

秀

女性图书架

10种最新流行减肥瘦身法

365天适时、适地贴心指导

2周就有明显效果

秀杂志
珍藏册
①

超人气 瘦身法 TOP10

省钱 实用 方便
健康 有效
轻松

“10秒瑜伽” 瘦身新风尚

“8秒芭蕾舒展操” 曲线瞬间窈窕

巧用“女性生理周期” 暗暗减重无人知

一日一豆浆 喝出苗条和健康

低胰岛素减肥法 美味瘦身两不误

“全新断食法” 清肠胃、去毒素、益健康

告别骨盆歪斜 拥有轻盈体态

针对重点区域 和腹部赘肉轻松说Bye-bye

不经意间减肥法 时时处处的瘦身小绝招

12月年关“减肥日记” 聚餐不再是困扰

殷丹 李晖 编 上海文艺出版社



超人气 瘦身法 TOP10

上海文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

超人气瘦身法TOP10/殷丹 李晖 编. —上海: 上海文艺出版社, 2007.3

ISBN 7-5321-3079-7

I. 超... II. 秀... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第082711号

丛 书:《秀》女性图书架
书 名:超人气瘦身法TOP10
编 者:殷 丹 李 晖

总 策 划:何承伟
主 编:刘育文
责任编辑:李震宇
装帧设计:王 伟
摄 影:谢 伟
模 特:谢元真
化妆造型:淳 子(JUNKO IMAGE)
插 图:张海琳 府之晨
桃 子 曹 蕾 等

出 版:上海文艺出版社
发 行:上海文艺出版社
地址:上海绍兴路74号
邮编:200020
电子邮件:with_shanghai@263.net
网址:www.with-china.net

印 刷:上海文艺大一印刷有限公司
版 次:2006年8月第1版
规 格:787×1092 32开 印张5
国际书号:ISBN 7-5321-3079-7/R·9
定 价:13.80元
版权所有·不准翻印



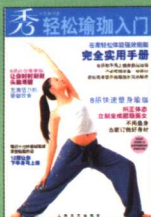
STORIES

故事会文化传媒有限公司 出品 (00021) www.storychina.cn

《秀》女性图书架所有图书邮购方法如下:

汇款地址:上海市市南绍兴路74号 故事会文化传媒有限公司

收款人:《秀》杂志社 联系电话:021-54667899 021-64372608×117



《轻松瑜伽入门》

15.00元

瑜伽带给你7大身心助益。6招办公室瑜伽，让你时时刻刻头脑清醒。每日10分钟基础瑜伽，享受轻盈舒畅的生活。十多道爽口的瑜伽饮食，由内到外健康百分百！



《瑜伽提斯入门》

15.00元

把柔软身心的东方瑜伽，与可强化肌肉并拉长肌群的西方彼拉提斯两者完美结合，带来如游戏般的“瑜伽提斯”，11招锻炼胸、腰、臀、腿，16招轻松维持漂亮曲线，28天量身订造好身材。



《居家健身计划》

15.00元

资深健身教练针对身体各部位设计了8套居家健身动作。简单易学、效果惊人，只要一些简单的辅助器材就可以完成。加上适当的饮食控制，保证美体效果迅速呈现。



《S形美人体雕手册》

15.00元

就女性瘦身、健美提出崭新概念——打造S形美人。拥有挺拔的胸部、纤细的腰身、丰满的臀部。从饮食、运动、按摩、整形手术等加以指导。



《就是爱生活》

20.00元

自制薄荷冰块。由小黑板、玻璃瓶和绿色植物组成的留言板。过时的衣服、牛仔裤裁成布条，做成手工收纳袋。DIY的巧妙心思无处不在，“杂货达人”强雅贞自有化平凡为神奇的魔力。



《上海女人的动感地图》

20.00元

林华，资深女性问题专家，描摹了生活在上海的女人们——她们的生存状态、价值取向、她们所展现的不同美丽姿态。她笔下的女子是不同的花朵，自信地绽放出各自的精彩和美丽。



《充实你的脑袋和口袋》

18.00元

当你拥有书中写到的5个聪明脑袋和5个富足口袋后，不仅在职场上、生活中美丽聪明又自信快乐，更能成为别人眼中的感叹号！



《青鸟——美丽与梦想》

15.00元

一个叫黛的、热爱芭蕾的日本女孩，写下的心情日记，以青鸟为名。左页是美丽精致的图文，右页可以随意写下你的心情点滴。翅膀形状的“笔记本”，非常别致。

喜欢秀的N个理由

1. 好实用哦，手把手地教你：发型打理、皮肤保养、衣服搭配……连心中的小疙瘩都会帮你解开。
2. 真有亲和力啊，绝不是T台上的她，就像是生活中的你。
3. 居然教你如何谈恋爱？真想看看！
4. 星座、血型和娱乐，一样都没少。
5. 天啊，隔壁的Angel，竟然有她照片在！
6. 很划算哦，只有16元！
7. 是男朋友送给我的，他和《秀》一样贴心哎。
8. 丑小鸭也会变成白天鹅？没错！这个秘密是《秀》告诉我的。
9. 上班前总对着镜子发愁：穿什么？戴什么？好烦人哦。有了《秀》，至少可以省下半小时！
10. 全亚洲有80万美眉都在盯着她呢，我能不看吗？

.....



上海文艺出版总社·日本讲谈社 合作出版

独家奉献

亚洲女性品牌杂志的精彩内容

电话订热线

(021) 64716466

(021) 64663084

每月18日出版

超人气瘦身法

TOP 10

目录

1

「10秒瑜伽」
简单瘦身法则

001页

2

8秒芭蕾
舒展瘦身操

015页

3

女性生理周期
减肥法

029页

4

低胰岛素
减肥法

045页

5

一日一豆浆
随时随地瘦下来

059页

6

「全新断食法」
轻松瘦身新主张

069页

7

告别骨盆歪斜
的日子
轻松享「瘦」

087页

8

和腹部赘肉
轻松说拜拜！

103页

9

不经意间
瘦身秘诀

127页

10

12月年关
「减肥日记」

141页

为你找到最时尚的瘦身捷径

「10秒瑜伽」 简单瘦身法则

只要短短10秒

就能获得意想不到的瘦身效果

上班、外出途中也能进行练习的

10秒瑜伽简单瘦身法则

一改之前给人留下的

超难学的印象

让勉强锻炼成为永远的过去式

养成每天练习10秒瑜伽的习惯

曼妙身材轻松拥有



清晨睁开双眼
感觉心旷神怡
代谢不知不觉提高了



消除浑身不适症状
成功健康瘦身

短短10秒钟 就能见效 简单瑜伽 瘦身法则的 神奇威力

都说瑜伽需要安静的练习环境才能达到心神合一的境界，现在居然只要短短10秒就能见效，这是真的吗？带着疑问看看《秀》是怎么说的吧。

瑜伽是塑造优雅体态的最佳运动

起源于印度的瑜伽将舒展体操与肌肉练习两者完美结合，通过放松神经起到调节身心平衡的作用，其神奇的功效正日益受到人们的关注。

进行瑜伽练习能使因缺乏运动而变得僵硬的肌肉得到放松，提高身体柔韧度的同时，还能练习到机体内部平时不易锻炼到的肌肉群，帮助矫正歪斜体态。一旦体态得到了改善，血液循环就会变得顺畅，代谢机能更加活跃，形成容易燃烧脂肪的苗条体质。此外，在练习或完成瑜伽姿势时进行深呼吸，还能消除紧张情绪、减轻压力。所以，帮助打造优美健康的苗条体态是瑜伽的最大特点之一。

不知不觉中就能看到效果

坚持练习简单瑜伽瘦身法则两周，你就会觉得自己已经完全离不开这套练习了，不必刻意控制饮食，也无须剧烈运动，就能在不知不觉中悄悄瘦下去！

简单易学的10秒瑜伽瘦身法则

若想如印度僧侣般完成高难度的瑜伽姿势是非常困难的，而《秀》在这里介绍给大家的简单瑜伽瘦身法则的每一个动作，都是为普通初学者度身设计的，就算浑身肌肉僵硬的你也能轻松完成练习。

即便工作再怎么忙 也能长期坚持下去

许多MM因为每天工作过于繁忙，变得没有时间进行体育锻炼。《秀》强烈推荐这类人试着练习简单瑜伽瘦身法则。无论何时何地，就算外出拜访客户，就算穿着鞋子一样能立即进行练习，只要每个姿势都静止保持短短10秒钟就OK了。不妨在忙碌的日常生活中，养成每天练习的好习惯吧。

简单瑜伽瘦身法则适合这些人

自律神经具有调节体温的功能，还有控制心跳、呼吸、器官运作等维持机体生存所必需的重要机能的作用。通过练习简单瑜伽瘦身法则，能够很好地调节自律神经，最适合那些受到肩酸、畏冷等不适症状困扰的MM进行练习。此外，瑜伽能让机体内部深层肌肉得到锻炼，能够进一步提高新陈代谢量，同样适合想针对小腹、大腿局部部位进行减肥的MM练习。



无时间限制

练习简单瑜伽瘦身法则的关键在于每天坚持。针对繁忙人群,《秀》设计了能够应对各种不同环境的练习动作。工作时间也好,等候公车的间隙也罢,不妨选择适合所处环境的动作进行锻炼吧。

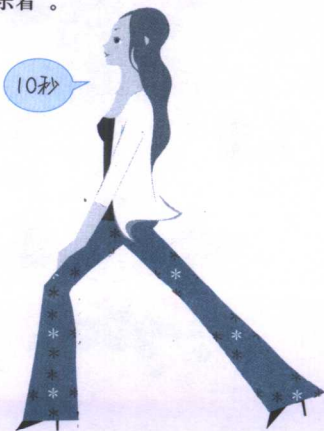


运动并快乐着

扭转肩部、活动指尖等易学的动作是简单瑜伽瘦身法则吸引MM视线的一大亮点。即便是肌肉僵硬、不擅长运动的MM,只要从基础动作开始练习,在公司或外出时不太在乎别人的眼光,充满自信地练习就一定能“运动并快乐着”。

每个动作1次10秒就OK

简单瑜伽瘦身法则介绍给大家的练习动作只要每次坚持保持静止10秒即可。利用忙里偷闲的时间,认真完成每个动作便能起到效果。如果能够保证每个动作都练习10秒钟,并在1天中重复锻炼数次,便能习惯成自然。



每天练习4次 让你从此爱上 10秒瑜伽 简单瘦身法则

将简单瑜伽瘦身法则分为早晨、白天、傍晚五点后、晚上四大时间段分别进行介绍。选择喜欢的动作各练习10秒钟，首先养成每天练习4次的习惯吧。

把握早晨到晚上练习简单瑜伽瘦身法则的4大机会



让身体彻底“苏醒”

早晨新陈代谢迟缓，这时进行简单瑜伽瘦身法则，能让身体马上“苏醒”过来。早晨的代谢量提高了，整个上午都能保持良好的精神状态，使身心得到平衡。不妨每天早晨边沐浴阳光边进行练习。

上班时神采奕奕

长时间坐着或站着工作，容易引起肩酸或浮肿。当你感觉疲劳时，进行10秒简单瑜伽瘦身法则，可以帮助放松紧张的肌肉，使体液循环变得更为顺畅，将烦恼的事情统统抛到脑后，让你时刻表现得神采奕奕。

傍晚五点也是减肥好时机

下午5点，正准备下班和女友去逛街SHOPPING吗？这时你应该抽出一段时间，练习简单瑜伽瘦身法则。除了能有效消除脸部腿部浮肿外，更具有瘦身的的神奇作用。健康的脸色可是提高美丽指数的金钥匙。



消除一整天疲劳

利用晚上的时间消除一整天积聚的疲劳，绝不把疲劳因子留到第二天。这是保持健康、不易发胖苗条体质的一大诀窍。临睡前进行瑜伽练习，彻底放松一下身心，提高睡眠质量，第二天不会再赖床哦。

10秒钟瑜伽瘦身法则4大练习要领

1

保持顺畅呼吸

在没能完全习惯瑜伽练习时，我们很容易下意识地摒住呼吸。但是，摒住呼吸无法有效缓解全身紧张状态。所以，一开始练习时应采用浅呼吸法，有意识地保持呼吸顺畅。

2

坚持10秒钟静止姿势

完成每一个姿势时，都需要保持静止状态10秒钟，这样的简单瑜伽能够达到减肥和健身的双重效果。习惯之后，尽量延长保持静止状态的时间，瘦身的效果将更为显著。

3

集中全身意识

进行简单瑜伽瘦身法则的另一个关键在于集中全身意识于动作本身。如果边看电视，或边想心事进行练习的话，效果就会减半。记得将意识完全集中于肌肉运动着的部分。

4

不要勉强自己

开始时无法干净利落地完成动作也没关系，感到疼痛的话千万不要勉强自己，在能够承受的范围内进行锻炼，所有动作都要舒缓有力。舒服且带有一丝疼痛感的程度最为有效。

时间段①

早晨的简单瑜伽

想要获得一整天的身心平衡，千万别忘了练习早晨的简单瑜伽。尝试从喜欢的动作开始，逐渐养成习惯吧。

美容
功效

提高代谢，肌肤更为细腻光洁

保健
功效

醒来睁开眼，立即神清气爽

缓慢深呼吸让身体带上更多氧气

面向光线盘腿而坐，背部呈圆弧状弓起，双手于身前交叉。双臂分别向左右打开，缓缓吸气。

PURAKA式呼吸

这是一种能将全身唤醒，提高代谢量的呼吸方法。拉开窗帘沐浴着阳光，吸收太阳的能量尽情练习吧。



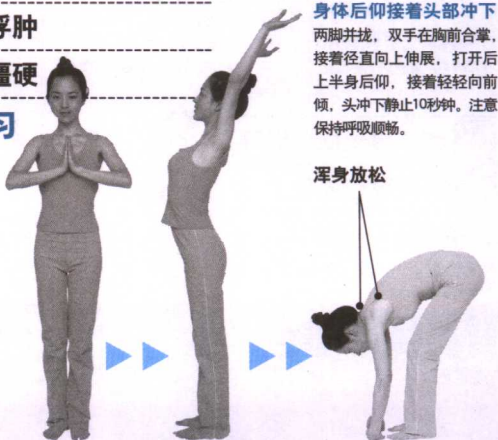
消除脸部浮肿



缓解身体僵硬

简单手足练习

帮助起床后僵硬的身体恢复松弛状态。头部冲下静止10秒钟，这个动作有助于保持呼吸顺畅，消除脸部浮肿，让你神清气爽。





腰部变得更为纤细



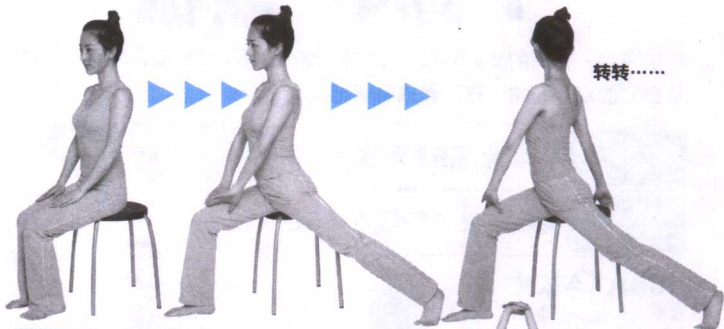
消除生理期前的紧张情绪

坐在椅子上扭转上半身

半坐在方凳上，伸展背部肌肉，双手放在大腿上。吸气的同时，左腿向后伸直。边吐气，边将上半身向右扭转，保持10秒钟。换另一侧练习相同动作。

简单扭腰运动

每个月“大姨妈”来的时候都会变得烦躁不安，这时最适合练习简单扭腰运动。借助上半身的扭动，达到紧致腹部线条的效果。



重塑完美背影



消除前一天积聚的疲劳

向上拉伸运动

感到疲惫不堪的时候，不妨试着练习这个动作吧。动作的关键在于手肘要伸直，左右肩胛尽量向中央靠近。

上半身侧拉

保持略带疼痛的舒服感觉脚尖并拢，收腹挺胸直立。左手抓住右手手腕，双臂向上伸直。接着上半身向左侧拉伸，保持10秒钟。换另一侧练习相同动作。



和“救生圈”说拜拜



有效改善便秘

改善便秘呼吸法

大肠机能最为活跃的早晨是排便的大好时机。即使没有便意也应该去厕所，尝试练习改善便秘呼吸法，给小腹“减减负”。

尽量收缩下腹部

腹部吸起的状态下刺激肠道

坐在椅子或坐便器上，用除拇指外的四指轻轻按在下腹部。边吐气，边弓起背部，以肚脐为中心，呈“O”字形手势稍稍用力按摩下腹部。



时间段 ②

白天的简单瑜伽

接着介绍几组适合长期从事案头或站立工作人群练习的简单瑜伽。通过练习一并改善肩酸、浮肿、畏冷等不适症状。

美容
功效



打造小蛮腰

保健
功效



消除空调引发的畏冷症状

伸展背部肌肉
仅仅扭转上半身

坐在椅子上，两脚并拢，上半身前倾，把右手肘放在左膝盖上，双手合掌。上半身向左扭转，视线向上保持静止10秒钟。换另一侧练习相同动作。

前倾扭腰练习

手脚冰凉的MM一年四季都在与畏冷做斗争。利用办公时坐在椅子上的一小会儿时间进行扭腰练习，由内而外温暖身体，更能打造完美小蛮腰。



肩颈部
完全放松



使胸部更丰满



缓解肩颈部僵硬状态

大幅回转双臂让血液循环变得顺畅

坐在椅子上，双臂上举，十指打开，手心向外。吐气的同时，手臂向后大幅度回转。保持动作的连贯性，反复回转5圈。

模仿椰子树练习

具有扩胸效果的“椰子树练习”具有改善血液循环，缓解肩颈部僵硬状态的功效。定期练习，不仅肩颈部能找回轻松感觉，心情也会随之HIGH起来。



拥有娇翘美臀



缓解腰部疲劳和疼痛

大幅扭腰练习

当腰部疲劳如影随形时，左右扭转上半身的舒展练习能够帮助你摆脱烦恼。这个动作不但能预防疲劳和疼痛，还能紧致臀部线条，塑造完美曲线。

跷腿而坐
借助腰部力量
扭转上半身

浅坐在椅子上，左腿置于右腿上，右手放于左膝盖，左手向后抓住椅背。保持双膝朝向正前方，上半身向左侧大幅扭转静止10秒钟。换另一侧练习相同动作。

