



超实用局部瘦身技巧
小脸+瑜伽 瘦身魔法
窈窕美人吃不胖秘诀

明星

魔法瘦身

高原◎编著 彩娜斯视觉◎摄影



中国纺织出版社

内容提要

在这个以瘦为美的时代里, 大部分人都在盲目地追求美丽, 错误地认为“体重轻=瘦=美丽”。如果你已经厌倦了痛苦的节食、疲惫的机械运动与无休止的体重反弹, 不妨跟随本书, 选择适合你的瘦身魔法, 注意饮食细节, 选择想瘦的身体部位, 再利用简单的动作和小秘诀, 一天5分钟, 让美丽恒久, 让健康同在, 从内而外, 从整体到细节, 逐渐优雅、轻盈起来。

图书在版编目(CIP)数据

明星魔法瘦身/高原编著; 彩娜斯视觉摄影. —北京: 中国纺织出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5064-5599-2

I. 明… II. ①高…②彩… III. 减肥—方法 IV. R161
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055554号



责任编辑: 向 隽

责任印制: 刘 强

责任设计: 天顶矩图文工作室

策 划: 盛益文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京地大彩印厂印刷 各地新华书店经销

2009年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

高原◎编著 彩娜斯视觉◎摄影



明星 魔法瘦身

 中国纺织出版社

目录 CONTENTS

- 4 完美体形的明星玉女
陈慧琳的瘦身秘籍
- 5 魔鬼身材的第一名模
林志玲的瘦身秘籍
- 6 开始瘦身计划前的小建议
- 7 开始瘦身计划前的小测试



8

瘦身美人
必修课

- 8 理想尺寸与比率
- 9 身体肥胖度
- 10 你属于哪种肥胖类型
- 11 了解自己的体力状况
- 12 运动前的小准备
- 13 热身运动
- 19 全天候燃烧脂肪的
小运动TOP3

24 PART1

超实用局部瘦身 ——下半身部分

- 26 紧实大腿瘦身练习
- 32 纤细小腿瘦身练习
- 39 紧翘臀部瘦身练习
- 46 浴美人按摩瘦身法



48 PART2

超实用局部瘦身 ——上半身部分

- 50 平坦腹部瘦身练习
- 58 小蛮腰瘦身练习
- 65 傲人美胸塑形练习
- 76 纤细臂部塑形练习

88 PART3

小脸+瑜伽美人 超人气瘦身法

- 90 完美小脸紧致练习
- 96 按摩穴位瘦脸练习
- 100 简单瑜伽瘦身练习

114 PART 4

窈窕美人饮食 瘦身秘诀

- 116 成功瘦身饮食秘诀
- 118 低热量瘦身法则
- 122 自制简单瘦身美食
- 124 瘦美人减肥宜忌
- 126 瘦身饮食Q&A
- 127 每天1600千卡的低热量
减肥菜单





完美体形的明星玉女 陈慧琳的瘦身秘籍



身高173厘米的陈慧琳，体重非常标准，虽然一直以来Kelly没有刻意减过肥，体形却愈来愈靓。陈慧琳不节食，她只吃健康食品，尤其在她的晚餐餐桌上，你绝对只能看见新鲜的水果或鲜榨的果汁，有可能生成脂肪的食物都被陈慧琳列为“禁品”。她“训练有素”的饮食习惯是怎样养成的呢？

✿ Kelly的瘦身饮食秘诀 ✿

Kelly在饮食上少食多餐。“我不会一天只吃一餐，因为少吃一餐会很饿，然后就会吃更多的东西，结果反而更加容易胖。”如果两餐之间觉得饿，Kelly提议用水和果汁代替零食，尤其是既容易消化又可带来饱腹感的果汁。她的美腿秘诀之一是每天早餐吃一个鸡蛋，因为鸡蛋所含的营养有助消除腿部多余的脂肪。

✿ Kelly的瘦身小秘诀 ✿

1. 在我的包里、车里和书桌里都备有健康的小吃，如一根香蕉或几个橘子等。如果饿了，我会吃一些，那会让我精力充沛。
2. 设一些小目标，给自己一些有新意的奖励。当我完成目标的10%后，我就会去修一次脚趾甲。
3. 我罗列了所有想减肥的理由，并且把它们写成纸条，还把我肥胖和瘦时的照片放在房间各个角落。
4. 只吃一些低脂肪且自己喜欢的食物。
5. 我穿紧身牛仔裤，所以当我觉得胖时就不再吃了，这对我很有用。

✿ Kelly的瘦身运动秘诀 ✿

在瘦身运动中，Kelly最喜欢游泳和跑步，对羽毛球也情有独钟。只有将健身融入工作与生活中，持之以恒，才不会成为负担。

6. 不要不吃饭。那样会让你吃很多填不饱肚子的零食，无论如何不要毫无节制地吃巧克力。
7. 尝试新的食物。我真的喜欢吃生菠菜。我喜欢尝试各种东西，这让我的饮食丰富而且健康。



魔鬼身材的第一名模 林志玲的瘦身秘籍

拥有174厘米的身高，34C的上围、魔鬼身材、天使脸蛋的林志玲说：“没有丑女人，只有懒女人”。女孩子千万不能懒，一定要多运动，抓住空隙做些简单运动花不了太多工夫，持之以恒就能收效显著。林志玲从小最擅长的运动就是舞蹈，练舞让她懂得如何让自己拥有最优美的曲线。她从不刻意禁食，“毕竟靠健康的饮食控制和运动来维持身材，才是最科学的”。

✿ 林志玲的美腿秘诀 ✿

拥有性感美腿的台湾第一名模林志玲，坚持每天抬腿锻炼15分钟，可以提臀，腰部肌肉也会紧实，能塑造窈窕的下半身。

林志玲除了持之以恒对腿部进行按摩和运动之外，平日里还很注意饮食热量的平衡，并且会多吃芝麻和木瓜等对塑造美腿大有益处的食物和水果。

水果方面，林志玲推荐吃木瓜和香蕉。她说木瓜除了有丰胸的效果之外，对于脂肪容易堆积在下半身的人来说，吃木瓜可帮助分解脂肪，减轻肠胃的工作量，有助于让双腿慢慢变得纤细骨感。香蕉虽然热量有点高，但可以当正餐吃，并且含有丰富的钾，而脂肪与钠含量却很低，因此也很符合美丽双腿的营养需求。为了保有一双美腿，林志玲经常生吃番茄，林志玲说，番茄有利尿及祛除酸痛的功效，尤其是她当模特需要长时间站立，腿部经常感觉很辛苦，因此她通过多吃番茄来缓解



腿部疲劳，林志玲还特别提醒经过烹饪后的番茄的营养会大量流失。林志玲说菠菜可使血液循环更活络，将新鲜的养分送到双腿，恢复腿部活力，还有防止腿部肌肤干燥、延缓皱纹出现的功效。

✿ 林志玲的美胸秘诀 ✿

每天坚持按摩双峰，并在冲凉时，用冷水对着胸部下方，往上冲，胸部会坚挺、不下垂。

美胸按摩步骤

1. 洗完澡后，涂抹适量天然丰胸霜于胸部，用双手虎口包围胸下围，由外向内推。
2. 双手交替，用四指的指腹，由下往上轻拍胸部。
3. 用指腹由胸下围至颈部往上推按。
4. 双手虎口置于乳房两侧往前侧进行挤压。
5. 用小指腹分别在胸部的外侧、下方和内侧按压。

开始瘦身计划前的小建议

每个人都有各自不同的减肥理由，你是否感觉体重轻了，可身材并不理想？如果选择了不正确的方式，将会导致反弹或该瘦的地方没瘦，不该瘦的地方却减了下来。所以，在进行瘦身计划前，你首先要审视一下自己对减肥的看法是否正确。



你真的该减肥吗？

女孩子减肥大多是为了身材更加完美匀称。看到杂志、T台上的模特和瘦身广告中的女主角，你也许已经把“骨感美人”列为自己的目标。不过，这种对完美身材的定义，与真正健康的理想体重往往出入很大。很多美眉即使体重已经低于理想体重，仍在拼命减肥，对自己的身材总不满意，这也不敢吃，那也不敢吃。

感觉自己的身材不够匀称，很多人首先会选择去瘦身美容中心，通过瘦身仪器或按摩去掉多余的脂肪。然而，这些方式不过就是利用提高代谢率来达到减肥效果，让人不得不怀疑钱到底花得值不值？实际上，通过正确的运动，就可以获得更好的塑身效果。因此，体重合乎标准，而身材不匀称的话，应该通过运动来解决。

健康减肥是制胜关键

很多想瘦身的人通过减肥药、减肥茶和瘦身贴等实现瘦身目的，可是反复反弹，使人逐渐失去了信心。只有“控制饮食”和“适当运动与改变生活习惯”结合，才能真正拥有又瘦又匀称的身材。控制饮食不等于挨饿。饿肚子往往会使食物热量吸收率更高，并容易一次吃下更多的食物，要掌握低热量的饮食方法。还要养成每周至少运动3次，每次至少30分钟，或者每天运动30分钟的习惯。

自己是最好的瘦身顾问

你最清楚自身的发胖原因与状况，通过自我控制饮食及调整生活习惯，才是控制体重的长久之计。

开始瘦身计划前的小测试

通过下面的简单测试，你可以更清楚地了解身体的现状，并结合后面的训练达到最佳效果。在回答问题后，如果YES超过5个，就说明你已经面临肥胖危机；如果超过8个，你可能面临很难解决的持续肥胖危机！



- 1* 根据第9页的测试，你现在的体重是否超过标准体重的10%以上？
- 2* 你的家庭成员中是否多为胖子？
- 3* 你是否有某些内分泌疾病，如甲状腺机能亢进或不足，激素分泌异常等？
- 4* 你是否因为忙碌而经常饥一顿、饱一顿，常常不吃中餐或只吃晚餐？
- 5* 你是否偏爱酥脆的油炸食物、脂肪含量高的食物或经常吃快餐？
- 6* 你吃肉时是否喜欢连肉皮一起吃？
- 7* 你是否有2/3的机会都在外就餐？
- 8* 你是否习惯一回家就边吃饭边看电视，然后一直坐到睡觉？
- 9* 你是否每周运动少于两次（每次至少40分钟）或每周运动时间不足两小时？
- 10* 你是否会因为身材或其他压力而害怕吃东西，甚至吃完就有严重的罪恶感？
- 11* 你是否会因为心情低落而不断吃东西，而总是感觉吃不饱？
- 12* 你是否经常不论远近都习惯开车外出或很少有机会走远一些的路程？

瘦身美人 Thin 必修课

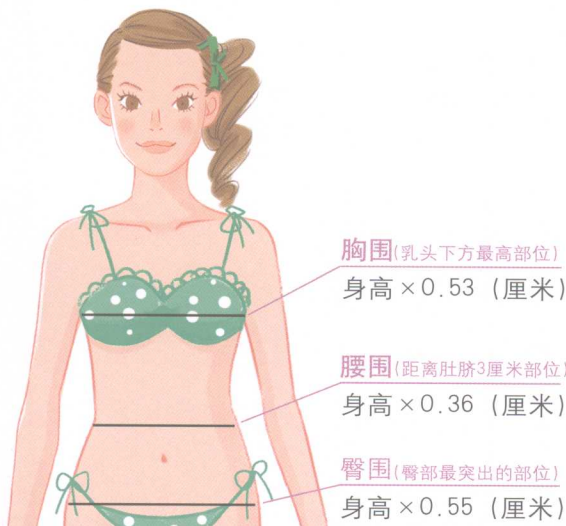
开始实施瘦身计划前，先要了解自己的身体尺寸、肥胖度与肥胖类型，然后根据不同情况，正确配合运动与饮食减肥方法，才是健康瘦身的关键。

理想尺寸与比率

通过了解身体的理想尺寸与理想比率，可以判断身体的肥胖程度。比起特别消瘦的身材，体重适中且凹凸有致的身材才是你应该为之努力的。

计算理想尺寸

身体各部位的尺寸比体重更重要，掌握各部位的理想尺寸是健康瘦身的前提。



计算理想比率

测试理想尺寸后，用腰围:臀围，计算出理想比率，可以用来判断肥胖程度。

● 女性

腰围与臀围的理想比率为0.7

● 男性

腰围与臀围的理想比率为0.8

● Point

1. 臀部最突出的部位应该在身高的中心点。
2. 胸部到腰部的距离和腰部到臀部的距离应该相等。
3. 确定肥胖指数后，女性如大于0.8，男性如大于0.9，则需要注意自身健康状况。

身体肥胖度

肥胖度是以体内脂肪比率来判断的，但是由于在家中无法正确测量脂肪比率，因此通过身高与体重也可以掌握自身的肥胖度，从而确定正确的瘦身方式。

计算标准体重

实际体重超过标准体重10%以内为正常体重，超过10%~20%以上为偏胖，超过20%以上为肥胖。

● 标准体重（千克）

$$(\text{身高}-100) \times 0.9$$

（体重单位：千克；身高单位：厘米）

● Point

这个公式适用于身高161厘米以上的女性和身高174厘米以上的男性，范围之外的应参考体脂肪指数判定。

体重平台期

由于燃烧1克的脂肪会带走1克的水分，所以，减肥初期由于水分的大量流失，体重会迅速下降。但对于长期减肥来说，人体自我调节会使水分重新回到身体，形成“平台期”。在这个期间，体重很难变化，只有加大能量消耗，才能进一步获得减脂效果。

计算体脂肪指数

如身高162厘米，体重68千克。体质指数为 $68 \div (1.62 \times 1.62) = 25.91$ 。体质指数为18~22属于正常，超过25则属于肥胖。

● 标准体脂肪指数

$$\text{体重} \div (\text{身高} \times \text{身高})$$

（体重单位：千克；身高单位：米）

正确控制减肥速度

根据美国食品及药物管理局的建议，1周减1千克是最理想的速度。

● Point

成功减肥小秘诀

1. 做家务和走楼梯，不要放弃这些平时就可以完成的简单运动。
2. 心情好或生气时，爱抱着零食看电视；饿肚子时去超市买吃的……这些行为还是尽量避免吧。
3. 在饭量相同的情况下，爱运动且饮食规律的人，热量消耗大，代谢量大，自然会保持不发胖的体质。

你属于哪种肥胖类型

在这里，我们将肥胖分为内分泌障碍型肥胖、压力型肥胖和浮肿型肥胖三种类型。就算你不是很胖，如果你也有一些症状与下面所列相符，就应该注意改善体质了。

压力型肥胖 长时间处于意志消沉状态，导致新陈代谢出现问题



● 症状

1. 经常感到忧郁
2. 头发缺少光泽
3. 失眠
4. 便秘
5. 一紧张就会胃痛
6. 皮肤上有小皱纹
7. 全身冰凉
8. 经常打嗝
9. 感到早上起床是一件困难的事情
10. 容易掉头发

● 建议

活力是改善压力型肥胖的关键。只有放松心情，摆脱烦闷的生活，才能让体态更加轻盈。

内分泌障碍型肥胖 体内脂肪过多，导致血液循环不畅通



● 症状

1. 经常肩膀酸痛
2. 有严重的痛经
3. 脸色难看
4. 皮肤粗糙无光泽
5. 指甲易断
6. 御寒能力差
7. 情绪不稳定
8. 有眩晕症状
9. 健忘
10. 脸上爱长痘痘

● 建议

体内过多的脂肪阻碍血液循环，引发排泄困难，内脏功能随之减退。应减少热量的摄取，并通过锻炼消除脂肪。

浮肿型肥胖 不科学地减肥、生活没有规律等，导致体内多余水分未及时排出



● 症状

1. 晚上手脚会浮肿
2. 感觉头重和头晕
3. 经常腹泻
4. 经常流鼻涕
5. 小便次数过多或过少
6. 手脚冰凉
7. 站起来的一瞬间会觉得头晕
8. 身体沉重
9. 有痰
10. 经常口渴

● 建议

体内多余的水分没及时排出，造成身体持续性浮肿。运动对体内水分的排出和新陈代谢的调节都有帮助。

了解自己的体力状况

开始减肥前，应检测一下自己的体力状况，根据自身情况，更合理地安排运动的难易度，并且有针对性地对身体状况加以改善。

测试1 耐力测试

耐力与心肺功能有密切关系。如果血液循环不好，稍活动一下，就会不断地喘气，通过有氧运动可以提高耐力。

● 原地踏步

以每分钟25次的速度有节奏的踏步。每做完1分钟，将脉搏次数记录下来。共做3次，将3次记录的脉搏数相加，按下面的公式计算。

$$\frac{180}{3\text{次脉搏之和}} \times 100$$



测试2 力量测试

力量是左右运动的基础，只有均匀激活身上所有的肌肉，才能塑造匀称且没有多余脂肪的完美体形。

● 仰卧起坐

膝盖弯曲，双手抱住头部，平躺，保持双手抱头姿势，用腰腹部的力量坐起来，手肘碰到膝盖即完成一次。记录30秒内完成的次数。

● 测试的结果

正常体力范围：
20~30岁为15~22次；
30~40岁为12~20次。



测试3 柔韧度测试

通过柔韧度测试可以了解肌肉与关节的柔韧度。只有身体够柔软，才可以使体态更加端正，适应不同等级的运动强度。

● 测试的结果

正常体力范围：
20~30岁为54.8~65.4；
30~40岁为58.4~69.8。



● 向下伸展

站在30厘米高的踏板上，脚尖伸出踏板，膝盖不弯曲，上身弯屈，手尽量垂直向下伸，记录指尖的位置。（从踏板面往下算）

● 测试的结果

正常体力范围：
20~30岁为12.4~19厘米；
30~40岁为9.9~16.3厘米。

运动前的小准备

急于摆脱“肥妹”的称号，匆忙就开始大强度运动，结果可能并不理想。在开始运动前，一定要先针对自己的状况进行合理安排，并掌握正确的姿势及要点，才能更有效地通过运动来燃烧脂肪、塑造完美身材。

运动前热身，运动后舒缓

不做任何前期准备，就开始运动，会给心脏、肌肉和关节等部位带来较大压力。



运动前一定要进行热身运动，让身体进入运动状态。运动后，要进行伸展，并配合按摩来放松紧张的肌肉，避免局部出现肌肉块。

运动量要适合自己的体力

由于每个人的基础体力有所差别，要想获得最佳的瘦身效果，就要找到适合自己体力的方式。



全身性瘦身大致需要每天1小时，一星期6次的运动量。局部瘦身大致需要每天20分钟，一星期4次的运动量。

放慢速度最有效

急于求成而加快完成动作，是达不到塑身效果的。每一个动作在保证姿势正确的前提下，还要保证质量，不仅要放慢速度，还要利用适当的停顿来加强效果。蜻蜓点水式的快节奏只会白费力气。



保持正确的运动姿势

运动时保持正确的姿势才能获得最佳效果。如果运动时为了省些力气，减轻压力，而姿势做不到位，结果就是花费了好多时间来运动，可效果并不理想。

• Point

集中注意力

做运动时，要特别注意运动的部位。如进行腹部训练时，应将注意力集中在腹部，这样可以获得更理想的效果。

热身运动

进入局部练习之前，先要做一些放松关节和肌肉并且刺激心脏的热身运动，将身体调整到适合做运动的状态。

腿部运动

2* 转动膝盖

上身前倾，双手抓住膝盖，上身保持笔直的状态。双腿微屈并拢，转动膝盖，分别向左和右各转10圈。



1* 小腿上提

站立时，左手扶着椅子或墙面。右腿弯曲，右小腿上提，右手抓住右脚背。挺直上身。保持姿势站立一段时间后，换左腿做同样的动作。重复3次。



● Point

1. 如果没有时间晨练，下午4点左右、吃完晚饭1小时后及睡觉前，都是做运动的好时间。

2. 没有必要做剧烈的运动。如果身体过于疲劳就不能坚持长期运动。不管是5分钟，还是10分钟，身体保持平衡才是最重要的。

1* 抱住双腿

躺在地板上，将双腿并拢向胸部方向拉过来。双手抱住双腿停顿一定的时间。这时，会感觉到身体缩成一团。



2* 向前弯曲上身

双腿向前伸直，将上身尽量向前压低，停顿一段时间，脚背绷直至水平方向。



3* 勾脚尖

起身时，双手抓双脚尖，将脚尖拉向身体的方向，双腿仍保持并拢伸直，挺起上身保持一段时间。



1* 转动腰部

双手轻轻地放在腰部两侧，慢慢地转动腰部，画出大圆圈。向左转10圈，再向右转10圈。



2* 上身倾斜

双臂在头顶交叉，右手抓住左肘，左手抓住右肘，上身尽量向右倾斜。保持这种姿势一段时间后，恢复原来的姿势。双臂换位，再向左倾斜上身。



3* 左右压下

坐下，将双腿尽量打开。上身向左方压下，双手按在脚踝上方。脚尖前绷，保持一定时间后，恢复原起始姿势。换方向再做同样动作。

