

塑形·减脂·养心·自信

胸部不下垂

胸は落とさない! 下腹ペタンコダイエット

[日] Micaco 著
关婷 译

小腹
变
扁
平



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



胸は落とさない! 下腹ペタンコダイエット

胸部不下垂 小腹变扁平

[日]Micaco 著

关婷 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

胸部不下垂 小腹变扁平 / (日) Micaco 著 ; 关婷译. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5594-2718-2

I. ①胸… II. ①M… ②关… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第183972号

MUNE WA OTOSANAI! SHITABARA PETANKO DIET
BY Micaco
Copyright©2017 Micaco
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 Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

书 名 胸部不下垂 小腹变扁平

著 者	[日] Micaco
译 者	关 婷
责 任 编 辑	孙金荣
特 约 编 辑	孙 闻
项 目 策 划	凤凰空间/孙 闻
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	5
字 数	50千字
版 次	2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-2718-2
定 价	49.80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

序章 与 Micaco 老师的邂逅

一坐下来，小腹赘肉就会出现的真凶	16
将小腹赘肉隐藏起来的生活，差不多迎来了极限……	24

第 1 章 “只有胸部会变下垂”的问题

深受欢迎的慢跑运动中竟隐藏着恐怖的“运动平胸”	30
变瘦有顺序！	34
为什么选错减肥方法后，只有胸部会下垂？	38
胸部依旧挺立，小腹凹陷下去，这种凹凸有致的身材是最好的！	42

第 2 章 为什么小腹赘肉难以消除？

内脏下垂，小腹突出，35 岁是小腹的转折点	46
你的小腹下垂，一定和内脏下垂有关	48
由于妊娠、分娩导致的皮肤松弛无法挽回	50
事实上，小腹变瘦有 5 个阶段！	54
这就是腹部变瘦 5 阶段的法则！	56
达到小腹变瘦期之前产生的问题是什么？	58
所谓的“骨盆”究竟是什么样的骨头？	62
女性的骨盆比男性更容易变松	63
骨盆可以向任何方向转动	64
为什么骨盆扭曲不好？	66
肌肉训练减肥法会使上臂变粗，瑜伽会让女性特有的丰满消失！？	68
我们的目标是，塑造女性特有的丰满而错落有致的身材！	71

第3章 每天5分钟！让小腹变扁平的运动

胸部不下垂，小腹变扁平的4个绝对条件	76
开发出将有氧运动和肌肉锻炼的优点相结合的运动方法！	80
各位实践者的记录 & 感想	82
让小腹变扁平的运动终于要登场了！	86
4周时间让小腹凹陷的4种锻炼方法	88
除了使小腹变扁平，还能改善个人的健康状况！	102
使腹部变瘦的“站姿”	106
使腹部变瘦的“坐姿”	110
建议睡觉的时候也要穿文胸！	114

第 4 章 特制饮料 & 腹部面膜

因为美味、心情愉悦、好玩而变得想要坚持下去	118
每天代替早餐，可以让小腹变扁平的“超级·扁平饮料”	121
一周只需涂 2 次，腹部就可以变瘦的“碳酸气泡腹部面膜”	126
一周 1 ~ 2 次，仅仅涂抹腹部就会变得光滑的去角质腹部面膜	132
每天使用腹部会更光滑的白马毛刷	138
如果你要出镜减肥节目	141

第 5 章 坚持减肥的“心”的秘诀

珍惜自己	148
对于喜欢的事情，不要忍耐	150
将理想的身体曲线刻画在意识里	151
4 周的运动项目结束了	153

后记

塑形·减脂·养心·自信

胸部不下垂

胸は落とさない! 下腹ペタンコダイエット

【日】Micaco 著
关婷 译

小腹
变
扁
平



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



~每天只花5分钟, 瘦腰10厘米不是梦~

有多少人想要瘦身, 结果只有胸部变小, 小腹却始终减不下来?

Micaco老师开发的这套结合有氧运动与肌肉训练的健身操

结合维持胸部上围, 减掉小腹赘肉的4个条件

可以让你瘦腹不瘦胸, 曲线凹凸有致, 充满女性魅力

此外, 还有调整站姿和坐姿的方法, 以及瘦腹部的自制面膜秘方

除了消除小腹赘肉, 还能改善调节身体状况!

腰疼 便秘 失眠 疲劳……

生理痛 皮肤粗糙 O形腿 X形腿……

瘦身也可以“美味、舒服又好玩”

每天取代早餐饮用, 就能击退小腹赘肉的超级饮品

每星期涂抹2次的碳酸泡泡腹部面膜

每星期涂抹1~2次就能让腹部柔嫩光滑的去角质腹部面膜

每天执行让腹部更加光滑的干刷美容法

上架建议 瘦身美体

ISBN 978-7-5594-2718-2



9 787559 427182 >

定价: 49.80元

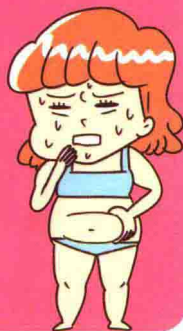


胸は落とさない! 下腹ペタンコダイエット

胸部不下垂 小腹变扁平

[日]Micaco 著

关婷 译



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

“在黑暗中的亲热要持续到什么时候”的问题

我是山守麻衣，一位 40 岁左右的女性。

我的工作是写一些健康、医疗、美容等与“身体”相关的书。我时常采访大学教授和医生等专家，从事着一份令人羡慕的工作。

但是说实话，我也背负着很大的压力。因为如果连我自己的身体都不健康的话，那么我写的书不就没有说服力了吗？

特别令我在意的是“肥胖”，这是一个永恒的话题。我经常听专家老师们提起“肥胖是万病之源”这句话，听得我耳朵都起茧子了。

“那么，究竟要怎么做才能瘦下来呢？”

“只要控制饭量就好了，就这么简单！”

这样简单的一问一答，我和伟大的老师们已经重复了几十遍。

“只要能做到这一点，就不会痛苦了！”

我经常在内心深处这样告诫自己。

此外，我每次和苗条而且漂亮的女性美容家们见面的时候，“作为女性的自信”都会慢慢丧失。

每到那时我就会想，“那是因为站在舞台上的女性和我发挥的作用完全不同”……以此为借口，给自己的心里设置防线，我才能继续做自己的工作。

但是，肥胖之后的确有很多事情会变得不方便。其中最关键的一点就是“小腹”。为何如此说呢？

如果小腹凸出来的话，穿什么衣服都会显得不合身。

不论是可爱的裙子，还是名牌服装的连衣裙，我通通都无法驾驭。

此时的我能够选择的的就是“不管自己的体形怎么样，先穿上夹克”，就好像大叔一样，我使用了最简单的技巧。

我打的如意算盘是，穿上夹克之后，人们的目光就不会放在我隆起的腹部上。如果穿着会暴露体形的开衫，我就会在意对方是不是可以隐隐约约看见我的腹部，以致无法专心工作。

我始终穿着夹克在工作，人们会跟我打招呼说“你总是穿得严丝合缝，真时髦呢”。尽管我内心得意，可是在大夏天也不能脱掉夹克，所以自己慢慢变得非常讨厌夏天。

虽然可以通过夹克来掩盖自己的腹部，但是终究有一天不能再继续下去了。

令我心神不定的原因有两个。

第一个原因是我 65 岁母亲的身体状况。

有一天，母亲突然打电话告诉我：“我被查出来有糖尿病”。

“虽然说还不是真正的糖尿病，但是主治医生生气地对我说‘运动起来’。我才发现原来不运动也是糖尿病形成的原因！你也不能总是对着电脑，要快点运动起来啊。”

母亲说的这番话，不知不觉地刺痛了我的心。

令我心神不定的第二个原因是老公的 Facebook。

有一天我偶然看见了老公工作用的 Facebook，内心变得有些焦虑。

老公是一名电视工作者。在“华丽世界”的幕后工作，主要从事的是为艺人分配角色、安排工作人员、编辑外景拍摄等一系列节目制作的相关工作。

当然，由于工作原因，他经常会和艺人们拍照留念。在 Facebook 上，为了使知名的美女艺人们看起来更加显眼，老公穿着西装的照片被公开。

“老公在职场上的漂亮同事特别多！”这件事情在结婚之前我已经知道了。

但是，这件事情并没有让我感到内心不安。

冷静思考后我发现，令我感到心神不安的直接原因，是这些从容微笑的美女艺人们全都拥有扁平的小腹。

照片中光彩照人的她们好像在说：“请看我的小腹！”（尽管她们的胸部也十分有料！）

“但是，感受到自己和他人的‘小腹差距’对我而言毫无意义……”我一边抚摸着自已像小猫一样可爱的小腹，一边如此安慰自己。



这个事情过后的几天，在阅读送到事务所的资料时，我了解到一位专家，据说她可以通过运动有效地让小腹瘦下来。



这位专家的名字叫 Micaco。她声称无论如何“都要在胸部不下垂的情况下让你的小腹变扁平”。我被她“产后成功减重 17kg”的经历深深地吸引了。听说她还可以以“无性婚姻”为主题进行创作……

其实，产后和老公亲热的次数明显下降，这件事也令我忧心忡忡。

最近，因为厌恶自己面目全非的小腹曲线，在亲热的时候，我一定要拉紧窗帘，使得房间内变得一片漆黑。

“你说一点光线都不能进来，这是惩罚游戏吗？这样一来不就成了洗照片的暗室啦。”这样幼稚的老公，一辈子都无法理解我对自己小腹的烦恼吧……

“我想见到 Micaco 老师！”

我终于冲动地给 Micaco 老师发送了请求采访的邮件。



目录

序章 与 Micaco 老师的邂逅

一坐下来，小腹赘肉就会出现的真凶	16
将小腹赘肉隐藏起来的生活，差不多迎来了极限……	24

第 1 章 “只有胸部会变下垂”的问题

深受欢迎的慢跑运动中竟隐藏着恐怖的“运动平胸”	30
变瘦有顺序！	34
为什么选错减肥方法后，只有胸部会下垂？	38
胸部依旧挺立，小腹凹陷下去，这种凹凸有致的身材是最好的！	42