

和平图书有限公司
新世界出版社

新世界·和平
美图书系

做个 美人

文字编著 / Crgstal Hui 亮晶晶

绘图 / 柏齐 小蕾

一学就瘦

魔鬼身材玲珑曲线

要美其实很容易



文字编著: Crgstal Hui 亮晶晶
绘图: 柏齐 小蕾

新世界·和平
美图书系



做一个 美人

新世界出版社
和平图书有限公司

图书在版编目(CIP)数据

做一个凹凸美人 / Crgstal Hui, 亮晶晶著.

——北京: 新世界出版社, 2002.1

ISBN 7-80005-702-X

I. 做... II. 亮... III. 女性—减肥—基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 095916 号

做一个凹凸美人

文字编著 / Crgstal Hui 亮晶晶

绘 图 / 柏 齐 小 蕾

责任编辑 / 罗平峰

封面设计 / 尚 凡

版式设计 / 尚 凡

责任印制 / 李一鸣

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京百万庄路 24 号 邮政编码 / 100037

电 话 / 86-10-68995424 (总编室)

86-10-68320635 68995974 68994118 (发行部)

传 真 / 86-10-68326679 68995974

网 址 / www.nwp.com.cn

www.newworld-press.com

电子邮件 / public@nwp.com.cn

印 刷 / 中国农业出版社印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 开

字 数 / 14 千字

印 张 / 4.5

印 数 / 1-6000 册

版 次 / 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-702-X/G · 310

定 价 / 12.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。

新世界版图书, 印装错误可随时退换。



美丽的**瞳孔**，是上天安排的，

几乎是生下来就注定的。

而美丽的**身材**，

却大可以由自己专心去塑造，

经常外露的四肢，

把它塑造得修长又美丽，

大有事半功倍之效；

而显示女性身体曲线的胸部和腰部，

就更应该把它们塑造得魅力四射了。

因此，想做一个现代丽人，

请加入这个美丽学堂来，

用省时间、收效快的方法，



为自己塑造出一副魔鬼身材来！

目录

2) 一 理想身材大比对

计算标准体重

6) 二 美手美肩俱乐部

A. 轻松简易美手操——徒手操

B. 负重美手美肩操——哑铃操

27) 三 美腿美脚俱乐部

A. 甩开大象腿

B. 甩开萝卜腿

C. O型腿大矫正

64) 四 美肩美腿按摩法

A. 纤细手臂

B. 肩部消脂

C. 大腿消脂

D. 膝部消脂

E. 纤瘦小腿

76) 五 丰胸修腰俱乐部

A. 丰胸指压操

B. 食物丰胸法

C. 歼灭水桶腰

D. 燃烧你的脂肪

E. 简·方达收腹操

91) 六 迷死人俱乐部

模特美丽走路法

优雅站姿

优雅步姿五大秘密

96) 七 胖从口中进，瘦从口中来

四大天王之苗条

之降脂

之轻身

之排废

貌美如花汤

香港小姐汤（一）、（二）

瘦身四大陷阱

112) 八 心理瘦身法—四大窍门

1. 幻想美丽

2. 欺骗肚皮

3. 口比脑慢

4. 战胜假饿

120) 九 环境瘦身法**130) 十 明星美腿美肩瘦身法**

梁咏琪

谭小环

麦家琪

韩君婷

伍咏薇



理想身材大比对

！
好标准啊！

身高：165cm

胸围：89cm

腰围：64cm

臀围：91cm

大腿：49cm

小腿：34cm

脚踝：21cm

体重：55kg



什么是理想身材呢？

是不是一定要有模特儿的身高、模特儿的纤瘦才可以？

当然不是啦！理想身材的含义是以自己的身高为标准，寻求四肢及体重的适当比例。

以下是东方女孩子身高与体重、四肢、胸围和腰围的标准比例，差一点不要紧，差得太多，那可就不好看了。是时候为自己塑造一番啦！



你有没有标准的体重与尺寸（按身高比例）

身高	148cm	150cm	155cm	160cm	165cm	169cm
体重	43kg	44kg	45kg	50kg	55kg	60kg
胸围	80cm	82cm	84cm	86cm	89cm	91cm
腰围	58cm	59cm	61cm	63cm	64cm	64cm
臀围	82cm	83cm	85cm	87cm	91cm	93cm
大腿	45cm	46cm	46cm	47cm	49cm	51cm
小腿	31cm	31cm	32cm	33cm	34cm	34cm
脚踝	19cm	19cm	20cm	21cm	21cm	21cm



阿丽，你不减肥就变成小胖子了



除了上面的表，还有另外一种计算标准体重的方法：

标准体重 = $[\text{身高 (cm)} - 100] \times 0.9$

举例：一个158cm的女士

$[158 - 100] \times 0.9 = 52.2$

她的标准体重是52.2kg

还有一个肥胖公式，可以一目了然，算出自己胖不胖：

自己体重减标准体重，再除以标准体重

肥胖程度：0 - 10% 正常

11% - 19% 微胖

20%以上 太胖

50%以上 重度肥胖

举例：阿丽身高160cm，体重55.5kg

$55.5 - 50 (\text{标准体重}) = 5.5$ $5.5 \div 50 (\text{标准体重}) = 11\%$

阿丽已踏入微胖警戒线，她要考虑纤体瘦身啦！

美丽的秘密

经常保持做体操运动的女性，肌肉结实、有弹性，而散发出来的**婀娜**姿态、玲珑**曲线**都是充满动感的。加上乐观的精神状态、开阔的心胸，那么即使未必拥有“天使脸孔”，也可以拥有叫人**倾心**的风采。





胖有胖
丑有丑
吗？



检查

检查有没有胖手臂，除了量度尺寸，还可以简单做做**测试**

- 外观：手臂外侧脂肪丰厚，甚至可以用手抓起来。
- 上举：腋下看不到凹洞。
- 触感：手臂内侧松松的。
- 用对象量度：胸罩的肩带被手臂的脂肪淹没了，看不见了！

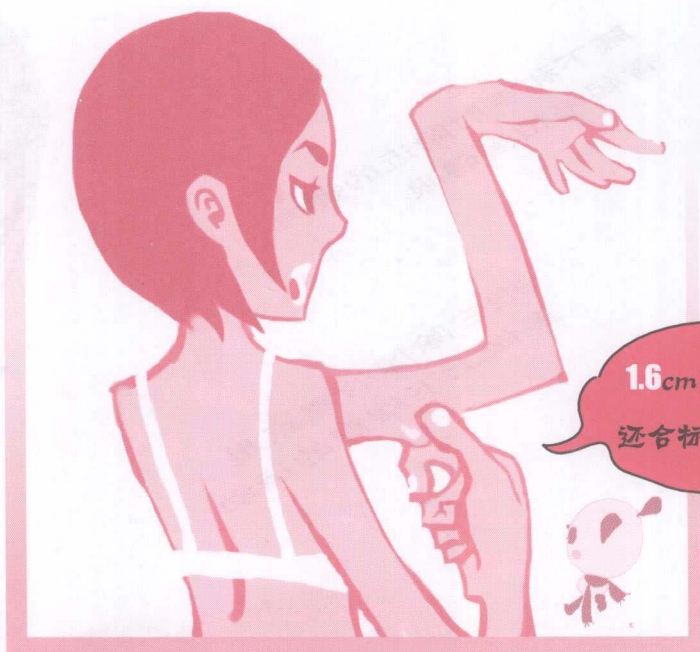


由上面的测试显示，你的手臂已实在太胖了，
赶紧为这对胖手臂安排适当的**运动吧！**

想知道上臂的脂肪标准厚度吗？

肩部：1.2—1.6 cm

上臂后部：1.4—1.8 cm



你可以根据上述标准，用食指与拇指轻轻抓起肩胛和上臂的皮肤，然后测定食指与拇指的宽度。试一试，你的脂肪有多厚，很简单呢！

至于手也不应该是胖的，滚圆的手本来就不是美人手嘛！也要让它纤细起来。而增加手腕柔软度，对纤手效果尤其重要。

腋下和手肘附近的赘肉
看起来相当碍眼

把它除掉的重点是
多做上下摆臂的运动



徒手操

轻松简易美手操：这套运动简单易做，而简易的运动最能坚持下去。

只要不太懒，每天做一次，就有一定的效果。

