

•超IN少女感系列

美体1001计

BEAUTY AND BODY

瘦脸·收腰腹·美臀·瘦腿

一 / 本 / 就 / 够 / 了

王彦亮
编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

• 超IN少女感系列 •

美体1001计

瘦脸 · 收腰腹 · 美臀 · 瘦腿

一 / 本 / 就 / 够 / 了

王彦亮
— 编著 —

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

美体 1001 计: 瘦脸·收腰腹·美臀·瘦腿一本就够了 /
王彦亮编著. —北京: 中国铁道出版社, 2018.7
(超 IN 少女感系列)
ISBN 978-7-113-24304-3

I . ① 1… II . ① 王… III . ① 女性 - 减肥 - 基本知识
IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 034583 号

书 名: 美体 1001 计: 瘦脸·收腰腹·美臀·瘦腿一本就够了
作 者: 王彦亮 编著

责任编辑: 郭景思 电子信箱: guojingsi@sina.cn

封面设计: 潜龙大有

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 10 字数: 246 千

书 号: ISBN 978-7-113-24304-3

定 价: 45.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

PREFACE

古往今来，“窈窕淑女君子好逑”。随着人们生活水平的富足，拥有苗条的身材几乎成了每个女人的追求。如何让女人的身材变得凹凸有致、如何拥有人人羡慕的“九头身”、如何保持优美的身型，这可能是每个女人都想得到的答案——而答案就在本书中。

这是一本完美女人减肥美体的百科全书，全书精选了1001条有效且实用的减肥美体小秘诀，分别从最常见、最难解决的问题入手，对身体各个部位的减肥美体难题逐一击破，让您的身姿更加优美楚楚动人。不管您是想要身体哪个部位瘦下来，翻阅本书都能得到您想要的解决方案。

这也是一本包罗万象的减肥美体书，几乎有关减肥美体方面的任何问题，都能从本书中找到答案。当下最热门的减肥拖鞋是否有效？又累又耗费时的运动减肥如何变得轻松简单？怎样让恼人的腹部快速消平？怎样才能让双腿更为纤细？什么样的按摩手法能让脸部再小一圈……时尚界最新、最潮、最实用的瘦身方法，在这本书里一应俱全。

这还是一本顺应现代人碎片化阅读习惯的减肥书，书中每一个减肥美体方面的小秘诀都是经过精挑细选且易学适用的经典，言简意赅用一条微博的长度就能准确地表述减肥美体的精髓所在，让您在公车上、地铁里、卫生间、睡前的床上都可以轻松愉悦地掌握一个甚至几个减肥美体的新秘诀。

这更是一本完全颠覆您对减肥类书籍陈旧观念的图书，由国内一流美容时尚文化团队摩天文传倾力打造。本书短小精悍的实用内容、精美时尚的摄影图片、耳目一新的编排方式，让您在轻松愉悦的阅读中收获一个又一个简单实用且惊喜连连的减肥美体小秘诀，让您不由自主地每天都向完美女人的最高境界迈进一小步。

女人除了苗条匀称的身型，还需要拥有完美肌肤、大方得体的穿搭、轻施粉黛的化妆相伴。所以我们还为您准备了本书的姊妹篇《美肤1001计：护肤·补水·祛痘·抗皱一本就够了》《美妆1001计：彩妆·裸妆·遮瑕·修容一本就够了》《美装1001计：衣服·饰品·鞋履·包包一本就够了》，它们是您成为完美女人路上的最佳伴侣。



CHAPTER 1

瘦脸

轮廓奇迹速成
巴掌脸

CHAPTER 1·瘦脸

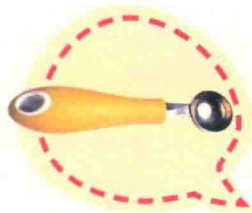
轮廓奇迹速成巴掌脸

001	每天至少喝 800 毫升水	001
002	虎口推脂瘦下巴	001
003	正确咀嚼消除赘肉与浮肿	001
004	紧实下巴肌肤	001
005	肌肉脸要拒绝口香糖	001
006	推出 V 字脸	001
007	拒绝酒精	001
008	适当补钙	001
009	发声瘦脸操	002
010	多吃富含蛋白质的食物	002
011	唱歌也能瘦脸	002
012	多吃薏仁有助瘦脸	002
013	锻炼咀嚼肌对称	002
014	常按颊车穴	002
015	紧致双颊更瘦削	002
016	多吃抗氧化的食物	002
017	咖啡瘦脸法	003
018	亮眼瘦脸承泣穴	004
019	收紧苹果肌	004
020	按摩促进淋巴排毒	004
021	啸天瘦脸法	004
022	控制盐分的摄入	004
023	腰背挺直脸绷紧	004
024	对着镜子做小动作可以瘦脸	004
025	按摩风池穴瘦脸	005
026	多吃豆苗轻松告别水肿脸	005
027	蜂蜜排毒又瘦脸	005
028	以紫菜当零食	005
029	以海白菜煮汤	005



030	养成良好的饮食习惯	005
031	锻炼前齿强化面部线条	005
032	下颌提拉按摩	005
033	常吃番茄利胃又瘦脸	006
034	按摩改善面部浮肿	007
035	抬头望天减少脸部赘肉	007
036	睡眠充足浮肿不再	007
037	骨骼歪斜型的瘦脸方法	007
038	海带敷脸排水肿	007
039	拔智齿也能瘦脸	007
040	浮肿水肿型的瘦脸方法	007
041	DIY 马铃薯紧致面膜	008
042	巧用芹菜汁瘦脸	008
043	常按颧骨凹陷处	008
044	温水冷水交替洗脸	008
045	DIY 萝卜面膜	009
046	坚决不碰香烟	009
047	DIY 瘦脸苦瓜面膜	009
048	按摩后毛巾热敷	009
049	握拳提拉有助消除双下巴	009
050	画高眉峰拉长脸部	010
051	避免枕头过高	010
052	DIY 冬瓜瘦脸面膜	010
053	减少听重低音	010

054 运动双颊	010
055 刮走面部水肿	011
056 低脂美味瘦脸鱼	011
057 冷热毛巾交替敷脸	011
058 瘦脸神器胡萝卜	011
059 调整午睡姿势	012
060 巧用胡萝卜按摩瘦脸	012
061 按摩眼眶助瘦脸	012
062 塑料瓶按摩去除双下巴	012
063 自制胡萝卜芹菜瘦脸汁	012
064 丰富表情帮你瘦脸	013
065 避免长时间低头	014
066 柿子饼做零食	014
067 强化肾脏促进排水	014
068 雪梨瘦肉瘦脸汤	014
069 唱快歌瘦脸	015
070 消肿一阳指	015
071 热导面膜瘦脸法	015
072 锻炼颈阔肌除双下巴	015
073 1秒钟腮红瘦脸法	015
074 用杜松精油祛除面部水肿	016
075 冬瓜玉米汤	016
076 用迷迭香精油去除脸部水肿	016
077 薰衣草排除面部水肿	016



078 按压迎香穴塑出巴掌小脸	016
079 脸部刮痧瘦脸法	017
080 少吃咸的食物和宵夜	017
081 自制瘦脸西瓜雪泥	017
082 葡萄柚精油排水消脂	017
083 自制排毒瘦脸沙拉	018
084 茴香精油消除脸部脂肪	018
085 畅通后颈淋巴循环	018
086 矫正不好的呼吸习惯	018
087 摒弃不良睡姿	018
088 常喝西芹牛奶美白又瘦脸	018
089 睡前避免饮水	019
090 改变狼吞虎咽的习惯	019
091 勺子瘦脸法	019
092 摒弃用肩膀夹着接电话和托下巴	019
093 柠檬精油消除脸部脂肪	019
094 常按四白穴	019
095 备一支瘦脸精华	020
096 肌肉松弛型的瘦脸方法	021
097 重复按摩消除大腮帮	021
098 食盐瘦脸法	021
099 脂肪胖脸型的瘦脸方法	021
100 DIY 大蒜面膜	021
101 改掉爱跷二郎腿的习惯	021
102 肌肉型脸胖的瘦脸方法	021
103 蒸汽桑拿瘦脸法	021





CHAPTER 2 · 美背

紧致魔法养出冰肌背

104 双肩模拟拎东西	023
105 改掉不正确的坐姿	023
106 背部刮痧排毒	023
107 无袖上衣让背部更纤巧	023
108 后背部提升运动	023
109 调整站姿	023
110 粗盐搓背	023
111 踮脚尖姿势	024
112 常吃葡萄柚有助瘦背	024
113 紧致背部肌肤	024
114 定期去除背部角质	024
115 游泳姿势	024
116 屈体提哑铃	024
117 仰卧瘦背	024
118 手肘练习	024
119 哑铃操瘦背	025
120 从鞋跟看背脊	025
121 瑜伽美背	025
122 望肚脐运动背部法	025
123 并拢手肘锻炼背部肌肉	025

124 坐着时挺胸扩肩	025
125 背靠收紧	026
126 背部拉伸运动法	027
127 使用背部靠垫	027
128 拉伸臂膀	027
129 四肢伸展	027
130 向上拉伸美背	027
131 双掌背后合十	027
132 腰背锻炼	027
133 90度拉伸背脊	027
134 倒V紧背	028
135 走路姿势看脊椎	028
136 坐姿训练	028
137 仰卧抬背	028
138 分散肩背注意力	028
139 久坐伤腰囤脂肪	029
140 避免背部暗疮发炎	029
141 背部战痘硫磺皂	029
142 双手背握	029
143 按摩天宗穴	029
144 游泳锻炼	030
145 每天爬行10分钟	030
146 蛇式美背	030
147 轻敲乘风穴	030
148 善用外搭修饰肩部线条	030
149 早晚伸懒腰	031



150 注意贴身衣物材质	031
151 调整电脑桌的高度	031
152 及时调整坐姿很重要	031
153 习惯平躺入睡	031
154 宽肩带收肩背	031
155 正确坐姿缓解背部疲劳	032
156 背后系扣修饰背部线条	033
157 练习瑜伽	033
158 划桨动作美背法	033
159 按摩背部	033
160 半月式美背操	033
161 改掉翘腿习惯	034
162 常敷背膜	034
163 后背减肥操	034
164 交叉前倾	034
165 坐姿扭转	034
166 插肩袖收肩背	035
167 拉回圆肩	035
168 桥式美背	035
169 肩颈热敷	035

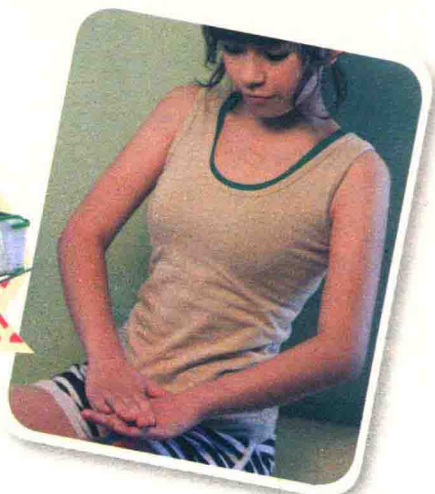
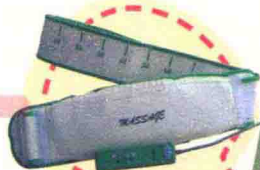
170 站姿扭转	035
171 俯卧上扬	036
172 拉紧背肌	036
173 葡萄柚精油推背	036
174 定期活动	036
175 丰胸美背操	037
176 单腿平衡瘦圆肩	037
177 扩胸运动	037
178 蝙蝠袖搭配遮赘肉	037
179 锻炼肩颈线条	038
180 避免紧身不透气的衣物	038
181 抖动肩臂	038
182 加速肩背循环	039
183 反式平板支撑	039
184 俯卧撑好处多多	039
185 调整座椅放松肩胛	039
186 美背泥膜	040
187 颈背紧致操	040
188 驼背让你胖一圈	040
189 侧坐对电脑	040
190 倒走减肥	040
191 调整站姿	041
192 单腿站立	041
193 舒展背部线条	041
194 减掉背部赘肉	041
195 仰卧起坐	041
196 久坐后舒展肩膀预防关节病	042
197 贴墙直立	042
198 锻炼肩胛骨肌肉	042
199 紧致腰背线条	042
200 锻炼肩胛肌肉	042
201 活动肩颈	043
202 选择合适高度的枕头	043
203 运动完不可以马上吃东西	043
204 粗盐搓背	043
205 椅子操改善圆肩厚背	043
206 拉毛巾美背法	043
207 洗澡时给背部控油祛痘	043



CHAPTER 3 · 收腹

告别游泳圈修炼平坦腹部

208 避轻就重做家务	045
209 每天一杯蜂蜜水	045
210 摇呼啦圈	045
211 多吃鱼和蛋	045
212 主食中加入粗粮	045
213 草莓是瘦腰冠军王	045
214 每天一杯咖啡	045
215 常吃覆盆子有助收腹	046
216 时常按摩腹部	046
217 吃合适的脂肪	046
218 多吃橙色水果和蔬菜	046
219 饭前一颗番茄	046
220 十字蹬腿瘦小腹	047
221 饭后 30 分钟适当运动	047
222 弓步侧转收腹法	047
223 腹式呼吸锻炼腹部肌肉	047
224 加强版仰卧起坐	047
225 常吃木耳减掉腹部赘肉	048
226 空中骑自行车	048
227 坐抬腿收腹	048
228 慢慢仰卧起坐	048
229 精油按摩	049
230 蓬蓬头按摩	049
231 食用健康食品	049
232 少吃面包和薯条	049
233 睡前 5 小时禁食	050
234 上中下腹锻炼法	050
235 多吃酸奶减少腹胀	050
236 瑜伽活动的注意事项	050
237 一天一定要有一餐正常吃饭	050
238 减食收胃	050
239 高腰遮盖小肚腩	051



240 收腹抬腿	052
241 空腹吃苹果	052
242 粗盐按摩减腹法	052
243 抱腿屈膝	052
244 屈腿扭腰	052
245 低热量冬瓜	053
246 营养的早餐	053
247 减少油腻的食物	053
248 口蘑低脂补锌	053
249 适量的晚餐	053
250 芹菜瘦小腹	054
251 曲腿画圈	054
252 足量的午餐	054
253 V 字练习法	054
254 跪姿收腹	055
255 90 度剪刀腿	055
256 下腕穴排除毒素	055
257 屈腿扭转	055
258 坐立减小腹	056
259 屈腿碰头	056
260 俯卧拉伸	056
261 蛇式扭转	056
262 俯卧撑侧收腿	056
263 带脉穴甩掉游泳圈	056
264 食物要煮熟	057

265 多吃南瓜吃出平坦小腹	057
266 每天吃水果和蔬菜	057
267 缩腹走路	057
268 DIY 草莓果醋	057
269 停止喝碳酸饮料	058
270 收紧小腹	059
271 侧躺抬臂	059
272 坐姿抱膝	059
273 喝咖啡后做做运动	059
274 坐在椅子上抬腿	059
275 上脘穴为食道减负	059
276 饭后踏步 10 分钟	059
277 挺胸减小腹	059
278 正确使用瘦腹霜	060
279 胜利呼吸法收腹	060
280 船式收腹	060
281 挺腰收腹端坐	060
282 选择无盐食物	060
283 站姿单抬腿收腹	060
284 塑身衣收腹	060
285 盘腿侧弯腰	061
286 使用橄榄油	061
287 山楂茶缓解便秘	061
288 桃花茶消除腹部脂肪	061



289 卧桥式收腹	061
290 交替屈膝收腹法	061
291 利用快走减腹部脂肪	061
292 健身球抬腿	062
293 普洱茶分解腰部脂肪	062
294 侧拉腹部	062
295 利水消肿花草茶	062
296 多吃流食	062
297 腹部消脂荷叶茶	062
298 健身球挺身	062
299 站立扭腰	063
300 轻拍腹部	063
301 练出腹部线条	063
302 增加矿物质摄取	063
303 抬头沉腰	063
304 卷腹拍手	063
305 每天一餐用水果代替正餐	063

CHAPTER 4 · 纤腰

曲线再造养成魔女腰

306 椅子练习	065
307 跪姿纤腰	065
308 仰卧屈身	065
309 伸展转腰	065
310 屈腿挺身	065
311 控制吃饭的速度	065
312 浴盐浸泡	065
313 健身球运动	065
314 多吃韭菜	066
315 坐姿收腹练习	066
316 常吃白萝卜	066
317 背部伸展运动	066
318 拱桥抬腰	066
319 瘦腰毛巾操	067
320 瘦腰瑜伽	067
321 收紧后腰	067
322 跟随音乐节奏调整脚步	067
323 屈腿瘦腰	068
324 避免过度节食	068

325 坐式左右扭转	068
326 圣光呼吸法	068
327 黄瓜抑制脂肪转化	069
328 手膝举腿	069
329 坚持每天 30 个仰卧起坐	069
330 沙发后仰瘦腰法	069
331 瘦腰玉米须菊花粥	069
332 多吃苹果能瘦腰	070
333 家庭瘦腰法	070
334 多喝乌龙茶	070
335 束腰带瘦腰	070
336 脊柱扭转	070
337 平躺抬腿	071
338 拱腰收紧	071
339 仰卧抛实心球	071
340 弓步拉伸	071
341 餐前喝汤	072
342 瘦腰清脂茶	072
343 坐角式瘦腰	072
344 腰腹排毒茶	072
345 消脂五红茶	072
346 乌梅泽泻茶	072
347 蝗虫式瘦腰法	072
348 腰腹拉伸	072
349 对比收紧腰线	073
350 屈腰压脚	074
351 大字练习	074
352 番石榴瘦腰	074
353 英雄扭转式	074
354 挺腰收腹	075
355 带动扭腰	075
356 直线拉伸	075
357 单手举哑铃	075
358 草莓酸奶瘦腰一级棒	075
359 晒衣瘦腰法	075
360 仰卧伸展	075
361 快走减肥	075
362 背靠站立	076





363 久坐后喝杯浓茶	076
364 侧腰拉伸运动	076
365 香菇是瘦腰好选择	076
366 吃低脂肉类	077
367 拉弓式瘦腰	077
368 香蕉排毒瘦腰	077
369 远离酒精	077
370 研究食物成分标签	077
371 减缓进食速度	077
372 减少淀粉摄入	078
373 展臂摸脚	079
374 瘦身霜配合运动	079
375 侧扶下压	079
376 坐姿按摩	079
377 轻举运动	079
378 反手扭腰	079
379 跷跷板练习	079
380 迷迭香红酒	080
381 座椅运动	080
382 早餐分步吃	080
383 侧前顶胯	080
384 侧腰顶胯	080
385 显瘦双排扣	081
386 平躺扭腰	081

387 不倒翁练习	081
388 抬腿并拢	081
389 半蹲扭腰	081
390 新月式瘦腰	082
391 体侧屈运动	082
392 多吃豆类	082
393 葡萄柚瘦腰	082
394 少荤多素	083
395 瘦腰荷叶茶	083
396 仰卧扭转	083
397 促进食物热效应	083
398 溶脂蓝莓	084
399 正确转呼啦圈	084
400 侧抬腿练习	084
401 短罩衫露腰	084
402 蜂腰设计	085
403 侧腰联系	085
404 平板展腰	085
405 撞色拼接显腰身	085
406 轮番起坐举腿	085



CHAPTER 5·提臀

臀部美型重修性感学分

407 长款显瘦装	087
408 臀部线条宽松的裤装	087
409 选对裤型提臀	087
410 百褶裙遮挡臀部赘肉	087
411 控制主食和甜食	087
412 提臀瘦腿	087
413 淡色系单品让扁平臀更丰满	087
414 改善歪斜的骨盆	087
415 金鸡独立	088
416 活动臀部侧面肌肉	088
417 跪立侧伸腿塑臀	088
418 推墙美臀	088
419 马步下蹲	088
420 俯卧抬腿瘦臀	088
421 侧卧举臀	088
422 弓步蹲举	089
423 平衡桥	089
424 单膝跪地	089
425 按摩臀部减肥穴位	089
426 爬楼梯塑臀	089
427 多吃含有纤维和蛋白质高的食物	090
428 莱卡是最舒适的提臀材质	090
429 选择专业运动内裤保护臀部	090
430 健身操、舞蹈内裤	090
431 选对泳裤面料让臀部呼吸	090
432 屈身运动	090
433 仰卧举臀	090
434 花苞裙改善臀形	091
435 每坐一小时走一走	092
436 剧烈运动后不要坐下	092
437 拍水挺翘	092
438 弓步压腿	092
439 学会“坐立难安”	092
440 按摩承扶穴提臀	093



441 避免久坐呵护臀部线条	093
442 美臀按摩法	093
443 用翘臀霜对臀部进行按摩	093
444 早上提臀	093
445 俯身肘撑	094
446 踮脚尖走路	094
447 避免反光材质服饰	094
448 改善坐姿	094
449 仰卧抬腿	095
450 A 线形服装修饰臀部	095
451 跪立弯腰	095
452 坐姿绷臀	095
453 虎式抬腿	096
454 竞走瘦臀	096
455 别穿普通内裤进行运动	096
456 动感单车内裤	096
457 洗澡时也能瘦臀	096
458 减少动物性脂肪摄取	097
459 塔形提臀	098
460 边做家务边塑臀	098
461 挥腿提臀	098
462 坐着也能美臀	098
463 休闲时不忘收紧臀部	098
464 睡前适当按摩	098
465 每天穿高跟鞋步行 30 分钟	099



466 只让 1/3 臀部与座椅接触	099
467 快跑提臀	099
468 交叉推臀	099
469 树形提臀操	099
470 少吃高热量食物	100
471 马步下蹲	101
472 按摩推脂	101
473 高抬腿提臀	101
474 洗澡美臀	101
475 骑脚踏车运动	101
476 举腿抬臀	101
477 压腿提臀	101
478 摇出蜜桃臀	102
479 洗碗时收紧臀部	102
480 台阶练习	102
481 转腿提臀	102
482 踮脚提臀	102
483 随时收紧臀部	103
484 配合哑铃提臀	103
485 穿高度适中的高跟鞋走路	103
486 毛巾提臀	103
487 提臀裤帮助塑形	103
488 深蹲美臀	104
489 侧卧踢腿	104

490 用臀部“行走”	104
491 内裤尺寸影响臀形	104
492 拉紧臀部肌肉	104
493 跨步美化臀部线条	105
494 扶墙踢腿	105
495 大腿夹瑜伽球	105
496 单腿夹瑜伽球	105
497 半蹲跨步	106
498 缩臀玫瑰甘草茶	106
499 速效提臀翘臀垫	106
500 适当补钾	107
501 侧后撤腿	107
502 正确的走路姿势	107
503 浴刷按摩提臀	107
504 内分泌紊乱让臀部变胖	107
505 伸直腿再迈步	108
506 翘臀燃脂	108
507 平衡球锻炼臀大肌	108
508 补充胶原蛋白	108
509 拒绝囤油囤脂	108
510 反手拿重物提臀	108
511 裤子款式影响臀形	109



CHAPTER 6 · 美腿

线条革命打造超模长腿

512 香蕉是美腿之王	111
513 芹菜为双腿补钙	111
514 健身球瘦腿	111
515 瘦小腿常按腿肚	111
516 屈膝扭膝	111
517 散步瘦腿	111
518 坚持用热水泡脚	111
519 给双腿保暖	111
520 高跟鞋高度要适宜	112
521 按摩足三里	112
522 苹果是瘦腿水果	112
523 按压昆仑穴	112
524 洗澡后是按摩腿部的最佳时机	113
525 按摩阿基里斯腱	113
526 常敲胆经	113

527 刮腿瘦腿法	113
528 睡前瘦腿运动	113
529 吃高蛋白早餐	114
530 少吃盐去水肿	114
531 拒绝紧身裤	114
532 补充维生素 E	114
533 按压承山穴	114
534 端正坐姿	115
535 菠菜润泽双腿	115
536 粗盐按摩	115
537 瘦腿牛仔裤	115
538 弓步下蹲	115
539 避免侧身睡觉	116
540 穴位按摩甩掉膝盖赘肉	116
541 红豆除湿瘦腿	116
542 分腿扎马步	116
543 向两侧挥动跳绳	117
544 木瓜消脂美腿	117
545 分解腿部囤积脂肪	117
546 端正站姿	117
547 双臂侧举深蹲	118
548 避免将包挎在一侧肩膀	118
549 蹦跳着走路	118
550 仰卧抬腿瘦大腿	118
551 拧毛巾按摩法	118
552 按摩风市穴	118
553 去角质嫩肤	119
554 握拳推脂	119
555 生姜水按摩	119
556 习惯性踮脚	119
557 交叉走路	119
558 直腿上台	120
559 双管齐下杜绝黑膝盖	120
560 单腿旋转	120
561 保鲜膜瘦腿	120
562 根据腿型采取瘦腿方式	120
563 高抬腿跳绳	121
564 习惯睡硬床	121
565 香椿鸡蛋	121





566 夹枕举腿	121
567 一天8杯水	122
568 补钾去肿	122
569 坐姿夹腿	122
570 吃寒性果蔬	122
571 空中脚踏车	123
572 运动剧烈≠瘦腿效果好	123
573 每天100个高抬腿	123
574 保证睡眠	124
575 桥式挤压	125
576 跑步时不要前脚掌先落地	125
577 敲打飞扬穴	125
578 睡觉时为小腿减负	125
579 骑脚踏车最瘦腿	125
580 静脉曲张瘦腿袜	126
581 侧卧抬腿	126
582 剪刀脚瘦大腿	126
583 西柚美腿	126
584 冷热交替洗澡	126
585 马步下蹲瘦大腿	127
586 踢着走会令腿变胖	127
587 外八字导致X形腿	127
588 坐立抬腿	127
589 单腿跳绳	127

590 球上蝗虫式	128
591 健身球深蹲法	128
592 多爬楼梯	128
593 海苔调节体液平衡	128
594 球上头撞膝式	128
595 多吃蛋类	128
596 饭后不要立即坐下	128
597 内八字导致O形腿	129
598 吃出曲线	129
599 猕猴桃分解腿部脂肪	129
600 刮痧瘦小腿	129
601 多吃西瓜排水肿	130
602 瘦腿精油配方	130
603 柠檬马鞭草瘦腿茶	130
604 站桩踏步瘦腿法	130
605 握水瓶瘦腿操	130
606 张开腿跳绳	130
607 每天吃点芝麻	130
608 坐立压腿	131
609 跪姿抬腿	131
610 自制粗盐萝卜瘦腿霜	131
611 压脚走会肥腿肚	131
612 洗澡时搓腿	131

