

魅力·美女人小秘方

美少女魔法宝典

美丽魔法一网打尽，美丽到底！



两益 编

掌握美丽魔法只需 8.80 元

02

广州出版社

魅力·美女人小秘方 ②

美少女魔法宝典

两益 编

广州出版社

美丽魔法一网打尽，
美丽到底！



小美眉 爱

小美眉越来越多烦恼，老是不由自主地担心各种各样的问题：额上的小痘痘消失掉了吗？头发光亮吗？指甲美吗？脸色好吗？好多好多问题担心不完。

妈妈说：小美眉爱臭美啦！臭美就臭美，我就是爱美。青春多姿多彩，爱美才是年轻的本性嘛！我会听妈妈的话，认真上学，但我还会听自己的话，熟读《美少女魔法宝典》，因为，我要用最聪明的方法成为一个美少女战士！我不想只做个才女，我还要做个美女。我要展现青春本色，每日享受亮丽心情！

青春活力，爱美有理！赶快行动吧！



TEN S



第一章 美少女美丽出击

苗条俏佳人 / 5

胖美眉5日速战瘦身术 / 14

美少女战士，战“痘”到底 / 25

营救“熊猫眼”A计划 / 28

灭“纹”大扫除 / 31

做个光亮小美眉 / 36

“十指如葱”de小美人 / 38

美甲计划 / 40

保养脚丫子行动 / 43

美丽丰胸UP, UP / 46

“发”力无边，青春无限 / 49

肌肤光亮水滑，完美无瑕 / 59

第二章 美少女美丽全攻略一次美到底

美少女魔法大变脸 / 68

美少女彩妆5分钟速成魔法 / 73

美少女优美姿势完成篇 / 90

泡个舒舒服服的澡 / 93



第一章 美少女美丽出击

昔日的小黄毛丫头，从今天开始，美丽出击了！从头到脚，从脸蛋到四肢，全身上下，每一个毛孔都不放过！把不美的变美，把美的变得更美！向新世纪的超级美女一步步迈进。

魔法，魔法，快显灵，美少女现在出发了！

——美丽出击，
不美不归！耶！



苗条 俏佳人

哪个美眉不想亭亭玉立，楚楚动人？

哪个美眉不想婀娜多姿，拥有迷人的身材？

为了苗条，美眉可谓处心积虑，节食、少睡、吃药、做运动，只要听说是能变得苗条一些的方法，便不惜以身相试。

有的美眉以为苗条就是瘦，瘦得弱不禁风便最苗条。其实，病态的瘦虽然看起来苗条，但失去了美眉的风韵，不健康也不招人爱！

另外，过度减肥，体内脂肪量过少对美眉的身体发育及以后的生育有很不好的影响哦！

所以，一定不要盲目行事，不但要做个苗条美眉，还要做个健康美眉哦！



苗条法则 1

吃少，吃好，吃对！

不少较胖的妻孥都会采取节食或禁食的方法来减肥，也的确有一些效果，但却损害身体健康。有的还会得“厌食症”。可请后患无穷。其实只要有合理的饮食习惯，适当调整食物的数量和种类，不节食，不禁食也能达到减肥的效果。

胖美眉的“吃喝”原则

- 1 一日三餐定时定量，吃时应细嚼慢咽。吃完后马上离开餐桌，以免多吃。和家人谈话也可避免大吃大喝。
- 2 不吃零食和点心，看电视、看书、看报时要特别注意控制。
- 3 不管生气还是高兴，不用吃来发泄或庆祝。
- 4 少吃肥肉、甜食、奶类，少喝饮料。
- 5 多吃瘦肉、蔬菜、水果。



鲜黄瓜可减肥！

鲜黄瓜当零食，好处多多，一可解馋，二可美容，三可减肥哦！鲜黄瓜中含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪。

苗条法则 2

运动，运动，再运动！

在控制食量减肥的同时，长期坚持有氧运动是消耗脂肪的最有效的方法。不但如此，运动还能使人健美。

减肥运动应采取较低强度和较长时间的耐力锻炼。这种锻炼主要以脂肪为能源，所以能减肥。

可以减肥的运动

- 1 长跑：每天坚持 15 分钟以上的长跑，能使体内的脂肪和糖不断地氧化而消耗掉。
- 2 游泳：一方面因为水温低，在水中时消耗的热量会多很多；另一方面，游泳是全身肌肉都参加的运动，它所消耗的热量当然较多。
- 3 快速步行：坚持每天快速步行 30 分钟也可减肥。快速步行要循序渐进，重在坚持。
- 4 骑自行车、跳绳、球类运动都可以达到减肥的目的。



苗条法则 3

重点出击!

有的美眉可能只是身体的某一个部位不够苗条,除了遵从前面两个法则外,可以重点出击,针对不满意的部位做专门的运动或护理哦!

美眉不满意的地方

腹部

哎呀!不好,小肚子又长出来了!想让小肚子乖乖地缩回去,试一试下面的方法吧!



腹部运动“五法”

1 仰卧后两膝弯曲,两脚平放,双手放于腹部,深呼吸,吸气时张肚,呼气时收肚。

2 仰卧后双手抱后脑勺,稍抬胸部,双腿伸直后上下交替运动,由慢到快,幅度由小到大,连做50次。

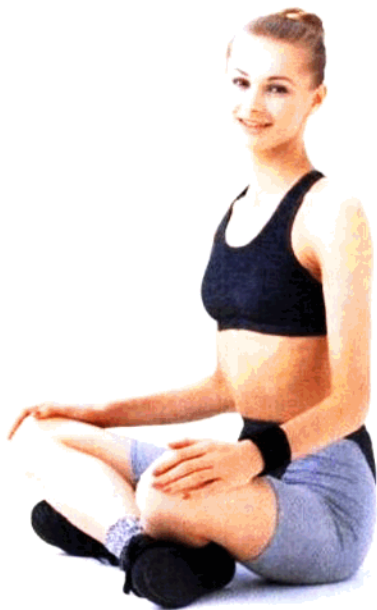
- 3 仰卧后双臂向上伸直，双腿一齐上翘，脚尖绷直，勿弯曲膝关节，两腿和身体垂直，保持几秒，反复进行至腹部发酸。
- 4 仰卧平躺，双手放在身体的两侧，收缩腹肌，坐起身体再躺下。早晚各 10~20 次。
- 5 仰卧，搓热双手，按摩腹部至局部发热，早晚各 1 次。



美眉不满意的地方

腰部

腰部苗条才能充分体现出女性的曲线美，尽显婀娜多姿的风韵，如果不小心成了个“水桶腰”，则会美眉寝食难安



腰部运动“四法”

- 1** 坐下，双脚固定，双手交叉托住头部，上体后仰，慢慢由左至右做悬空环绕，重复约8次。稍作休息，反方向重复8次。
- 2** 双脚站开到与肩同宽，双臂上举向后振，抬头，上体后仰两拍后前屈，双手尽量触及地面，两拍后还原。重复20~25次。

- 3 仰卧，两膝竖直，脚跟尽量靠近臀部。双腿向左横倒直至碰到地面，上半身向右扭转，反方向重复动作，全部动作重复 20 次。

跪坐，两膝触地，两手前伸，身体弯曲，左手抓住右脚脚踝后扭腰，保持两秒钟，换右手抓左脚，腰部反方向扭转。重复 20 次。



“束腰”危害多多，不可取哟！

束腰过紧，有好多坏处，不但阻碍血液循环，影响发育，还会导致呼吸困难、腰部疼痛、消化不良、影响体形等。

腿部

想让腿部修长，先要消灭掉聚积在大腿内侧、膝盖附近、小腿和脚踝的赘肉，再让肌肉结实。如果能让臀部结实，双腿也会看起来更长的哦！



跳绳对腿部的训练极为有效，
下面让我们一起来试试吧！

跳绳小知识

跳绳时，肩部放松，手臂自然下垂，手肘尽量靠近身体，只用手腕的力量而不是整个手臂的力量来转动绳子。

绳子长度适中。度量方法：双手握住绳子的手把，上臂自然下垂，一脚踩在绳的中央，手把的位置应在胸口的高度。

跳绳运动

1 暖身。绳子每绕一次，双脚跳动一次，持续3分钟。

2 单脚高跳。绳子每绕一次，单脚跳起并尽量弯曲成直角，双脚轮流进行。持续2分钟，注意落脚要轻。

3 跳绳跑步。持续1分钟。

4 脚跟快跳。膝盖伸直，双脚轮流微微离开地面快跳，持续2分钟。



Yeah!
再也不怕穿短裙了!

胖美眉

5日速战瘦身术

胖美眉是不是很苦恼呢？如果能在朋友面前展现出迷人的身形，不再让他们“只能说遗憾”该多好啊？

下面这套美味又低热量的5日瘦身餐，加上简单的局部运动，绝对可以让你变得清瘦又美丽哦！



5 日速战瘦身现在开始

美味 瘦身餐



增加纤维
增加蛋白质
增加维生素

增加饱腹感



早餐

第1天

① 燕麦4碗

② 烤鲑鱼1条(100g)

③ 西芹和刺芹

④ 西兰花1朵(微波炉+平底锅)

⑤ 胡萝卜1根(平底锅+油1汤匙)

⑥ 沙丁鱼1条

⑦ 西红柿1棵(油1汤匙)

⑧ 冬瓜汤1碗

⑨ 苹果(小)1个



① 馄饨面

(熟面1碗、馄饨

5个、豌豆苗12

碗、小白菜3棵)

② 葡萄柚半个



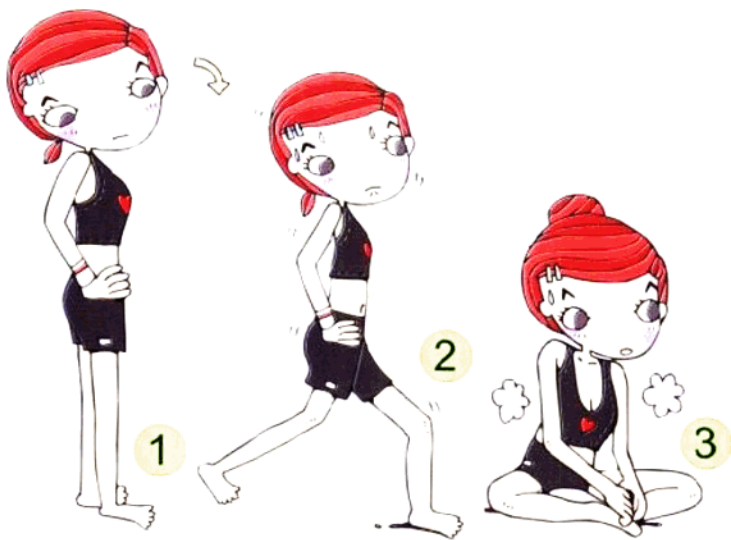
晚餐



午餐

来做
运动吧

胖大腿不见了!



1 两手插腰站立。

2 右脚大步向前踏出，边吐气边慢慢弯曲，边吸气边回到动作1，之后换左脚。

3 双脚脚掌相对席地而坐，慢慢吐气，同时上身尽可能向前倾约10秒。

记住!

做动作3时，背部要伸直，否则会事倍功半哟!