

顽固赘肉大对抗

HOT

超值实用 Mini Book

无敌享瘦99选

Pretty

简单·容易·超效

穴道按摩健康美

Kimiko的美步塑身瘦

每天五分钟，甩掉小肉肉

Cover Story

王心凌

杰克魔豆 编著

明星享瘦秘诀大公开

腹部·腰部·下半身

孙燕姿·Linda·韩惠珍

超完美！局部塑身运动DIY



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书原出版者为杰克魔豆文化事业股份有限公司,中文原书名为《无敌享瘦99选》。

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾杰克魔豆文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号:06-2006第142号
版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

无敌享瘦99选/杰克魔豆编著. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2007.1
(美丽豆系列)

ISBN 978-7-5381-4912-8

I. 无… II. 杰… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第148567号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 105mm × 150mm

印 张: 2

字 数: 60千字

出版时间: 2007年1月第1版

印刷时间: 2007年1月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wenshei

版式设计: Wenshei

责任校对: 郭瑞芝

定 价: 12.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzbb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

美丽 So Fresh

求职面试妆厉害

自信心 ➔ 100%提升

¥25

自信心 ➔ 100%提升

Make Your Career Up 求职面试妆厉害

◎朵琳编著



Step by Step

九大明星行业 面试制胜图解版

空姐·秘书·文教·销售·企划
主播·会计·电子新贵·金融专员

辽宁科学技术出版社

●粉底·眉妆·眼影唇
妆·腮红，微整形彩雕
化妆术一次学会

●位置×脸型×刷法×
颜色×质地=天生丽质

空姐·秘书·文教·
销售·企划·主播·会
计·电子新贵·金融专
员，九大明星行业面试
制胜妆，让你气质出众
扬长避短，提升自信百
分百！



全国各大书店及各大网站

好评热卖中

无敌享瘦99选

杰克魔豆 编著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

My Pretty Booklet

封面故事

4 王心凌

明星享瘦秘诀大公开

8 孙燕姿

10 Linda

12 韩惠珍



你是不是需要瘦身的肥胖族

14 肥胖大检测，
瘦身特训开课

让你健康地瘦，瘦得美丽

25 瘦身必修情报站



C O N T E N T S

柔软操·伸展操·雕塑操

46 局部塑身运动 DIY

肩·颈·腹部·腰部·臀部·下半身

动动手脚·立即窈窕·健康美

75 超有效的手足穴道按摩

轻松简单的零缺点美步法

88 KIMIKO 的美步塑身瘦

元气美人最爱的花草料理瘦身法

108 瘦身料理快速上桌

肌肤紧实有弹性，让你曲线更窈窕

121 塑身保养品自造 DIY

24 不可不知的瘦身秘诀 1 想变瘦？运动吧！

44 不可不知的瘦身秘诀 2 我的减肥指数

74 不可不知的瘦身秘诀 3 健美体操放松身心

87 不可不知的瘦身秘诀 4 认识正确减肥常识

103 不可不知的瘦身秘诀 5 快走减肥法

120 不可不知的瘦身秘诀 6 血型减肥法

104 便宜又实用的瘦身小物





封面故事

Cover S

王心凌

Cyndi

6月开始又要忙着拍戏的王心凌，对于总是在片场度过漫长的等戏生活已经习惯了，她会把握拍戏空档，仔细地按摩自己的小腿，不但能帮助血液循环和消肿，还能因而轻轻松松“换”来人人称羡的漂亮美腿呢。

工作再忙再累，也要勤练瑜伽保健塑身。

“甜蜜教主”王心凌唱歌、演戏两头忙，6月开始又将担任三立偶像剧《微笑PASTA》的女主角。为了保持良好的体力，之前为了准备演唱会时开始学的瑜伽，已成为她最心仪的运动之一。虽然身为无数年轻少男心目中的偶像，但王心凌不好意思地笑说，在学做瑜伽之前，自己的体力真的超乎想像地差。“第一次去上瑜伽课时，我就被老师笑，说我肩部和背部的肌肉太硬，简直就像60岁的老头子。”

但可能因为平日练舞的缘故，王心凌学起瑜伽又快又好，现在它已经成为每周不可少的运动了。但到底学瑜伽有多好呢？王心凌瞪大眼睛表示：“我常常做完很多工作才去上瑜伽课，本来以为自己应该累得快睁不开眼了，没想到才做了几个动作，身体就开始发热，整个人突然变得很有精神，真的很神奇。”



倒立秘方解压舒眠，常常按摩塑造美腿曲线。

如果工作太忙碌，无法去上课怎么办？顽皮的王心凌悄悄透露：“只要倒立就能强健身体。我发现在唱片宣传期时压力很大，常常睡不好，所以问瑜伽老师有什么方法可以解决。老师说倒立是最好的方法，而且慢慢训练将倒立时间延长，真的会让血液循环变好，整个人可以轻松很多。”

小腿按摩运动

步骤 1 按摩前先由脚底涂一层保养油，上至脚踝及小腿肚，然后是大腿，由下向上涂，并用手轻柔按摩。

步骤 2 用指腹按摩脚底，接着由足间顺着趾缝滑过，从脚踝的凹陷处由下向上捏压。

步骤 3 两手上下捏起腿肚的肌肉，从脚踝到膝盖进行捏按或敲打，可以让腿肚变细。

步骤 4 膝盖周围也稍加捏压，然后从脚踝到膝盖，手掌由下至上按揉，大腿也是如此，双腿各做10分钟。



瘦小腿运动

步骤 1 一手扶在椅背上，单脚屈起。

步骤 2 另一脚的脚跟尽量向上踮起。

步骤 3 慢慢放下踮起的那只脚，快要到达地面时再踮起，左右脚交换10次左右。

纤细足踝的秘诀

步骤 1 右手大拇指放置在左脚踝内侧，其余手指放在右脚踝外侧，由下向上，用力按摩脚踝，重复10次后，再换边进行。

步骤 2 双手大拇指放置在脚踝内侧，双手握住足踝，在脚踝内侧强有力地交替前后按摩，左右各按30次。

步骤 3 用大拇指按压脚踝后侧的筋腱。



即将开始拍戏的王心凌早有万全的准备以对付片场无聊的等戏时间。爱美的她在拍戏期间，包包里随时都有一瓶按摩油。“因为有时候站得很久，小腿真的很酸，所以要好好利用一下等戏的时间，有空就给小腿按摩一下，可以消除疲劳，防止水肿，轻松拥有美腿。”

大明星相谈室



明星享瘦秘诀
大公开

孙燕姿

有氧运动是最好的减肥方法，小天后孙燕姿就是有氧运动的爱好者，每次必定满身大汗才肯停止。她还不忘叮咛大家：“运动要持之以恒才有效果”。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertor.com

勤做各式有氧运动，时时保持最佳体能状态。

孙燕姿虽然来自四季如夏的新加坡，但很多人都知道，她对冰上运动并不陌生，事实上，她平常就是个热爱运动的人，除了定期上健身房外，她还找专业的泰拳运动员教她打泰拳，就是为了让身体始终保持在最佳状态。

看起来永远很瘦的孙燕姿，唱起歌来中气十足，她坦承自己维持身材的方式是勤做有氧运动。“我回新加坡期间，每星期有5天去健身房做心肺和弹跳等运动，现在的心跳比以前慢多了，健身效果不错。”

除了在健身教练指导下做心肺体能训练外，她还加练了泰拳。“其实我出道时就练过泰拳，打泰拳真是不错的训练。”她表示，运动会提高人体的新陈代谢率，但效果最多只有两天，“所以运动最重要的是要能持之以恒”。



孙燕姿超有氧运动简单学

- 步骤 1 热身：**身体保持正直，然后上半身向前倾，双臂伸直用力向后方挥动。
- 步骤 2 行走：**大幅度摆臂，有力地向前走。
- 步骤 3 跑步：**先小步跑，同时双手放在肩上，双臂屈肘向前转动，然后快速跑跳 20~50 米，重复 4~6 次，每次之间稍作休息。
- 步骤 4 伸拉：**踮起脚后跟，双臂伸直向上伸拉，然后向各方向伸拉。重复 6~8 次，中间稍作休息。

明星享瘦秘诀
大公开

Linda

致力当“美人”的 Linda，从小就是爱打篮球的运动女孩，她还研究出不少有效的懒人减肥法，教漂亮美眉们如何拥有傲人的好身材。

Linda

追求美丽意志坚强，少吃多动维持健美身段。

最近再度推出第二本美容美妆书的Linda，追求美丽的决心比任何人都强。在加拿大求学的她，高中时期还是篮球校队队员，所以即使进入演艺圈虽工作忙碌，但随时随地只要有机会就运动，这可是她维持好身材的秘诀。

年轻美眉对“减肥”这个话题似乎永远乐此不疲，但Linda特别告诉大家，减肥是要减轻全身的总重量，而且要减得美丽、减得健康，所奉行的最重要原则就是少吃多动。“其实女孩子应该针对自己的身材做有计划的塑身，如上臂、臀、腹、大腿和小腿等，做减重、按摩、塑形及雕琢线条等处理。”



Linda 的超懒人减肥法

- 步骤 1** **毛巾减肥法：**只要将毛巾折好，放在头上走路，就能够变瘦。走路时记得不要让毛巾掉下来，因为这样能让你紧张，带来压力，帮你分解脂肪。
- 步骤 2** **面罩瘦脸法：**洗澡时戴一个会出汗的面罩，只要5~7分钟，马上就能流很多汗，胖脸也能很快变瘦脸。
- 步骤 3** **衣夹减肥法：**用衣夹夹住手指，可刺激穴道达到瘦身效果。先夹在中指的第一个关节和第二个关节处，再夹在大拇指和食指中间。
- 步骤 4** **牙刷消食欲法：**过厚的舌苔会令味觉神经减弱，要吃很多食物才能把吃饱的讯息传至大脑，所以在每餐前后用软毛牙刷刷舌头，可增加舌上的味觉神经敏锐度，会降低食欲。

大明星相谈室



明星享瘦秘诀
大公开

韩惠珍

堪称“甜品达人”的韩惠珍，最近忙着拍摄MBC电视台新戏《朱蒙》，虽然拍戏工作忙碌，但她却以行动证明：只要有一颗想运动的心，运动是随时随地都可以进行的。

Dear Mye Jin

爱吃甜品不忌口，适当运动保持好身材。

韩国女星韩惠珍在现实生活中非常喜爱甜品，凡是好吃的甜品全都逃不出她的“五指山”，但身高163厘米的她，体重却只有40千克。她不好意思地笑说：“没办法，我天生有吃不胖的优异体质，但我觉得适当运动才是维持身材的最好办法。”

谈起甜品，韩惠珍就会滔滔不绝：“巧克力、饼干、蛋糕和甜汤等，都是我的最爱。出门在外，我一定随身携带巧克力解馋。”当被问到保持好身材的方法时，她则表示：“其实每当我接到一份新工作，体重便会因紧张而减轻，虽然我没有发胖的困扰，但是只要找到机会，我一定会让自己动一动。”



韩惠珍瘦身小秘诀

- 步骤1** **边看电视边运动：**在电视机前放置一台跑步机，一边看电视、一边做运动，不知不觉就运动了30分钟，也可以去掉坐在沙发上边看电视、边吃零食的坏习惯。
- 步骤2** **搭车时提前下车：**爱搭大众交通工具的韩惠珍，只要不赶时间，总是会提前1~2站下车，然后走到目的地，只要常常这样多走路，就能达到运动瘦身的效果。
- 步骤3** **早睡早起身体好：**尽可能让自己不要当夜猫族，因为睡得晚就想吃宵夜，更容易造成肥胖，所以早睡早起，养成吃早餐的好习惯，一天下来精神也会特别好。

肥胖大检测， 瘦身特训开课

你是不是
需要瘦身的
肥胖族

初阶

▶ 瘦身自我评价 Lesson 1

减肥药试不停，瘦身霜擦不完，只要有空就勤上健身房跳舞练身材，为的就是不让身上长出一丁点破坏美感的赘肉，但是很多想减肥的胖哥胖妹们，用了很多方法，就是无法达到心目中的理想好身材，这是因为减肥没有“对症下药”的结果。到底每个人应该瘦到多少千克才是正常标准值呢？不同体质的人又该用什么样的方法才能“命中目标”，跟紧追不舍的肥肉说bye-bye？赶快往下瞧一瞧，你就可以知道自己身材标不标准，以及一些正确的瘦身方法。

●用身体质量指数测量我的理想体重

步骤 1

计算自己的BMI (Body Mass Index, 身体质量指数)

BMI 是用来评估肥胖程度的方法，它的计算公式为

$BMI = \text{体重 (千克)} \div \text{身高 (米)}^2$

例如，小芳身高1.58米，体重60千克，她的BMI值应为
 $60 \div (1.58 \times 1.58) \approx 24.03$

BMI 与体重的关系

BMI	体重
> 18.5	体重过轻
18.5~23.9	正常体重
24.0~26.9	体重过重
≥ 27.0	肥胖

(注：此标准适用于18岁以上者)