



Be a top model

唐安琪教你变

名模

林志玲

丰胸瘦身实录



广东旅游出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

唐安麒教你变名模：林志玲丰胸瘦身实录/唐安麒编著. —广州：广东旅游出版社，2005.8  
ISBN 7-80653-654-X

I.唐... II.唐... III.①乳房-健美-基本知识  
②减肥-方法 IV.①R655.8②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第089165号

## 唐安麒教你变名模 • 林志玲丰胸瘦身实录 •

作 者：唐安麒

责任编辑：梁 坚

特约编辑：吴少玲

美术设计：岑嘉宝

插 图：陈慧明

协 力：邝家慧 沈燕华

出 版：广东旅游出版社

地 址：广州市中山一路30号之一

邮 编：510600

邮购地址：广州市中山一路30号之一发行部

邮 编：510600 电话：020-87348887

广东旅游出版社图书网：[www.tourpress.cn](http://www.tourpress.cn)

印 刷：广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道

880 × 1168毫米 24开 6印张 90千字

2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

印 数：1-15000册

书 号：ISBN 7-80653-654-X/R·58

定 价：29.00元

本书中文简体版权由香港明报出版社有限公司独家授予，仅限在中国大陆地区发行。

特别鸣谢：唐安麒丰胸瘦身专门店提供部分相片及资料

© 版权所有 • 翻印必究





## 专业·诚信

### 唐安琪学历

香港理工大学Instructor's course on exercise and weight control、香港大学中药营养学

### 履历

(1994~2001年)香港仁济医院总理、香港仁济医院中医门诊部主席、唐安琪国际集团总裁、台湾十大畅销女作家之一、香港及台湾电视节目主持人



## 林志玲小档案

姓名：林志玲

英文名字：Chiling

昵称：玲玲、冰淇淋

生日：11月29日

星座：射手座

血型：B型

身高：175厘米

体重：52公斤

三围：35 · 24 · 36

## 台湾第一名模 台湾第一美女

当今世界最走红的东方美女  
各大传媒竞相关注的“娇”点人物  
白领男女心中的完美女神

唐安麒教你<sup>变</sup>

名模

林志玲

丰胸瘦身实录

唐安麒 著

广东旅游出版社

试读结束 需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 序·唐安琪

三年前，当我最初选了林志玲(Chiling)为代言人时，很多朋友都叫我再三考虑清楚。因为当时Chiling的知名度并不是很高，而市面上的减肥纤体公司都聘用了明星代言人作宣传，我的朋友都恐怕这个策略不收效。

最后我还是大胆起用了她，因为我希望用一张陌生的脸孔，让一般的女人知道，美丽并不是女明星的专利，只要用得其法，一个普普通通的女孩子也可以成为新一代名模。

今日，大家都为Chiling的美艳而震惊，都有一种惊为天人之感，亦证明了我当时做对了决定。很多朋友都问我为何对Chiling抱有那么大的信心，其实我只是对自己有信心，我深信我的丰胸瘦身法一定可以令Chiling来一个大变身。

现在Chiling的身材变得更窈窕，腰腿的线条更优美，胸部更丰满，难怪有人怀疑她做过手术。为令更多的人梦想成真，我特别在此公开Chiling所采用的丰胸瘦身秘方，让一众女士都可拥有完美的身形。

书中介绍的多种丰胸瘦身方法，是我将十几年的专业瘦身经验与中医营养学的观念结合研究而成的，不只可让你轻松瘦身，同时可拥有健康的体质、亮丽的肌肤。

在我多年推广健康瘦身的期间，“减去脂肪、挽回健康”一直是我坚持的理念，只要跟随书中的方法，我相信健康的身体、窈窕的身段、嫩白的肌肤将唾手可得。

本书提倡的是天然的丰胸方法，并不是胸部愈大便愈美，只要丰挺集中、圆浑坚挺就能展现女性无限的成熟美，书中介绍的多种美胸秘技，教你令胸部变得大而圆浑、小而坚挺。

有人说：“世上只有懒的女人，并没有丑的女人。”我非常同意，只要跟着书中的方法，持之以恒，一定可以成为一个百分百完美的女人。

唐安麒





## 序·林志玲

在此先感谢安麒老师一直以来对我的栽培及赏识，我很荣幸能够成为她的瘦身专门店的代言人。

另外，我很喜欢看安麒老师的著作，内容很丰富，介绍的方法简单又生活化，我随时都可以跟着做，安麒老师还特别教了我几道丰胸瘦身的秘方，真的很有效。现在我的身材更 fit、更漂亮，当模特儿演绎不同服饰时，更容易带出衣服的品味了！

在这本安麒老师的新书当中，教导你如何变漂亮、使身材更好，并且变得更有自信。希望大家身体力行，让自己更健康、更美丽！



林志玲  
Chiling  
~♡





## 林志玲小档案

姓名：林志玲

英文名字：Chiling

昵称：玲玲、冰淇淋

生日：11月29日

星座：射手座

血型：B型

身高：175厘米

体重：52公斤

三围：35 · 24 · 36

# 目录

序	2 - 5
---	-------

蜕变大检阅：林志玲丰胸篇	10 - 25
--------------	---------

蜕变大检阅：林志玲瘦身篇	28 - 39
--------------	---------



## 名模瘦身篇 —— 瘦靓下半身

疗程介绍	42 - 43
------	---------

瘦身产品	44 - 45
------	---------

瘦身餐单及汤方	46 - 51
---------	---------

下半身运动	52 - 55
-------	---------

注意事项	56 - 58
------	---------

Angel Tips	59
------------	----

## 名模瘦身篇 —— 瘦靓腰腹

疗程介绍	62 - 63
------	---------

瘦身产品	64 - 67
------	---------

瘦身餐单及汤方	68 - 73
---------	---------

腰腹运动	74 - 77
------	---------

Angel Tips	78 - 79
------------	---------

## 名模瘦身篇 —— 瘦靓手臂

疗程介绍	82 - 83
------	---------

瘦身产品	84 - 87
------	---------

瘦身餐单及汤方	88 - 93
---------	---------

手臂运动	94 - 97
------	---------

Angel Tips	98 - 99
------------	---------

## 名模丰胸篇 —— 丰胸有法

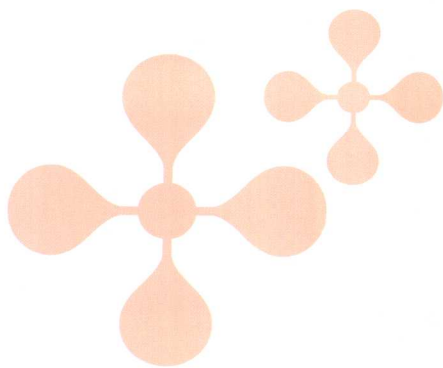
疗程介绍	102 - 103
丰胸产品	104 - 105
丰胸食品	106 - 111
丰胸运动	112 - 114
Angel Tips	115

## 趣味瘦身法

五行瘦身法	118 - 121
生肖瘦身法	122 - 125
浸浴瘦身法	126 - 127
宇宙自然瘦身法	128 - 129
外出用膳攻略	130 - 133

## 瘦身小百科

理想尺寸	136
理想体重	137
瘦身必杀技	138 - 139
卡路里表	140 - 141



蜕变大检阅

林志玲丰胸篇



10>25

唐安琪教你变名模·林志玲丰胸瘦身实录



# 林志玲 三年前后大不同 34B跳升两级至35D

由2002年至今，林志玲已经连续3年担任唐安麒丰胸瘦身专门店的代言人。到了2004年更一夕爆红，成为红遍大陆及港台的新一代名模。如果仔细观察便可发现她的身材于3年前相比，已经大有不同了。

3年前到香港拍摄第一辑美容瘦身广告时，林志玲穿比较保守的桃红色Tube Top。但在今年的瘦身丰胸广告中，却穿性感的bikini火辣入镜，单凭肉眼便可轻易看出她从B级变身成为D级人马。

2002年



2004年



除了胸部变得丰满，现在林志玲的大腿线条明显比以前修长，而手臂线条也明显变得细滑。相比起来，林志玲3年前的大腿显得不够纤细，尤其拍摄站立姿势时，她大腿上的肌肉未能衬托出她175厘米的身高。而手臂也不像现在这么纤细，拍摄近镜时亦显得比较粗。

到底她有什么法宝能在短短2年之内跳升两级至成为D级人马呢？又有什么秘方令自己的大腿及手臂更纤细、更修长呢？现在便让我们揭开林志玲的蜕变秘密！



## 林志玲丰胸日志

早 餐后服用美胸纤体宝2粒

涂上天然丰胸霜

按摩5~10分钟

午 吃一碗用豆浆煮的“享瘦餐”

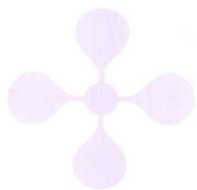
晚 餐后服用美胸纤体宝2粒

涂上天然丰胸霜

按摩5~10分钟

做5~10分钟丰胸运动





## 每周一次的 深层护理

Chiling除了每天早晚做胸部护理外，每星期都会到唐安麒丰胸瘦身专门店做深层护理。此疗程不但能令胸部丰满圆浑，保持坚挺向上的线条，更令胸部肌肤细滑有弹性，时刻散发无限魅力。

