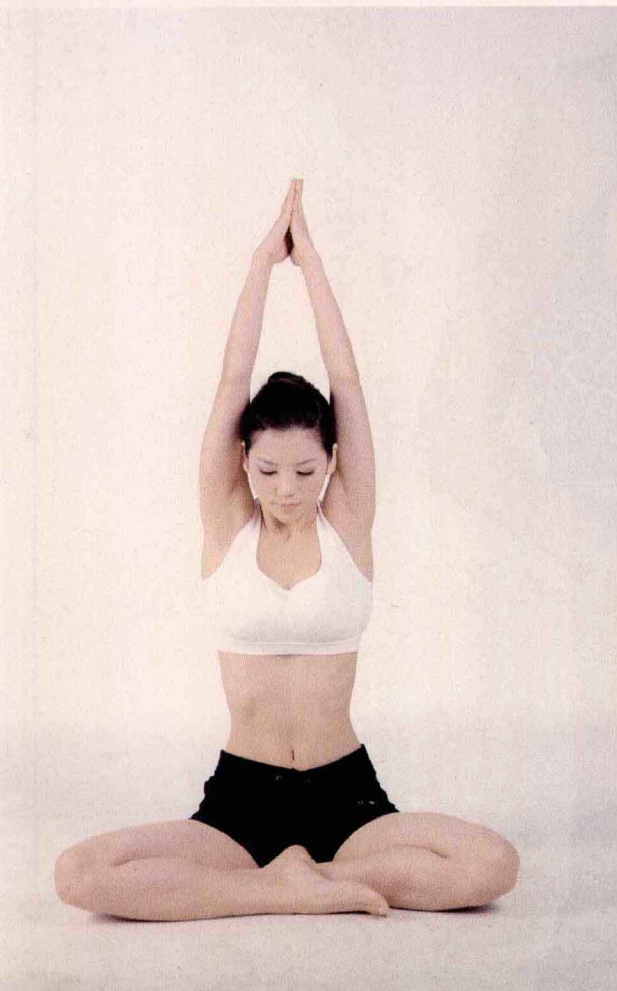
站着轻松瘦腰腹第一式·····098 / 站着轻松瘦腰腹第二式·····100

六、坐着就能瘦·····102

Thinning by Sitting Exercises

坐着轻松瘦腰腹第一式·····102 / 坐着轻松瘦腰腹第二式·····104





七、躺着就能瘦·····106

Thinning by Lying Exercises

躺着轻松瘦腰腹第一式·····106 / 躺着轻松瘦腰腹第二式·····108

八、小蛮腰悄悄减出来·····110

Thinning by Regular Respiration

调息瘦腰腹第一式·····110 / 调息瘦腰腹第二式·····112

Part 05 源于古老印度的腰腹排毒方法， 让你拥有不复胖体质

Detoxification for Waist and Belly Thinning

一、商卡排毒，让你无毒一身轻·····116

Shankha Prakshalana

轻松排毒摩天式·····116

轻松排毒风吹树式·····118

轻松排毒腰部扭动式·····120

轻松排毒眼镜蛇扭转式·····122

轻松排毒腹部按摩功·····124

二、排毒调息法·····125

Pranayama for Detoxification

排毒瘦腰腹太阳式调息法·····125

排毒瘦腰腹清理经络调息法·····127

三、排毒收束法·····128

Bandha for Detoxification

排毒瘦腰腹瑞力腹部滚动法·····128

排毒瘦腰腹坐式收腹收束法·····129

附录：测试你离魔鬼身材还有多远·····130

Appendix: Measuring Your S-type Curve

Part 01

雕塑盈盈一握水蛇腰，是每个女人的必修课

Waist Slimming : A Compulsory Course

如果说眼睛表现的是女人的灵性，
那么腰表现的则是女人的灵动。

女人款款而行，风摆杨柳，
靠的就是这纤细细腰。

是不是性感美女，腰腹部的表情很重要。

极致的水蛇腰从任何角度看，
都有着不可思议的曲线美感。

粗细要适度、长短要适中，
方能显现出属于女人的黄金比例；
线条圆润、肌肉紧致，还要柔韧灵活，
将女性的柔美与健康完美地结合，
这就是腰部的魅力所在。

拥有平坦、性感、毫无赘肉的腰腹，
是健康瘦身的第一步！

想在夏日里像明星般露出盈盈水蛇腰，现在就要运动起来！



一、身体中段肥胖原因大揭密

The Reason of Thick Waist and Fat Belly



骨盆歪斜，不可掉以轻心

四肢明明很瘦，唯独腰腹部却积累起了程度不一的“游泳圈”；买裤子的时候往往小腿、大腿都合适，就是拉到腰部死活扣不上，营业员疑惑的眼神早就习以为常了；平时嚷嚷着羡慕我这副“衣架子”身材的朋友，在不经意摸到腰部凸显的赘肉后，再也没有给予羡慕的目光；虽然还能享受阳光与海滩，但是泳衣永远要穿连体的，天知道因为腰腹部的这些脂肪，比基尼到底离我还有多远……

大部分四肢纤细但是腰腹部肥胖的女孩儿都有以上的烦恼，明明是大家印象中的“瘦女孩”，却苦涩地保留着只有自己才知道的小秘密，身体中段那些不协调的赘肉始终挥之不去。如果你也是这样，请从这一刻起开始重视你的骨盆健康，因为上述问题大部分都是因为骨盆歪斜而造成的。骨盆支撑起整个腰腹部，连接我们的上、下半身，地位不言而喻，只有“端正”了骨盆，才有健康有形的腰腹部线条。

好习惯造就好身材

造成骨盆歪斜的原因有很多，但是绝大部分都来自日常不良的生活习惯。当这些不良的生活习惯日积月累造成骨盆附近肌肉不必要的负担后，骨盆自然会随之扭曲，导致一系列肥胖和健康问题。以下容易导致骨盆歪斜的8大高危动作如果恰巧也是你的日常小习惯的话，那就要马上重视起来了。说不定你的骨盆已经悄然移位，只是你还浑然不知而已！

- ▶ 一坐下就要立即跷二郎腿；
- ▶ 总是习惯性地用一侧身体或一只手拿包；
- ▶ 站立时经常将身体的重量集中在一条腿上；
- ▶ 长年累月穿着高跟鞋来回走动；
- ▶ 有驼背的现象，总是不能做到“抬头挺胸”；
- ▶ 总要坐在椅子比较靠前的部分；
- ▶ 长时间伏案工作或对着电脑屏幕一动不动；
- ▶ 睡觉时喜欢侧卧，只有侧卧才睡得着。



规律排便，做无“毒”美人

健康的排毒生活越来越受到现代人的推崇，因为大家深知生活在这个环境污染日益严重的世界里，必须将多余的毒素尽快排出体外，才有可能减少疾病的发生概率。

肠道是人体中最重要的排毒器官，人体 70% 的毒素可以通过肠道排出体外。医学专家指出，约 90% 的疾病与肠道健康有关。肠道干净，就能保持血液毒素少，没有了毒素的困扰，脂肪自然不会在腰腹部囤积，皮肤也会变得白净透亮，更重要的是肠道健康也意味着代谢率的提高和免疫力的增强，对我们的身体来说是最大的恩惠。

TIPS 健康小贴士 ——为什么绝不能忽视便秘？

便秘说起来算不上大病，但它的危害却不容忽视，因为便秘是许多高危疾病发生的一个潜在影响因素。只有排便通畅，肠管畅通无阻，体内的废物和毒素得到及时的清除，才能保证新陈代谢的正常进行，毒邪无处藏匿。倘若排便不顺，粪便长期蓄积在体内，一方面，会导致肠道蠕动减慢，肠道菌群失调；另一方面，通过化学作用产生的毒素如氨类、吲哚类等对人体有害的物质积蓄，会进入血液中，给人体带来广泛的危害，使其他疾病接踵而至。

产后6个月，不能错过的瘦身黄金期

生完宝宝后，大多数妈妈在庆幸终于“毕业”的同时，担心的都是“怎么恢复窈窕身姿”这个棘手的问题吧？有哪一位女性的腰腹产后能“自动”恢复到产前的婀娜姿态呢？当然没有了。因此依靠运动塑腰是非常必要的。

在大多数情况下，从产后第 6 个星期开始，新妈妈们就可以逐渐延长散步的时间，增加运动的强度和种类。只要抓紧产后 6 个月这段瘦身的黄金时段，你也可以像新一代辣妈小 S 一样保持原有的瓜子脸、紧致纤细的腰腹和自然流畅的身体曲线。

只要循序渐进地做美体运动，你在怀孕期间猛增起来的“肚量”将会渐渐消失，代谢的加速也让身体的脂肪得以迅速燃烧。现代爱美女性不但要做伟大的妈妈，还要做家庭、事业与身材都完全兼顾的超级辣妈！

TIPS 健康小贴士 ——产后修身必须要快？

刚刚生产完的新妈妈的体质都会相对比较弱，因而在做瘦腰腹运动的时候，有些动作可能一时无法达到教练的要求。请不要勉强，欲速则不达，生育是一个异常神圣和艰苦的过程，身体此时需要一段循序渐进的适应期的，所有体位法做到自己力所能及的程度即可。妈妈们都有 6 个月的黄金恢复期，一步一个脚印地来喔！

二、女人就要杨柳细腰

We Do Pursue a Slim Waist



拥有纤纤细腰，才是典型美人儿

一提到魔鬼身材，人们脑海中马上会浮现出“窈窕动人”、“婀娜多姿”等极具诱惑力的词汇。的确，美女除了要有可人的脸蛋儿之外，还需要拥有均匀适中的身材。从古到今，拥有摇曳多姿杨柳细腰的女人永远都具有致命的吸引力，汉代的赵飞燕就是拥有细腰雪肌的代表。

无独有偶，近代欧洲对细腰俏女郎的迷恋甚至已经到了一种疯狂的程度。玛丽莲·梦露和奥黛丽·赫本是20世纪50年代两种风格截然不同的美人典范，除了同样流芳百世之外，她们也同样拥有迷人的杨柳细腰。天生丰腴的玛丽莲·梦露甚至为了美腰拿掉了两根肋骨。美蛇腰，是每个女人一生都在追求的终极目标。

小蛮腰，让你成为“天生衣架子”

走在时尚浪潮尖峰的你肯定不会错过来自时尚杂志的信息。尤其会特别关注在美国纽约、英国伦敦、意大利米兰和法国巴黎举办的国际时装周，这四大国际顶级时装周基本上揭示和决定了当年及次年的世界服装流行趋势，它们散发出的时尚香味让人回味无穷。而T型台上具有匀称身材的名模，把各大品牌服饰演绎得淋漓尽致。但是为什么自己千辛万苦花重金购买到的华服，一穿上身就完全变了味儿？

没错，腰身只要瘦1寸，就会显得瘦了5千克；腰身如果日益臃肿肥胖，就算是名牌华服救驾也无济于事，谁又会留意一个挂着“游泳圈”肥肉横行的欧巴桑呢？努力让自己也“S”起来吧，只有拥有完美的“S”形曲线，才有驾驭时尚的资本！



健康小贴士

——为什么瘦人也会长小肚腩？

如果积累在肠内的废物和毒素无法正常并且快速地排出体外，日积月累就会严重地影响到身体的血液循环系统和排毒机能，令全身新陈代谢减慢，肠胃消化能力下降，腰腹部自然而然就会形成让人难堪的小肚腩。最快速有效的解决办法之一就是让自己动起来，勤练瑜伽之余配合相应的腰腹部经络排毒按摩；再就是多吃粗纤维食物，蔬果青菜也不能少，特别是可以多吃有利于排气食物，比如萝卜和豆类。

缤纷夏日热辣装扮，怎少得了细腰的功劳

每一场减肥都是从减掉腰腹部的赘肉开始的，拥有平坦、性感、没有赘肉的腰腹，是健康瘦身的第一步，也是在夏日里统治所有人视觉感官，拥有自信、快乐的开始！夏天为我们准备了魅感的低腰裤、露脐装、比基尼、超短裙……我们为夏天准备性感腰腹！和体重计相比，我们更迫切地需要一把卷尺和一面全身镜。量好腰围之后，在全身镜前放松身体，从正面看一看腰部的曲线是否紧致流畅，从侧面留意腹部是不是有赘肉凸起。

女人们必须谨记，每一次长胖都是从腰腹部开始的。体内多余的脂肪总会第一时间在腰腹部抢滩囤积。每一次瘦身革命也是从腰腹部开始打响的，因为腰腹部的脂肪是最容易被消灭掉的！



健康小贴士

——测测你是第几种“小腹婆”？

在欧美有这么一群人，他们号称女性拥有一点小腹其实是十分性感的。这不如说是一个周遭涌现越来越多“超级小腹婆”的借口。作为女人，绝对不可以这样盲目地自欺欺人，发现问题不可怕，可怕的是不去正视问题。来，试着全身放松站在镜子前面，这个时候不要再选择性地提气收腹，全身放松，自然呼吸，然后端坐在椅子上，来看看自己的肚脐等级吧！

● 一级小腹婆：

小腹微微突起，质感像面包一样松软

坐下去没怎么觉得有碍眼的东西存在，此时你觉得可以理所当然地认为自己的腹部暂时没有问题，但是却不会想到一个月、两个月甚至半年后你的肚脐会变成什么样子。请相信，随着时间的推移，腹部的肚脐将会毫无预警地增长到让你欲哭无泪的危险级别。处于现在的等级状态的你，可以选择买一瓶腹部紧致按摩膏，每天先以徒手按摩的方式加速腹部的脂肪燃烧，加强血液循环，同时避免废弃物聚集成毒素并造成便秘。然后再配合适量的运动，保持正确的站姿、坐姿和走姿，如此保持腹部的紧致。

● 二级小腹婆：

腹部前突严重，永远像吃饱了的状态

坐下后发现腹部赫然出现一条显眼的皱褶。这可不是随随便便饿两顿就可以消除的了，要知道冰冻三尺，非一日之寒。此时必须马上改变不良的生活、工作习惯。不要吃完饭后就立刻返回办公桌开始工作，饭后30分钟可是最容易形成脂肪的时间段。尝试着把就餐的餐厅改得离公司远一点，吃完饭漫步回办公室。也可以尝试自己炮制绝对健康少油的营养便当。在戒掉晚餐吃火锅和吃夜宵的习惯之余，还要想尽一切办法让自己开始专项的腰腹部运动锻炼计划！否则，减掉讨厌的肚脐仅仅是梦中空想而已。

● 三级小腹婆：

完全没有腰线可言，“游泳圈”一圈接一圈

忐忑不安地坐下后发现原来远不止一个“游泳圈”，胃部的那一圈特别突出，并且伴有下垂的嫌疑。此时，巨大的肚脐已经成为你生活中的一个巨大负担，并且严重地威胁着你的健康。这预示着减腹这条路会较为艰辛，你也已经忽视这个问题很久了。身材再好的人，如果三个月以上没有运动，腰身也会走样。何况现在更严重的是内分泌失调、新陈代谢失衡、毒素囤积、脏器功能下降……还不动起来吗？“大腹婆”的称号会为你带来全世界最有重量的自卑感！

小心腰围 “出卖” 你的年龄，请细心呵护 “腹部脑”

腹部又被称为人体的第二脑。从身体结构来讲，腹部是全身神经传导物质数量仅次于脑的部位，所以被称为“腹部脑”。

判断一个人是否健康，从她（他）的腹部就可以看出端倪。因为我们的情绪波动和过重的压力都极易反应在腹部上。如果一个人的新陈代谢、内分泌和精神都是正常状态的话，腹部往往比较平坦。反之，腹部就容易囤积大量脂肪，表现为出现小腹、下腹部凸出、胃凸等。不要忽视腹部传达出来的情绪，只要用心地呵护它、锻炼它，“聪明”的腹部脑绝对会馈赠给你性感完美的腰腹部曲线。

TIPS

健康小贴士

——减腰围和减腰腹是一回事儿吗？

为什么很多人从正面看腰部有明显的曲线，但是从侧面看腰腹部却还是不够平坦？其实，减腰围比减腰腹要容易，只需要合理地在饮食上加以控制，减少高热量食物的摄入就可以达到减小腰围的目的。但是想要腹部变得平坦与紧致，就要通过针对性的运动来减少腹部的脂肪。许多人把减腰围和紧实腰腹部曲线的练习混为一谈，以为一个动作既可以瘦腰又可以美腹。结果腰虽然细了，但是没有得到针对训练的下腹部却表现得更“突出”了。现在就开始针对正面、侧面的腹肌进行锻炼吧！针对女性腰腹部的特征，时尚美体专家精心制定了一系列循序渐进的瘦腰美腹课程，对减掉腰部脂肪、重塑腹部曲线非常有效！此外还可以配合纤体产品，对腰腹部进行排毒按摩。

久坐白领要与腰腹肥胖说ByeBye

都市白领是“小腹婆”的高发人群，日常的工作习惯不但让她们无法正常地保持腰腹部的运动量，高油、高脂、高热量的快餐速食还日复一日地在她们的腹部横行霸道，脂肪更是常年安营扎寨。久而久之，本应随着高跟鞋而来的优雅腰身不见了。冬天还可以靠厚重的衣服来遮一遮，但是清爽的夏天简直就是噩梦！紧绷的纽扣和再也藏不住的赘肉让白领们自信尽失。同时，腰腹部过多的脂肪也在消耗她们原有的健康。

没有肥女人，只有懒女人，尽管是每天异常忙碌的白领，也可以随时随地运动。轻松地在工作间隙练习，不知不觉地满足了腰腹部的运动量、快速地歼灭厚重的脂肪。

相比于一般员工，徘徊于更高层次的职场、名利场中的女性每天都要面对更为巨大的压力，如何保持心态平衡、维持窈窕身材、延续充沛精力？勤做运动几乎已是公开的秘密武器。

TIPS

健康小贴士

——OL为什么必须有减腹意识？

长期在办公室的OL或者是长时间需要面对电脑的工作者，很容易一坐就是几个小时，这对于减掉腹部脂肪来说可是大忌。如果你并没有多余闲暇时间在工作时做运动，那么在座位上也要保持腹部收紧的端正坐姿，并且配合随时随地都可以进行的对燃烧腰腹部脂肪有奇效的瑜伽腹式呼吸法。更要珍惜少之又少的走路时间，提高步伐速度的同时收紧腰腹，可以加速腰间脂肪群的燃烧代谢。长期有意识地给予腹部一定的压力，可以更好地消耗脂肪，增强全身的新陈代谢能力。

三、不做小腹婆，运动帮你打造三维性感符号

Having a Sexy Waist



强力击退腰腹部赘肉，甩掉恼人“游泳圈”

腰腹部肌肉比体内其他肌肉更容易消退，但腰腹部的脂肪却最容易囤积。很多看起来显得异常“粗犷”的女性，其实并不是真的有多胖，只是主导身体曲线的腰腹部格外的“富态”罢了。大部分女性一旦形成肥腰，就会变成尴尬的三层肉，整个腹部肥得很均匀，旁边没有明显折痕。要消除这些白花花的肥肉，就要借运动来拉伸和按摩腰部的肌肉群、刺激腹部器官的代谢，使滞留的水分和毒素快速排出体外，达到清除水肿、改善消化系统、击退腰腹部赘肉的效果。

塑造完美腰腹线条，打造紧实美腰不再是难事

每个女人都追求完美，要瘦就要瘦得“有型”。当腰腹部已经基本上没有赘肉时，你或许会发现，为什么总是达不到理想中诱人的“S”形曲线？答案很简单，虽然大部分厚重的赘肉已经靠前期具有一定强度的腰腹部体位法消除了，但是整个上腰、下腹、侧腹的线条还没有塑造出来。在瘦身初见成效之后，接下来，就要进行一系列的腰腹部力量练习，将多余的脂肪充分燃烧，使松弛的肌肉恢复弹性，勾勒出健康紧实的腰腹部线条。

练就长肌肉，打造紧致纤美肌肉线条

越来越多通过运动达到完美瘦身效果的女性们陆续发现，运动不单带给她们一种完全健康纯净的生活方式，也带来了破解肥胖之锁的关键改变：圆肌肉变成长肌肉。久经“肥”场的女孩们肯定知道，圆肌肉和长肌肉左右着我们是圆肥型或是瘦长型的人，也决定着我们能否拥有漂亮的身体曲线。运动时所做动作非常注重于肌肉线条的延伸，强调肌肉的训练以及肌肉线条的塑造，因此只要坚持不懈地运动，你的肌肉类型就会由圆肌肉变为长肌肉，最终达到优化身体线条、加强肌肉弹性、塑造动人曲线的目标。



加强腰腹部柔韧性，瘦了就不复胖

一旦瘦下来，就没有人愿意再胖回去！新陈代谢快和身体具有一定柔韧性的人比较不容易变胖和复胖。静坐通过长时间的停留，配合调节呼吸、拉伸可以运动到身体最深层的肌肉群，加速脂肪的燃烧和毒素的排出；通过腹式呼吸、胸式呼吸，可以达到按摩内脏、加强血液循环和提高身体机能的效果；还能刺激身体腺体和淋巴，进而促进全身的新陈代谢以及全面排毒。我们要让运动成为生活中密不可分的一部分，只有我们在瘦下来以后依然持之以恒地运动，才能保持良好的健康状态和代谢能力，让身心同时处于一种洁净而“不复胖”的境界。



健康小贴士

——最容易出现的五大瘦身饮食误区——

知道吗？一直以来让很多人引以为傲的减肥小秘籍原来都是错的！怪不得不论怎么少吃、怎么多动都没办法瘦下去！以下这些就是最常见的有关瘦身的五大饮食误区，如果没有及时发现以下问题的话可能会让你的瑜伽减肥计划事倍功半，赶快避开吧！

- 误区1：
持续吃水果餐可瘦身

波士顿大学医学院的研究人员发现，虽然水果富含维生素，但其营养成分较为单一，尤其缺少人体必需的不饱和脂肪酸和蛋白质。单一不变的食谱和水果一样，会减少许多营养物质的摄入，身体久而久之就会缺少全面均衡的营养，有害无益。

- 误区2：
吃含有脂肪的食物就会发胖

在瘦身的过程中，脂肪不总是充当反面角色。食用适量的脂肪不仅不会很快在体内转化为脂肪储存起来，脂肪的分解还能在一定程度上抑制脂肪在体内的合成。所以很少吃脂类食物的人，比适量脂肪饮食者更容易发胖。

- 误区3：
服用减肥药能立竿见影

肥胖不是一天就能形成的，同样道理，瘦身也绝非一日之功。市面上销售的减肥药往往都含有不同成分的激素，副作用不小，对女性身体伤害极大。如果非要依靠药物瘦身，则必须按医嘱适当配合药物来进行减肥治疗，胡乱轻信减肥广告而盲目服用减肥药的行为必须马上停止！

- 误区4：
不吃早餐有助减肥

早餐是一天中最重要的一餐。经过了一个晚上的消耗，肠胃早已是饥肠辘辘了，这时身体急需营养。如果不吃早餐，不但会导致整天都无精打采，还会造成恶性循环：不吃早餐，午餐只吃少许，晚餐忍不住一顿猛吃。这样一来，一天的总热量不但没有减少，反而因为无法控制的食欲而猛涨，给肠胃增加了极大的负担。

- 误区5：
常吃能量食品、饮料

虽然能量食品被销售者标榜为健康食品，但其实它们绝大多数都是高热量的食品。同样道理，运动饮料也含有大量糖分、人造色素和人造香料。所以，除非你是专业运动员，不然的话，能量食品和运动饮料卡路里肯定会超标。