

“腰”你瘦你就瘦

NICO 美人会

瘦佳人丛书 ⑤



李孝利

吃生食瘦腰减肥法

6种 终结小腹调整计划
THE PLAN OF ADJUSTING

打个哈欠伸伸懒腰操

先苦后甜
中药瘦腰汤



小“腰”女变身大魔咒

减不掉的桶子腰、扁食腰、肉圆腰完全搞定

小蛮腰的视觉魔法

OL朝九晚五 瘦腰不可忽略

德宏民族出版社





在美工厂，只制造美丽！

美人会系列之《美时尚》、《美直播》、《时尚韩情》、《瘦佳人》……

与你分享！





NICO
美人会
瘦佳人丛书

“腰”你瘦你就瘦

●《美人会》编辑部 编

德宏民族出版社

总策划：匡吉
视觉装帧：美工厂

图书在版编目（CIP）数据

美人会瘦佳人丛书之六——“腰”你瘦你就瘦 / 美人会编辑部 编
—德宏：德宏民族出版社，2005.11

ISBN 7-80525-935-6

I.美… II.美… III.女性—腰部—健美 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第138281号

书 名：美人会瘦佳人丛书之六——“腰”你瘦你就瘦

作 者：美人会编辑部

主 编：王璇子

出版·发行：德宏民族出版社

社 址：潞西市青年路1号

邮 编：678400

电 话：0692-2124877

网 址：www.dmpress.net

责任编辑：王稼祥

责任校对：多镜明

封面设计：蒋新华

创意统筹：提君 文笛

印 刷：西安翔云印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 66

字 数 1000千

版 次 2006年5月第1版

印 次 2006年5月第1次

印 数 1-60000

ISBN 7-80525-935-6 / T·1

定价（全12册）：70.80元

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂联系。电话：029-83687318

Contents

目录

序言	05
----------	----

塑造小蛮腰十大格言	06
-----------------	----

小蛮腰衣橱	07
-------------	----

小蛮腰的视觉魔法	08
----------------	----

小蛮腰收藏室	14
--------------	----

范文芳钟爱跳绳	15
---------------	----

李孝利吃生食瘦腰减肥法	16
-------------------	----

“腰”精明星们的“享瘦”秘籍大公开	17
-------------------------	----

6种终结小腹调整计划	25
------------------	----

小蛮腰厨房	29
-------------	----

蛮腰MM荤食全攻略	30
-----------------	----

迷人腰腹 让“汤”做主	31
-------------------	----

谁是水果蛮腰公主	32
----------------	----

专家掌勺“腰”你瘦	37
-----------------	----

喝出小蛮腰	38
-------------	----

小蛮腰闺房	41
-------------	----

生理周期塑造“小腹扁扁”	42
--------------------	----

20, 30 瘦身塑腰各不同	44
----------------------	----

打个大哈欠 伸伸懒腰操	45
-------------------	----

小“腰”女变身大魔咒	46
------------------	----

按摩纤腰四法	49
--------------	----

真人体验: PK打造小蛮腰的按摩霜	50
-------------------------	----

Contents

目录



小蛮腰医务室..... 52

十大降脂瘦腰中草药.....	53
先苦后甜 中药瘦腰汤.....	54
“茶花女”的小蛮腰.....	55
MM不要轻易“折腰” ——减肥品商家促销完全解读.....	56
瘦腰时尚新概念.....	57
集万千宠爱于一身的针灸瘦腰法.....	58
瘦腰怪招之香熏肚脐.....	59
揭开吸脂瘦腰的神秘面纱.....	60

小蛮腰健身房..... 62

动一动甩掉游泳圈.....	63
减不掉的桶子腰、扁食腰、肉圆腰完全搞定...	64
一二三四二二三四 活力瘦腰操.....	70
普拉提 瘦腰新宠.....	72
水中操 婀娜美人鱼.....	74
瑜伽 不灭的神话.....	76
舞动你的腰肢.....	78
有氧搏击 动起你的腰来.....	80

小蛮腰杂物房..... 81

细腰瘦腹十大独门妙计.....	82
MM瘦腰有法 招数层出不穷.....	84
OL朝九晚五 瘦腰不可忽略.....	85
KTV唱出纤腰普拉提 瘦腰新宠.....	86
十二星座2006 瘦身趋势先知.....	88

序

言

瘦时代 瘦佳人

超级瘦佳人，就在《美人会》

对自己的身材不满意吗？相信许多女性都有这样的想法，都希望体重能更轻，腿更修长，腰更纤细，臀更小更翘，胸更挺更丰满。窈窕身材，是爱美女性永远不变的追求；窈窕身材，是这个时代永不停止的时尚风潮。而《美人会·瘦佳人》系列丛书将带领你掀起瘦时代的瘦身革命，资深编辑、专业美体师、知名美体机构通力合作，以最贴身最专业最实用的方式助你雕塑出令人过目不忘的惹火曲线，做回自信、靓丽、苗条的瘦佳人！还在为你镜中的身材沮丧不已吗？现在开始，《美人会·瘦佳人》系列丛书就要完成你的窈窕梦。渴望成为瘦佳人的你，赶快加入《美人会·瘦佳人》的行列中来吧！

这是全新的塑美体验，现代女性的美不再拘泥于数字，而是纤瘦、柔嫩的外型曲线。《美人会·瘦佳人》系列丛书便是以此为宗旨，更新你的瘦身理念，针对你身体的每一部位全面打造你的瘦身计划。让身材曲线该凸便凸、该翘就翘、该小就小、该大就大，每一个细节都在展示你的美丽。

终生美丽是每一个女子的梦想，真正美丽的女人懂得爱自己的身体，更懂得呵护自己的身体。在寻梦的路上，《美人会·瘦佳人》将带给你无限惊喜，点点滴滴累积美、塑造美，让你的身体经历一次美的蜕变。繁华盛世，你将是诱人那道风景线。流光飞转，树影摇晃，一切正美好，这世界要看你漂亮经过。瘦时代已经来临，瘦佳人便是这个时代的宠儿。

美丽人生，完美体态，《美人会·瘦佳人》与你美丽有约。

编者

塑造小蛮腰十大格言

1 了解你要做什么。

把你为什么要塑造小蛮腰和好的形体将如何改变你的生活写下来，然后，在你想要偷懒的时候，把它拿出来读一读。

2 给自己一些奖赏。

在周末或是月末，如果你坚持做完了你的瘦腰计划，作为奖励，可以款待一下自己，但切忌不要把祭你的五脏庙作为奖励哦。

3 要有计划。

安排好自己的塑身瘦腰日程并将其写在你的日程本上，把它们当成不能错过的重要约会来对待。

4 把你的进展记录下来。

一个健身日记本可以使你时刻关注你的目标，对于每一个甜蜜的部分，纪录下它发生的日期、时间、你都做了什么以及你此后的感觉。

5 每天都要活动。

即使你不能每天都锻炼，你也要适当的活动。好比一直骑在龙的背上要比掉下来的时候再爬上去容易得多。

6 做一个解决问题的人。

不要让暂时的挫折如没有时间或是受伤使你不能正常锻炼，你可以调整你的日程或是从事一项新的运动。

7 以职业选手的方式思维。

运动员从来不考虑他们什么时候去运动场，要防止其他的活动占用你的运动时间。

8 选择一个可以信赖的运动伙伴。

当你遇到一个朋友的时候，你很难吹嘘你的运动计划。另外，同志的情谊和竞争可以使运动更加有趣。

9 相信变化是可能的。

不要再认为你天生注定就是没有体形的人，成功的人都相信他们可以控制自己的体形并且可以使它发生变化。

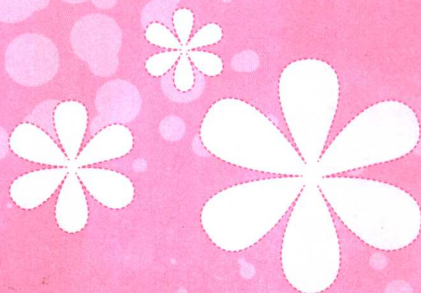
10 要有乐趣。

如果你要坚持它，就必须喜欢它。当你发现一种运动不适合你的时候就要换一种其它的，厌倦会毁掉你的动力。



小蛮腰衣橱

最近电视上突然窜红的“粉红猪”是否让你觉得，原来胖胖的美女也可以让人眼睛为之一亮呢！而腰身粗粗脸蛋美美的你，是否总是认为减重比买衣服更重要呢？从今天起，我们将为你破除这种错误的迷思，告诉你如何穿出美丽与智慧！



许多人会把身材的缺陷当作随便穿衣服的借口，总是想着瘦了再买漂亮衣服来穿，但是减肥是一种长期的抗战，而服饰却可以立即改变你的外观。

不同体型适合不同的款式，丰满型的美女更需要完美的服装来搭配。

别以为宽松的服装是掩饰赘肉的好方法，有时候穿宽松的衣服，反而看起来会更粗更胖，所以多花一点心思来打扮自己吧！

你知不知道有一种方式可以让你腰身看起来瞬间缩小吗？

答案就是完美的服装造型搭配！

赶快加入小蛮腰的穿衣补习班，你也可以闪亮动人哦！



让腰围缩水的瞬间变身，
穿出小蛮腰的晋级班！

视觉魔法

迷你型的均匀水桶腰美女



绝对避免:

切记,上衣千万不能太长哦,不然身材比例看起来更矮更胖腰更粗。裤子不能选择窄口裤,也绝对不能穿短裙或迷你裙,否则缺点会全部暴露无疑哦!



修饰重点:

既然腰身都胖得很均匀,不用刻意来掩饰身材的缺陷,而是要穿出个人的风格。

在上半身方面,可选择宽松一点点的衣服,重点是穿短一点的上衣,才能拉伸下半身,让比例更完美。

在下半身方面,则可穿厚底或者高跟的鞋,拉长脚的比例,如能再搭配盖过脚后跟一般的直筒裤更棒!



修饰重点:

可选择较中性的服装风格,用男性服饰来搭配也是不错的选择哦!

衣服质料选择柔软、但不贴身的浪漫风格,会让你看起来更有型,上半身则可以选择背心、披肩或不扣扣的小外套。



绝对避免:

下半身一样要选择直筒裤,绝对不要穿窄脚的瘦口裤,而太多的缀饰,譬如裤管旁的大口袋、加了花边的裤脚也要避免哦!



初级班——掌握穿衣重点

如果你是下列两种体型的粗腰美女,只要掌握重点,就能穿出最适合你的STYLE哦!

高壮型的均匀水桶腰胖美女

中级班——穿出纤腰的造型公式

色彩决定法



适当搭配深色，有调整较胖的腰部与拉长身材比例的作用。

虽然全身穿着深色看起来会比较瘦，但仍需依照个人身型设计，可对较丰满的部位来作加强。

上半身与下半身色彩分明 较瘦 腰较粗

过多的色彩，或色彩对比落差过大，例如上下半身颜色深浅相差过大，容易造成视觉切割，会使身高看起来较矮，腰身较粗肥。此外，也应注意鞋袜与下半身服装的连接。

布料决定法



有些布料厚薄差异不大，却会因不同的织法造成胖瘦的效果。

布料采用平织法 较瘦

平织法采用十字交错的织法，布料的伸缩性较差，不会贴合身体，剪裁款式也不宜随身型改变，会使身体显得较挺，不会增加本身腰身的粗度。

布料采用交织法 较胖 腰身较粗

交织法是在衣服的直接纹间有斜纹交错，布料伸缩性适中，容易贴着身体，但较不挺直，会因为布料的厚实增加本身的体积。

剪裁决定法

直型与圆弧的不同剪裁，会造成腰身很大的粗细差异。

服装采用直型剪裁 腰较细
垂直剪裁有向上下延伸的效果，但方形、长方形、梯形等每一种线形具有不同的修饰效果。梯型剪裁会让人上半身看起来较瘦，腰较细。

服装采用圆弧剪裁 腰较粗
圆弧形剪裁会造成丰满圆滚的体型，或某一个部位的膨胀感，并且让体型丰满腰粗的人更加浑圆。



花色决定法

别小看花色的作用，能让你腰粗细自如的关键，就在于花色的密度。

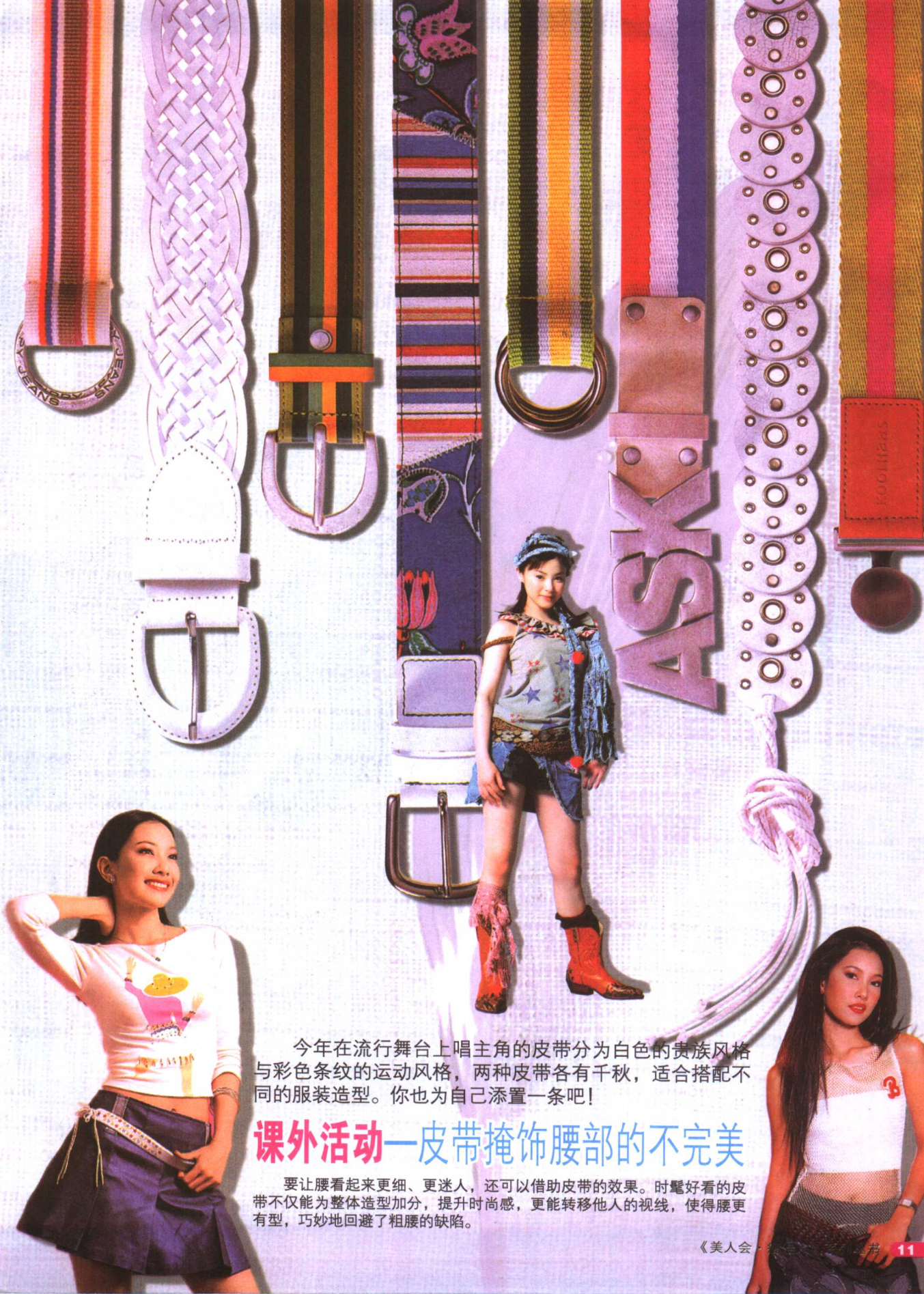
衣着上的碎花密度高 腰较细

论深色或浅色碎花，密度较密会产生凝聚力，具有缩小的作用，腰身看起来较纤瘦，而深色比浅色的效果更好。

衣着上的碎花密度低 腰较粗

碎花与碎花的间隔密度低，有使身体放大的效果，穿起来反而会比同款式的素色衣服显得腰更粗。





今年在流行舞台上唱主角的皮带分为白色的贵族风格与彩色条纹的运动风格，两种皮带各有千秋，适合搭配不同的服装造型。你也为自己添置一条吧！

课外活动一皮带掩饰腰部的不完美

要让腰看起来更细、更迷人，还可以借助皮带的效果。时髦好看的皮带不仅能为整体造型加分，提升时尚感，更能转移他人的视线，使得腰更有型，巧妙地回避了粗腰的缺陷。

让腰部更匀称

最佳拍挡：

避免将全部重点集中在腰部并注意下半身的平衡，上半身缩紧下半身宽松的剪裁，能平衡上重下轻腰部较粗的人，腰部也感觉明显缩小，而下半身宽松的吊带裤，能平衡上下比重，使身材比例更均匀。

绝对禁忌：

腰部粗肥的人应避免穿紧身上衣，以及长度不及腰线的短外套，色块交错的设计会让人上身和腰部更为明显，让人有头重脚轻、不平衡的视觉感。



其实身材蛮均匀的，就是腰粗了一点……

让腰变细的错觉

最佳拍档：

要改善粗腰的最佳办法，就是转移视觉的焦点，例如降低腰线，或者加宽肩膀使上半身较宽，都能使腰看起来较纤细，是最佳的办法。



绝对禁忌：

腰粗的人穿中空的肚脐装会使腰线更粗。穿厚实的布料、合身的剪裁、加上弧线型的花纹，也使腰线与整体身形更加浑圆。

Part 1

小蛮腰衣橱

肥腰掩饰法 “腰”你瘦你就瘦

肥肥的腰身，让我总是穿着外套来遮掩……

最佳拍档：

加强肩线的衬衫，加上直线剪裁的深色长裙，能平衡过宽的腰部，而有系带的宽裤子以及小A字裙，不但能使大屁股粗腰身变小，也让体型更修长。



绝对禁忌：

合身的上衣和T恤会使上半身感觉较瘦，如果加上臀部宽松的长裙或者裤子，会让腰围更加明显，这些都应该要避免。

小蛮腰收藏室



她们是行业内最美丽的代表，是万众瞩目的明星，她们有着无可挑剔的容颜、完美的姿态、迷人的腰身，她们永远是镁光灯的聚焦。这里把她们的“腰”记录下来，为大家奉献一道丰富的美丽秘制大餐，分享她们自己的美丽秘密。

本章还收藏6种终极小腹自我测试，看看你是哪种小腹婆，对症下药，助你脱掉你的小肚肚。

