

模特都在偷偷练！

美体

〔日〕佐久间健一 著

张敏 译



重塑

每天**5分钟** **5个动作**就能瘦
轻松瘦身不是梦！

日本名模**筒井菜月**的塑形教练
首度公开模特瘦身秘诀

日本亚马逊
三大榜

Top1



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

模特都在偷偷练！ 美体重塑

[日] 佐久间健一 著
张敏 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

模特都在偷偷练! 美体重塑 / (日) 佐久间健一著 ;
张敏译. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5594-2719-9

I. ①模… II. ①佐… ②张… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第184609号

TAIKAN RESET DIET

BY KENICHI SAKUMA

Copyright: ©2017 KENICHI SAKUMA

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

All rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright: ©2018 by Tianjin
Ifengspace Media Co., Ltd.

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

书 名 模特都在偷偷练! 美体重塑

著 者 [日] 佐久间健一

译 者 张 敏

责 任 编 辑 孙金荣

特 约 编 辑 陈舒婷

项 目 策 划 凤凰空间/陈舒婷

封 面 设 计 张谨宜

内 文 设 计 张谨宜

出 版 发 行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

印 张 3

字 数 48千字

版 次 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5594-2719-9

定 价 39.90元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录



第 1 章

塑造苗条身材的秘诀：重塑躯干瘦身法	19
为什么越在意身材就越胖？	20
局部瘦身越减越胖？	22
长时间有氧运动反而有害？	24
秘诀 1 减掉顽固肌肉，自然而然就瘦了	26
秘诀 2 轻松增加能量消耗	32
秘诀 3 用对肌肉，不反弹	36
【专栏】瘦身误区 1	
借助外力增高体温，不会加快新陈代谢	46

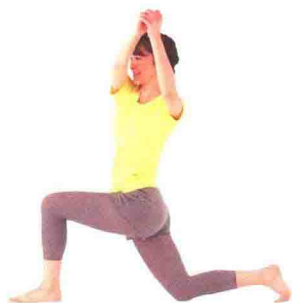
第2章

“重塑躯干瘦身法”5分钟效果惊人	47
仅需两周，人人都可以重塑躯干	48
划重点：切记多做！	50
激活“模特躯干肌”	62
【专栏】瘦身误区2 风靡一时的核心训练不适合瘦身	64



第3章

模特保持身材的饮食秘诀	65
秘诀 1 每天保证摄入优质蛋白质	66
秘诀 2 早餐必须在起床后半小时内解决	68
秘诀 3 每日三餐以上	70
生活不规律也能瘦	73
想吃零食怎么办?	74
多喝水, 少喝酒	75
【专栏】瘦身误区 3 节食是大忌!	76





第4章

锻炼小妙招助你塑造好身材	77
制定合理的瘦身计划	78
如何跨越“瓶颈期”不反弹	80
妙招 A “忙里偷闲”瘦身法——坐着就能瘦	82
妙招 B “累时偷闲”瘦身法——睡觉也能瘦	84
妙招 C 瓶颈期的特殊瘦身法	86
妙招 D 反弹时期的瘦身法	88
妙招 E 暴食恢复瘦身法	90
妙招 F 周末应急瘦身法	92
妙招 G 如果充满干劲儿，可以增加强度	94

模特都在偷偷练！ 美体重塑

[日] 佐久间健一 著
张敏 译



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

前言

模特瘦身秘诀大公开！

两年半前，在我的指导下，一位模特通过“重塑躯干瘦身法”仅用两周的时间就成功减掉了长期困扰她的小腹和手臂赘肉。之后，她获得了世界小姐选美大赛的冠军，成了高端品牌的御用模特，在事业上取得了很大的成功。不仅如此，我还帮助过和模特的体形完全不同的篮球运动员，她在瘦身 10 kg 之后转行做了模特。

当然，除了模特和运动员，我还帮助过很多普通女性成功瘦身。有



人从 68 kg 轻松减重 22 kg，有人产后两周就恢复了身材，还有人在 30 几岁的时候从职场白领转行做了模特。最重要的是，这些人在瘦身成功后都没有反弹。

我曾指导过 3 万多名女性在最短的时间内达到自己想要的身材，在大型健身俱乐部任职时，我曾取得全国 200 多家分店总业绩第一的成绩。

在这个过程中，我练就了一种能力，那就是可以瞬间观察出每个女性身材不完美的地方，并提供相应的塑形方法。

现在，我致力于帮助国际选美大赛中的选手、时尚模特和演员们塑造完美身材。如果你也想拥有和她们一样的完美身材，只需要每天坚持锻炼 5 分钟就可以轻松实现。

佐久间健一



每天只需 5 分钟， 完美身材不是梦！

事实上，瘦身最忌讳的是过度锻炼。三年前，我指导过一位不喜欢运动的女性。虽然她每周只锻炼两次，每次持续 10 分钟，但仅用半年时间就成功减重 20 kg。有人可能会感到吃惊，但这在我的意料之中。长期高强度的锻炼不仅让人难以坚持下去，错误的锻炼方法还可能适得其反。

瘦身最重要的是矫正体形，所以 1 次 5 分钟足已！矫正体形才是获得完美身材的不二法门。

我在指导大量模特的过程中，总结了如何在最短的时间内获得和模特一样完美身材的方法，也就是这套“重塑躯干瘦身法”。

这套瘦身法非常简单，只需要 1 分钟就可以学会，每次锻炼 5 分

5 训练

●舒展下半身

●翘起臀部

●收紧腰方肌



钟即可！不需要改变现在的生活方式，只需每天坚持锻炼 5 分钟，就可以在不知不觉中燃烧脂肪，获得理想的身材。

只要坚持锻炼，就可以改善自己不满意的身体部位，关节也会变得灵活，最后成功减脂瘦身。

那么，就请从今天开始尝试这套“重塑躯干瘦身法”吧。我保证你会在两周内获得惊人的效果。

●收紧躯干



●调整全身平衡



每天只需 5 分钟，
坚持两周，
前后体形判若两人！

两周后体形明显改变!

Before

案例1

36岁
E女士

Before

身高: 152 cm

体重: 53.5 kg

体脂率: 27.4%

Before

腰围: 79 cm

臀围: 92 cm

大腿围: 49 cm

体重

53.5
kg

体脂率

27.4
%

腰围

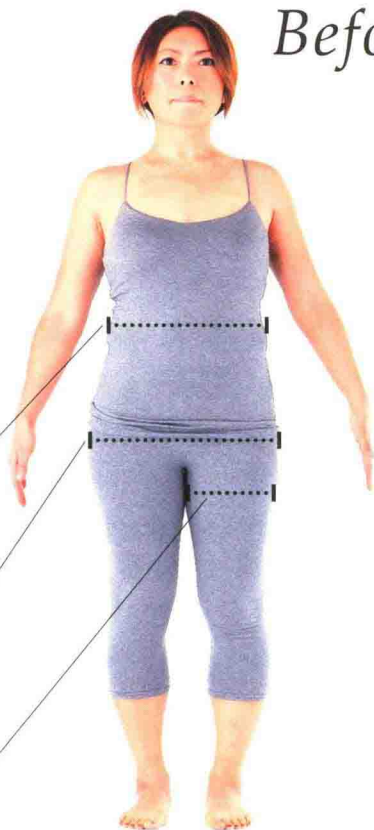
79
cm

臀围

92
cm

大腿围

49
cm



瘦身原则

- ① 一周最多锻炼两次
- ② 早饭必须吃
- ③ 保证一日三餐

第一周前半段的一日三餐

早饭: 香蕉 (1根)、酸奶 (80 g)、燕麦+水果 (40 g)、咖啡 (加少量奶)

午饭: 糙米饭团 (120 g)、土豆炖肉、味噌汤

加餐: 咖啡 (加少量奶)

晚饭: 水煮蔬菜和豆腐、蛋白 (1个)

第一周后半段的一日三餐

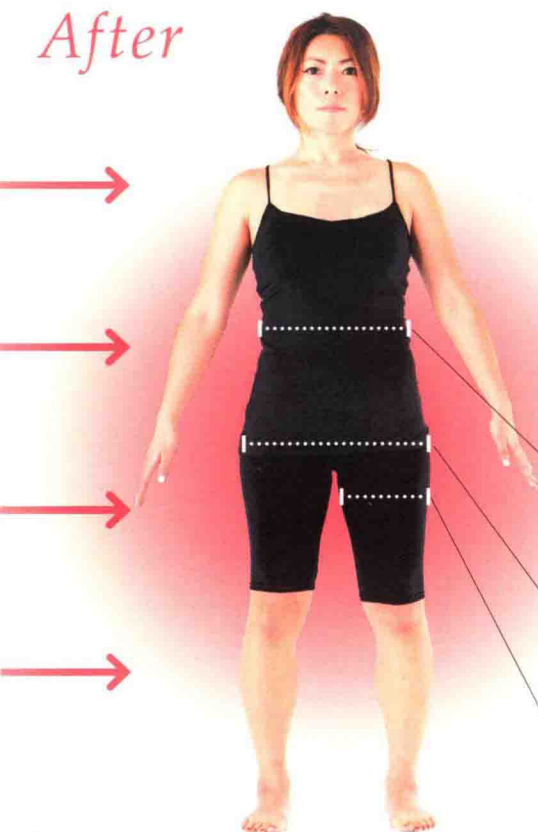
早饭: 燕麦+牛奶 (100 ml)、酸奶 (80 g)、香蕉

午饭: 红薯酒+水 (10杯)、饺子 (2个)、萝卜沙拉、芝士、香肠

晚饭: 不吃



After



饮食

第二周前半段的一日三餐

早饭：酸奶、豆浆、香蕉、燕麦、秋葵沙拉
午饭：番茄火锅、糙米、秋葵沙拉
晚饭：番茄蔬菜汤、秋葵沙拉、炒肉和蔬菜

第二周后半段的一日三餐

早饭：燕麦、豆浆、苹果
午饭：熟菜、豆腐饼、鸡胸肉
加餐：秋葵饼干
晚饭：泡菜火锅
(韩国一种火锅)

After

身高：152 cm
体重：50 kg
体脂率：24.2%

After

腰围：73 cm
臀围：88 cm
大腿围：45.5 cm

数据

两周后体形明显改变!

案例2

36岁
M女士

Before

身高: 152 cm

体重: 51.2 kg

体脂率: 25.1%

Before

腰围: 78 cm

臀围: 90 cm

大腿围: 50 cm

体重

51.2
kg

体脂率

25.1
%

腰围

78
cm

臀围

90
cm

大腿围

50
cm

Before



瘦身原则

- 1 摄入充足水分
- 2 控制酒精摄入
- 3 摄取优质蛋白质
- 4 一周最多锻炼两次

第一周前半段的一日三餐

早饭: 金桔、百香果

午饭: 沙拉(圆白菜、山药、
太空椒、菠菜)、鲭
鱼罐头

晚饭: 沙拉(圆白菜、山药、
太空椒)、鲑鱼块、
豆腐

第一周后半段的一日三餐

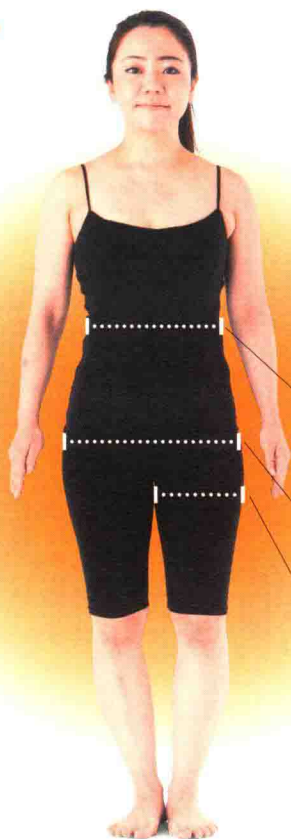
早饭: 酸奶、燕麦、百香果

午饭: 沙拉(山药、西兰花、
圆白菜、南瓜)、猪
里脊肉

晚饭: 圆白菜、山药、纳豆



After



饮食

第二周前半段的一日三餐

早饭：酸奶、燕麦

午饭：沙拉（秋葵、西兰花、彩椒）

晚饭：蔬菜汤、沙拉（秋葵、圆白菜、西兰花）

第二周后半段的一日三餐

早饭：酸奶、燕麦、柿子（1/4个）

午饭：茶碗蒸、味噌汤、章鱼、三文鱼、黄瓜、香橙（1杯）、茶

晚饭：火锅（圆白菜、菌类、豆腐、白菜、豆芽、韭菜、大蒜、扇贝、秋葵、猪肉、鸡肉）

After

身高：152 cm

体重：48.7 kg

体脂率：23%

After

腰围：73 cm

臀围：88 cm

大腿围：47 cm

数据

大腿紧了，姿势对了，腰自然就细了！

案例1

36岁
E女士

瘦身后的感受

我之前完全是臃肿的大妈身材，根本不想照镜子，但仅仅过了两周身体曲线就出来了，朋友和家人也都说我瘦了很多。我最开心的是腰围变小了，锻炼了两周后，过年期间暴饮暴食也没有长胖，现在已经过去三个月了，也没有反弹。



运动时用不到这部分肌肉

动作不到位导致腰部受到压力



均衡使用肌肉的部位

的秘诀
E女士瘦身成功

骨盆前倾严重导致身体比例失衡， 重塑体形是关键！

E女士原本骨盆前倾严重，负担主要集中在大腿、腰部和臀部，尤其是小腹前凸严重。而且，由于晚饭经常吃得较晚，新陈代谢缓慢，造成便秘。通过“重塑躯干瘦身法”，E女士的腰部负担减轻，臀部后凸和胸部前凸问题也得到了改善。由于骨盆前倾导致的腰痛也缓解了。现在，她不仅塑形成功了，身体大部分肌肉也得到了有效锻炼，就连体质也变成了易瘦体质。