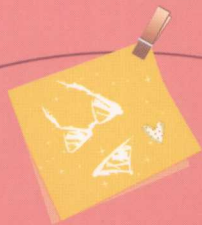


小美女 性感塑身秘籍

♥ 让女人“变身性感”的快乐魔法塑身经 ♥



她品美丽课题组◎著



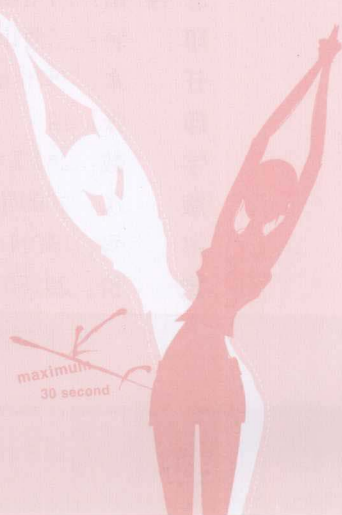
- 女人要漂亮
- 当然要有自己的
- ♥ 漂亮办法 ♥ 塑身计划 ♥ 性感魔法
- 为所有女人细解快乐塑身要领，按日规划
- ♥ 阶梯式 + ♥ 傻瓜式 全程操作指导
- 轻松实用，高效演练，人性化指导，贴身贴心

华夏出版社

小美女

性感塑身秘籍

让女人“变身性感”的快乐魔法塑身经



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小美女性感塑身秘籍/她品美丽课题组著. —北京: 华夏出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5080-5121-5

I. 小… II. 她… III. 女性—减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第015108号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

策划统筹 新华文轩

小美女性感塑身秘籍

作 者: 她品美丽课题组

责任编辑: 李颖 张玉洁

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 装: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 262千字

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5121-5

定 价: 29.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

目录

CONTENTS

上篇 30天小魔女速成——

一点一点性感起来

第1~7天

从头做起

减 肥

- 第1天：便捷体操热身/3
- 第2天：小空间也可轻松锻炼/5
- 第3天：排毒瘦身操/7
- 第4天：全面健身操/9
- 第5天：矿泉水瓶巧瘦身/12
- 第6天：健身球塑身/14
- 第7天：游泳健康塑身/17

第8~14天

第一眼吸引

丰 胸

- 第8天：矫正胸部形态/20
- 第9天：最简单的丰胸法——按摩/22
- 第10天：时尚丰胸操/24
- 第11天：沐浴巧丰胸/26
- 第12天：挺胸运动让胸部UP起来/28
- 第13天：美胸运动让胸部性感起来/30
- 第14天：塑造迷人乳沟/32



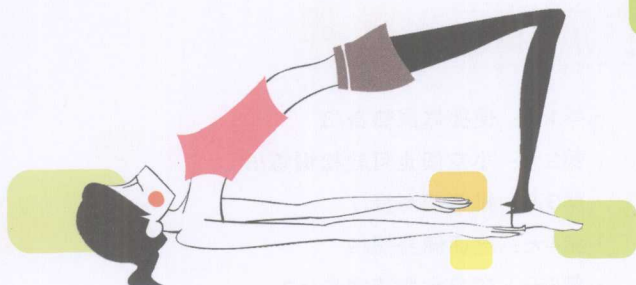
第15~21天

打造

完美翘臀



- 第15天：甩掉胖屁屁/35
- 第16天：让臀部浑圆起来/37
- 第17天：让臀部有型有款/40
- 第18天：优美舞步练翘臀/42
- 第19天：翘臀“爬”出来/44
- 第20天：充电“电动马达臀”/46
- 第21天：OL办公室巧练臀/48



第22~28天

修炼

“小腰精”

- 第22天：减掉大肚腩/51
- 第23天：消灭“小腹婆”/53
- 第24天：瘦腰美体操/55
- 第25天：勤练勾魂腰段/57
- 第26天：惹火肚皮舞美腰/59
- 第27天：打造“Y”形完美腹肌/61
- 第28天：久坐OL上班时间巧瘦腰/64

第29~30天 当月总结/66

中篇

31~60天骨灰级魔女——

性感就是要露出来

玉颈

第31~34天

迷人

- 第31天：颈部放松运动/69
- 第32天：颈部肌肉练习/71
- 第33天：美颈运动/73
- 第34天：OL美颈有术/76

香肩

第35~38天

美人

- 第35天：松肩热身练习/79
- 第36天：让肩膀灵活起来/81
- 第37天：打造“V”形美人肩/84
- 第38天：OL巧妙练香肩/86

玉臂

第39~42天

撩人

- 第39天：瘦臂运动/90
- 第40天：矿泉水瓶瘦臂操/92
- 第41天：双人瘦臂运动/94
- 第42天：OL简便瘦臂操/96

光滑玉背

第43~48天

露出来

- 第43天：背部舒缓运动/99
- 第44天：打造直挺脊背曲线/103
- 第45天：背部消脂运动/105
- 第46天：背部肌肉训练/107
- 第47天：增加背部弹性运动/111
- 第48天：OL美背悄塑造/113





纤腿

第49~55天

不只是吸引

- 第49天：矫形训练——让双腿变笔直/117
- 第50天：减大腿“肉松”/119
- 第51天：瘦大腿“肌肉”/121
- 第52天：减小腿赘肉/123
- 第53天：蹲出美腿/126
- 第54天：让双腿变修长/128
- 第55天：OL办公室悄瘦腿/130

足部

第56~58天

风情

- 第56天：放松小运动/134
- 第57天：足部肌肉运动/136
- 第58天：OL运足有方/138

第59~60天 当月总结/140

下篇

61~90天性感女神出现——

性感由内而外绽放



瑜伽

第61~69天

塑身的魔力

- 第61天：瑜伽之钥——呼吸/143
- 第62天：冥想瑜伽/146
- 第63天：塑身瑜伽基本动作（一）/149
- 第64天：塑身瑜伽基本动作（二）/151
- 第65天：性感瑜伽练习（一）/153

- 第66天：性感瑜伽练习（二）/155
- 第67天：性感瑜伽练习（三）/158
- 第68天：塑身OL办公室练瑜伽（一）/160
- 第69天：塑身OL办公室练瑜伽（二）/163

性感

第70~79天

到骨子里

- 第70天：练就性感眼神/168
- 第71天：让声音也性感起来/170
- 第72天：舞蹈，让性感尽情释放/172
- 第73天：性感小动作（一）/174
- 第74天：性感小动作（二）/176
- 第75天：性感Pose/178
- 第76天：性感法宝（一）/180
- 第77天：性感法宝（二）/182
- 第78天：性感香水（一）/184
- 第79天：性感香水（二）/187

气质

第80~88天

修炼

- 第80天：性感错误观念大扫除/192
- 第81天：性感新定义/194
- 第82天：性感新内涵/196
- 第83天：修炼性感气质（言谈篇）/198
- 第84天：修炼性感气质（举止篇）/200
- 第85天：修炼性感气质（动作篇）/202
- 第86天：修炼性感气质（心理篇）/205
- 第87天：有种神秘叫性感/207
- 第88天：打造属于你的性感/209

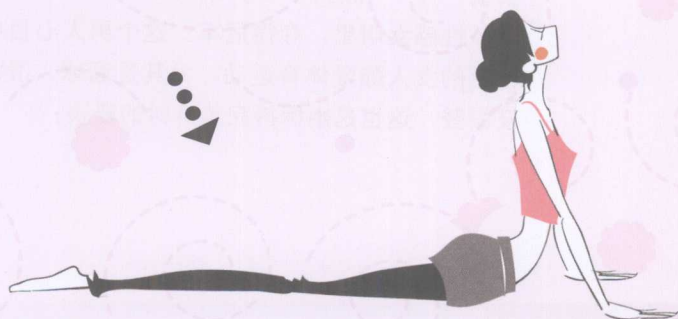
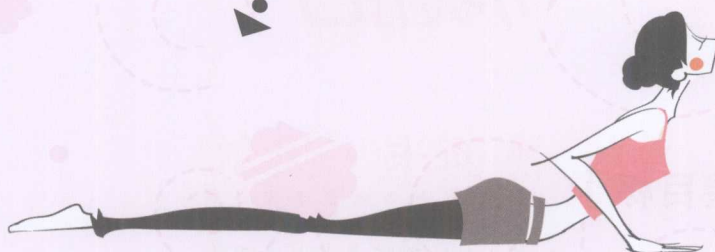
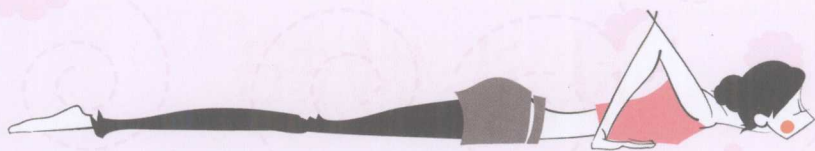
第89~90天 当月总结/214



上
篇

30天小魔女速成——

一点一点**性感**起来



第1~7天

从头做起 减肥

【星目标】 杰西卡·贝尔

在《Stuff》杂志公布的最新“十大性感美女榜”中，杰西卡·贝尔(Jessica Biel)战胜众多性感女明星，夺得冠军。这个男人心目中最性感的女人酷爱体育运动，尤其是溜冰、滑雪以及攀登，这也是她保持完美身材的秘诀。

第1天

第一天的练习，我们先从简单的运动开始。以下简单的4个动作不需要其他器材，在床上或垫子上就可以完成，能在任何时间锻炼，让我们赶快一起来锻炼吧！

便捷体操热身

Step1

膝靠胸运动



- A. 仰卧在床上，双腿伸直，抬起左腿，将双手环绕在膝盖下方。
- B. 轻轻地将膝盖拉向胸部，直到感觉大腿背部轻微地拉伸。保持这个动作5~10秒。
- C. 手抓牢，抬起头，将前额抬向膝盖。
- D. 保持10秒钟，然后慢慢地回到初始位置。
- E. 换右腿做同样动作。每条腿分别做3次。



Step2

抱膝运动

- A. 膝盖朝向胸部，将手臂环绕在大腿后面。保持这个姿势5秒钟。

- B. 保持姿势A，抬起头，将前额靠向膝盖，10秒钟后慢慢放松，一共做3次。



Step3

脊椎扭转运动

A. 仰卧在床上，双脚平放，双臂在身体两侧伸开。

B. 将膝盖慢慢地倾向左侧，眼睛看向右侧，在自己感觉舒服的位置停下，让肩膀贴在床上，保持10秒钟，慢慢地回到初始位置。



Step4

猫式伸展运动

A. 跪在地上，双手撑地。

B. 将腹部拉向脊椎，头朝下，身体拱成圆形，保持这个姿势做3次深呼吸。

C. 慢慢放松，腹部贴向地面，抬头，眼睛看向天花板，同时再做3次深呼吸，然后回到初始位置。



饮食塑身班

木耳紫菜汤

功效：增进食欲、减肥
及减少胃肠疾患

原料/辅料：

紫菜100克，黑木耳50克，甜椒1个，葱，胡椒粉，盐、水各适量。

巧搭妙制：

1. 将黑木耳浸软，去头切碎。
2. 甜椒和葱分别洗净切碎。
3. 待水煮开，加入黑木耳，用大火煮10分钟。黑木耳煮软后，再放入紫菜和甜椒末，用中火煮三分钟，撒入葱末，加入适当的胡椒粉和盐调味即可。

素炒黄豆芽

功效：润肤、减肥

原料/辅料：

黄豆芽500克，盐、生抽、白糖、姜片、花生油、水各适量。

巧搭妙制：

1. 将黄豆芽去皮、去根、洗净。
2. 在锅内倒入花生油，油烧热后倒入黄豆芽，煸炒至半熟，放入生抽、盐、姜片、水，继续煸炒。
3. 加入白糖后继续烧一会儿便可食用。

第2天

有些MM觉得自己的房间空间太小，不适合做运动。又或者一躺床上就成了犯困的小猫，怎么也打不起精神。别着急，下面我们来练一组在小空间里就可以进行的简单塑身操。



小空间也可轻松锻炼

Step1

下蹲运动

双脚分开与肩同宽，上半身微倾，收紧腹部，身体下蹲时，吐气。20个/组，做1~2组。



Step2

抬腿运动

保持身体重心站稳，也可借用一只手扶着固定物，慢慢抬起腿，再慢慢放下，能感觉到大腿肌肉的紧张，保持自然呼吸即可。15个/组，做1~2组。



Step3

下蹲行走运动

保持重心稳定，下蹲走，吐气，一条腿成90度，另一条腿尽量伸直。10步/组，做2组。

Tips:

建议隔天做一次，动作应缓慢。



饮食塑身班

番茄牛肉菠菜汤

功效：增加饱腹感

原料/辅料：

熟牛肉少许，牛肉清汤300克，土豆50克，菠菜100克，鸡蛋1个，番茄酱、奶油、红萝卜、洋葱、油、醋、柠檬汁、香叶、胡椒粒、胡椒粉、盐各适量。

巧搭妙制：

1. 将红萝卜去皮洗净，切成长薄片，洋葱切成粗丝。
2. 锅内倒入牛肉清汤，放入红萝卜片、洋葱丝、油、胡椒粒、香叶，用旺火烧。
3. 烧开后，改用小火焖煮至红萝卜半熟，放入番茄酱焖至出红油，番茄牛肉菠菜汤的汤料就做好了。
4. 熟牛肉切成片，放入碗内待用；鸡蛋洗净，用小火煮熟（约6分钟），剥去蛋壳，将鸡蛋一分为二；菠菜洗净，用沸水略烫，切成长段。
5. 土豆去皮洗净，切成块，放入锅内，加少量牛肉清汤煮，待土豆煮到八成熟时，倒入焖好的汤料，放入牛肉片，加醋、柠檬汁、胡椒粉同煮片刻，停火。
6. 在吃之前5分钟，往汤料中放入菠菜段，煮至微沸，放盐，调好口味，即可盛入汤盘。盛盘时，先盛牛肉片，放上剖开的熟鸡蛋，再舀上菠菜和汤，最后浇上奶油即成。

第 3 天

练习第三天，我们先将前面两天的简单运动复习一下，再介绍这套简单的排毒瘦身操，从明天开始，我们就要进行一些复杂的训练喽！

排毒瘦身操

Step1 踮脚运动

- A. 双脚分开与肩同宽向上踮，双手十指交叉，掌心向上，手臂向上举起，眼睛看着手背。
- B. 吸气的时候踮起脚跟，屏住呼吸数秒，然后呼气，脚跟回落地面。共做6次。



Step2 弯腰运动

- A. 弯腰，双脚分开一大步，十指交叉，掌心向上，双臂高举过头。
- B. 呼气的时候，向前弯腰90度，向右侧转动上半身时吸气，保持上身与地面平行，双臂尽量向前伸。
- C. 呼气的时候转向左边，两边各做6次后还原到中间位置，慢慢站直。





Step3

侧腰运动

A. 侧弯腰，双脚并拢，十指交叉掌心向上，双臂向上举起，抬起脚跟，上身向右侧弯曲，动作要慢，并保持数秒。

B. 再向左侧弯曲，同样保持数秒。左右各做6次，然后恢复中间位置。

饮食塑身班

苹果雪梨煲排骨

功效：活化肌肤、窈窕纤体、滋润养颜、生津健脾、祛寒解郁

原料/辅料：

排骨250克，苹果3个，雪梨3个，南北杏20克，红枣20克，姜2片，水3800克，盐适量。

巧搭妙制：

1. 将苹果、雪梨洗净后切成薄片。
2. 排骨洗净后切成块，氽烫后捞起备用。
3. 南北杏、红枣泡水洗净。
4. 将姜、排骨块、苹果片、雪梨片、南北杏、红枣放入水中，以大火煮20分钟，再以中火煮1小时，起锅前加入适量盐调味即可。

豆腐白果栗子汤

功效：生津润燥，对节食人士有补充营养和去除脂肪之作用

原料/辅料：

豆腐2块，白果38克，栗子肉225克，冬菇（浸软）6朵，瘦肉150克，姜2片，盐适量。

巧搭妙制：

1. 白果去壳，放入滚水浸片刻取出，去衣和去心。
2. 栗子肉入滚水烫片刻捞出，去衣。
3. 瘦肉洗干净，氽烫后洗干净。
4. 水烧开，放入豆腐、白果、栗子肉、冬菇、瘦肉、姜片，再次烧滚后慢火煲2小时，下盐调味即成。

第4天

前三天我们进行的都是比较简单的运动，从今天开始，我们将一起来完成一些复杂的动作。下面这套健身操，它会通过不同角度的变化，使你的身形得到较全面的锻炼。坚持一段时间，你会惊喜地发现自己的身材大不一样了哦！

全面健身操

Step1 三头肌训练运动

- A. 俯卧，下巴着地，双手放于身体两侧，掌心朝向天花板。双腿并拢，臀部收紧。
- B. 慢慢地将双手尽量抬高到最大程度，手臂要尽量向中间收紧，保持3分钟。

Tips:

这节动作可以很好地收紧松弛的肌肉，更好地修饰手臂线条。

