

权威医师教你凹凸有致、比瘦更迷人!

超强

S 塑身操 曲线

畅销书医师作家 吕绍达 著

- 不用抽脂，就能拥有**完美比例**!
- 不论体型，都能**精雕性感线条**!
- 简单动作，紧实**胸腰臀腿**曲线!
- 进阶雕塑，延长**脂肪燃烧**时间!
- 美女无龄，永远**“焕发青春”**!



http://pan.baidu.com/s/1eP0ldau 免费下载

10万人 实证，一条毛巾，让你轻松拥有——
胸大 腰瘦 臀翘 腿细 的超性感 S形曲线

打造魔鬼身材，就从**4**大部位开始!

吉林出版集团股份有限公司

权威医师教你凹凸有致、比瘦更迷人!

胸大 腰瘦 臀翘 腿细

打造魔鬼身材，就从4大部位开始!



超强

塑身曲线

畅销书医师作家吕绍达 著



没有时间理会
那些泼冷水的人，
为自己而运动，
为天赋的身体而运动。



图书在版编目 (CIP) 数据

超强 S 曲线塑身操 / 吕绍达著. — 长春: 吉林出版
集团股份有限公司, 2016.1
ISBN 978-7-5581-0309-4

I. ①超… II. ①吕… III. ①健身运动—基本知识②
减肥—方法 IV. ① G831.3 ② R151.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 030353 号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
由柠檬树国际书版集团 苹果屋出版社有限公司
授权出版中文简体字版。

著作权合同登记号 图字: 07-2015-4618

超强 S 曲线塑身操

Chao Qiang S Quxian Sushen Cao

出 版 人: 吴文阁

策 划: 北京今日今中图书销售中心

著 者: 吕绍达

责任编辑: 蔡宏浩

封面设计: 北京今日今中图书销售中心

出 版: 吉林出版集团股份有限公司

出品发行: 吉林音像出版社有限责任公司

北京今日今中图书销售中心

电话: (010) 51336038

邮箱: tmsy188@163.com

地 址: 北京市东城区东方财富 1002 室 (安化北里 2 号院 1 号楼 邮编: 100062)

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

字 数: 190 千字

印 张: 5

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5581-0309-4

定 价: 35.00 元



版权所有 侵权必究 举报电话: 010-51336038

权威医师教你凹凸有致、比瘦更迷人!

胸大 腰瘦 臀翘 腿细

打造魔鬼身材，就从4大部位开始!



超强

塑身曲线

畅销书医师作家吕绍达 著



没有时间理会
那些泼冷水的人，
为自己而运动，
为天赋的身体而运动。



图书在版编目 (CIP) 数据

超强 S 曲线塑身操 / 吕绍达著. — 长春: 吉林出版
集团股份有限公司, 2016.1
ISBN 978-7-5581-0309-4

I. ①超… II. ①吕… III. ①健身运动—基本知识②
减肥—方法 IV. ① G831.3 ② R151.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 030353 号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
由柠檬树国际书版集团 苹果屋出版社有限公司
授权出版中文简体字版。

著作权合同登记号 图字: 07-2015-4618

超强 S 曲线塑身操

Chao Qiang S Quxian Sushen Cao

出 版 人: 吴文阁

策 划: 北京今日今中图书销售中心

著 者: 吕绍达

责任编辑: 蔡宏浩

封面设计: 北京今日今中图书销售中心

出 版: 吉林出版集团股份有限公司

出品发行: 吉林音像出版社有限责任公司

北京今日今中图书销售中心

电话: (010) 51336038

邮箱: tmsy188@163.com

地 址: 北京市东城区东方财富 1002 室 (安化北里 2 号院 1 号楼 邮编: 100062)

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1 / 24

字 数: 190 千字

印 张: 5

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5581-0309-4

定 价: 35.00 元



版权所有 侵权必究 举报电话: 010-51336038

专家·名人推荐序

1 2

“塑身，就从毛巾操 × 饮食出发！”

多年前，我和吕绍达医师因一起工作而相识，也因吕医师的优异表现而对他印象深刻。但最让我惊讶的是，十多年过去了，岁月并没有在他身上留下痕迹，细问之下，才得知原来他谨守“毛巾操”与“轻食料理”的养生之道。

而吕医师的新书《超强S曲线塑身操》，也正是从简单高效的毛巾操及饮食两大方面着手，将其专业、科学而有效的知识与方法告诉读者。本书不但提供“身型自我检测”的方法、介绍医学界最新的减肥知识，更针对“女性最想雕塑的4大部位”设计出24组燃脂雕塑毛巾操动作，并搭配正确的饮食原则，让大家掌握“拥有S形曲线”的健美秘诀，的确是一本适合现代女性进行燃脂减重、雕塑曲线的实用书籍！

基于以上原因，我真心推荐吕医师的《超强S曲线塑身操》，也期盼所有想减肥、塑身的朋友们都能选择健康而又让人快乐的塑身方法，并善用本书的操式和最新知识。相信各位读者只要循序渐进、持之以恒，一定能在最短的时间内拥有健康的身体和漂亮的身材，让“性感曲线”为你的自信人生加分！

专业营养师 谢宜芳

“适合所有女性，随时随地愉快练习！”

吕绍达医师和我同属一个杏林家族，我从小就知道绍达堂弟的父亲是位非常懂得养生的长辈，生活起居和饮食相当规律且崇尚自然。绍达堂弟正是在他的熏陶之下，发展出对大自然的敬仰而身体力行，并运用于行医的道路上。

吕医师曾将毛巾操与呼吸吐纳相结合，设计出不同的操式运用在瘦身、拉筋方面，获得了许多读者的好评。如今，他的第三本大作《超强S曲线塑身操》则是针对整体塑身、局部瘦身，或是过瘦、没有肌力者而打造的全新操式，从而使更多的人受惠！

身为医生，我期待大众预防保健的观念越来越正确，减少用药量；更希望大家能通过运动、饮食达到预防保健，保持身体健康。而毛巾操适合所有女性，而且随时随地都能练习。我衷心祝愿大家用最简单的道具、最健康的方式，获得更美好的身心健康与生活质量。



新竹县医师公会理事长 吕绍仁



SPORTS

“由内而外，让体态更优雅年轻！”

我与吕医师相识已久。之前我被肩膀疼痛、手举不起来等症状困扰多时，这是眼科医师的职业病。吕医师建议我做毛巾操来改善长期的酸疼问题，于是我便和妻子一起向他请教。

针对我的肩颈问题，吕医师建议我做“背后直拉”“手臂后抬”等动作（P73、P74）。这些动作看似简单，却能深达要害，让原本紧绷的肩颈完全舒展开来！妻子更因为勤做毛巾操，使腰酸背痛的旧疾转好，并通过做操拉筋锻炼了肌肉，使得身体的线条更加完美，体态更加年轻了。毛巾操真可谓健身又健美的双效运动！

吕医师的这本《超强S曲线塑身操》，以专业的医学知识为基础，通过浅显易懂的文字，让越来越多的人认识毛巾操的惊人功效。因此，秉持着济世的精神与分享的喜悦，我将本书推荐给您，希望您无论是想健身还是想瘦身，都能从此书中获得最好的方向与指导。

苗栗县医师公会理事长 陈晟康



“奔向健美的终点！”

作为一个有着近三十年临床经验的保健医师，我深刻认识到现代人的很多疾病皆源于肥胖。在如今这个一切讲求效率的时代，大家在减肥这件事上也想投机取巧，希望不必通过饮食控制和运动，光靠药丸就可达到目的。这种想法是急需纠正的。

本书作者吕绍达医师就针对此问题提出了精辟的见解。他的这本《超强S曲线塑身操》通过简易的毛巾操及科学的饮食观念，帮助读者建立正确的态度，并用最简单的道具、最经济的方式，引导大家达到健身美体的目的，值得大家品读之余身体力行。祝愿每一位读者都能在本书的指引下，努力向前，奔向健美的终点！

桃园县医师公会理事长 李绍诚



“毛巾操守护你的健康与美丽！”

我与吕绍达医师结缘于一次节目。那时他来到我主持的节目接受采访，当时探讨的主题，正是他所推广且反响不断的“瘦身毛巾操”和“拉筋毛巾操”。在节目录制过程中，吕医师不仅畅谈个人实践毛巾操的经历与成效，而且还当场示范动作，带着现场来宾、记者和工作人员一起体验毛巾操的魅力，让大家印象深刻！而节目播出后，观众的热烈反应，更让我们深切体会到毛巾操的魅力！

近来，很高兴得知吕医师推出新书《超强S曲线塑身操》，本书着眼于女性朋友最关心的身材问题，并针对燃脂减肥、雕塑线条等需求，设计出专门的毛巾操动作，相信必能造福更多的读者和观众！在此，我衷心恭喜吕医师的新书上市，也诚挚地将这本书推荐给每一位需要的人！



资深媒体人 林书炜



“酸痛、皮肤、泌尿问题，一并改善！”

我是一名小提琴教师。知道吕绍达医师，是因为看到电视节目邀他介绍“瘦身毛巾操”。我因为长期拉提琴而落下肩颈酸痛的毛病，因此在听闻了毛巾操的神奇功效之后，便去找吕医师求诊。吕医师帮我做了详细的检查，连血压偏高、皮肤、泌尿问题都一并检查出来了。针对我的肩颈酸痛问题，他亲自教了我几招毛巾操。我才做5分钟就感觉很舒畅，原本紧绷的部位放松了！现在我在教课之前，都会要求学生做毛巾操，并叮咛他们回家也要经常练习。



吕医师的新书《超强S曲线塑身操》专门针对健美塑身，对女性读者来说可谓是一大福音！书中附有示范光盘，每个人都能很快看懂并轻易上手。在此，我诚挚地希望大家多做毛巾操，保持健康，保持身材！

台北艺术大学音乐系教授 简名彦

简名彦

“我正在体验这种时下最流行的健美运动！”

身为艺人，为了保持身材，我接触过很多燃脂、纤体产品，但每当有新的产品上市，我为求慎重行事，都会向医生朋友请教，而得到的建议总是如此：某些纤体产品固然可以试试看，但保持身材不反弹的不二法门，还是“运动+饮食控制”。

成年以前我住在加拿大，西方的饮食习惯让我形成了“易胖体质”，加上我又超爱吃美食，所以身为艺人，我就要比别人更严格地控制体重。我试过各式各样的纤体产品，工作忙时，不得不在半夜去健身房。可尽管如此努力，我却还是在胖和瘦之间徘徊不定。现在我领悟到一个道理，那就是：“不管是饮食控制还是运动瘦身，都必须简单自然，才能坚持下去！”



于是，朋友推荐我做近来十分流行的毛巾操，说实在的，这真是一项“复古”的运动，但这种运动对我来说很方便。因为艺人工作时间常不固定，要培养规律的运动习惯很困难。而毛巾操可以在零碎的时间做，而且很容易尝试！加上动作简单而效果明显，常常没做几下就开始冒汗，而且当强度增加时，甚至会大汗淋漓，这更让我相信毛巾操是一项可以保持身材的简便运动！

亲爱的朋友，就让我们从一条毛巾开始，减掉多余脂肪，重塑优美线条，做回性感的自己吧！

播音主持人·歌手

卢春如



SPORTS

模特★思妮：

{ 动作简单，效果却不简单！ }

“我学过舞蹈，各种健身运动对我来说并不难。但比较起来，毛巾操的招式更简单，效果却很显著。每天做一做，可以活络关节筋骨，锻炼肌肉，还可以有效拉伸身体线条。可以说毛巾操是一项既简单易学、又能挑战自我潜能的好运动。越是简单的运动，往往越不简单喔！”



模特★Mona：

{ 变瘦只是顺便，我爱S曲线！ }

“我从事模特工作，因此很注意保持身材。为此我会适度控制饮食，也会上健身房运动。不过除了体重计上的数字，我更喜欢身上的肌肉紧实、有弹性，三围凹凸有致。这样在镜头前面，体态才显得更加优美。拍完本书的毛巾操动作，发现它对增强身体弹性很有帮助，我会继续练习的！”



体验者见证

读者·艺人·模特 实话实话！

粉领OL★余蕙菁：

{ 伴娘启示录：终于不再反弹！ }

“我本身是易胖体质，加上工作以来作息和饮食不规律，曾经胖到 70 千克，可我身高只有 158 厘米。28 岁以后，新陈代谢变慢，减肥变得更难了，每次减肥都逃不过反弹的魔爪！直到最近有位朋友邀我当伴娘，找遍礼服店都没有适合的衣服，于是我下定决心，这次一定要减肥成功！通过网络搜寻，我找到了吕医师的诊所。



吕医师帮我做了全面检查，对症下药，同时教我做毛巾操和适量的无氧运动。坚持了一段时间后，我真的瘦了不少，线条也更紧实了。他还定期根据我的减肥状况调整处方，且每三个月抽血检查一次。自从练了毛巾操，我现在的体重维持在 50 千克左右，身体更健康，连皮肤也更好了！”

新手妈妈★张秀例：

{ 产后发胖，半年减 10 千克！ }

“从小到大，我一直是个胖子，不爱运动，就爱吃垃圾食物，整天团购美食，最胖时有 113 千克，直到上班以后，体重才慢慢减轻。还好有身高优势，我才嫁得出去。因为怕自己像妈妈那样产后一直发胖，我怀孕时买了超贵的塑身衣，坐月子时什么也不敢吃，可最后还是无法克制食欲，大吃了一年多，胖到连以前最大号的裤子都快穿不下啦！”



有一天我在书店看到吕医师的书，于是向他求助。我虽不爱运动，但做毛巾操还可以，每周做操 4 天，每天认真做 30 分钟，身型越来越棒，大腿也变得紧致有型，加上适度饮食，这半年我的体重已经减了 10 千克。感谢吕医师，让我知道减肥原来可以这么简单！”



大学生艺人★琳琳：
【跟家人一起健身吧！】

“吕医师的毛巾操中有许多伸展筋骨、改善不适、健身美体的动作。尽管这些动作都很简单，但加上‘一条毛巾’，就让每个动作都很到位，有效伸展到平常忽略的部位，比如颈肩曲线、侧腰肌肉等，对局部塑身、全身健美、排毒代谢都有很好的效果，很适合各个年龄层的男女一起健身。”



大学生艺人★逸欢：
【锻炼平常练不到的部位！】

“我有做‘普拉提’的习惯，但比较起来，毛巾操真的能让筋骨肌肉得到更充分的伸展。比如原本柔软度不够好的我，弯腰时手怎么也碰不到地板，但连续做了几个毛巾操动作之后，一下子就满身大汗，由于筋骨得到充分伸展，双手竟然能轻松触地了。真的好开心！”



全民热恋毛巾操~

熟女人妻★王淑玲：
【体重减轻更显年轻！】

“偶然在书店看到吕医师的《史上最强瘦身毛巾操》这本书，让我受益良多。毛巾操是一项既简单又有效的塑身运动，利用毛巾拉扯、施力来伸展肢体，促进身体各部位有效运动，进而消耗热量、伸展筋骨，增加活动量。”



自从做毛巾操和控制饮食以来，我的体重已经从 65 千克降到 56 千克。身材变好了，身体变得轻盈了，仿佛真的变年轻了！做毛巾操不需要特定场所，随时可做，不管坐着、站立、走路都可进行。如果做操和饮食调整双管齐下，能更快达到塑身效果！衷心感谢吕医师，也希望吕医师的第三本大作《超强 S 曲线塑身操》可以帮助更多想减肥健美的人。只要坚持做毛巾操，任何部位都能瘦下来！”

民意代表★曾雅伦：
【欢迎加入 140 人毛巾团！】

“身为民意代表，我常常饮食不规律、睡眠不足、没有固定的运动时间。后来接触了吕医师的毛巾操，它没有时间限制，有空就可以做一下。从此以后我每天精神奕奕，失眠和内分泌问题都得到了改善，免疫力也提高了！”



我深刻体验到，毛巾操是一项适合男女老少的运动，用随手可得的毛巾，用最简单的动作，就让人‘瘦得健康、塑得美丽’，甚至还能增强免疫力，达到自我疗愈的效果。所以，2011 年接任镇上‘番薯妈妈读书协会’理事长之后，我带领 140 位姐妹一起学做吕医师的毛巾操，推广这项健美‘享瘦’的轻运动，同时把毛巾操带入她们的家庭，通过做操与亲人互动，增进夫妻和亲子的情感交流，让毛巾操为生活增色！”





作者序

“究竟该如何打造完美曲线？”



三个月前，一位住在外地的病人，在书店里看到了我的第一本瘦身书后，得知我在新竹开设减肥门诊，因此隔天远从中部北上而来。在问诊的过程中，这位女士向我诉说了之前所尝试过的减肥方法，除了效果不彰之外，也花了不少冤枉钱。

由于她无法经常过来就诊，所以我除了教导她正确的饮食方法外，也鼓励她每天勤做毛巾操。前几天，她带着女儿来诊所，我相当惊喜，因为她看上去比病历上记载的年龄至少年轻了 10 岁。

三个月后的现在，她和女儿站在一起，仿佛从母女变成了姐妹，再次证明了瘦身毛巾操的惊人效果！

最近，我常受邀到一些上市公司演讲，推广毛巾操。常常有“看起来”不胖的女职员私下问我如何才能瘦小腹、瘦臀围，或是甩掉夏日扰人的蝴蝶袖等问题。可以感受到，大家对“瘦身”的观念和要求已经越来越细化了！

原来，很多人不只想瘦身，更想拥有窈窕的曲线，这也成为我继《史上最有效瘦身毛巾操》和《史上最有效拉筋毛巾操》后，再度推出这本《超强 S 曲线塑身操》的动机。

本书专门针对女性从头到脚不同部位的肥胖、肌力不足等问题，设计出不一样的燃脂、雕塑毛巾操招式，来帮助大家紧实肌肉，打造完美“黄金 S 曲线”。尤其针对展现女性自信魅力的四大部位——胸、腰、臀、腿，逐一进行动作示范，在做操的时间、次数上有更严格的标准，塑身的效果自然也会更显著。

希望本书给大家带来不同的运动体验，帮助你减掉脂肪、塑造线条，让你的“身材年龄”永远战胜身份证上的年龄，从而获得自信美好的人生！

吕绍莲 谨志



S 超强 曲线塑身操

——权威医师教你凹凸有致、比瘦更迷人！

12

PART 1 体检篇

你不需要塑身吗？

不良曲线自我检测 + 认识身体变形带来的恐怖问题！



14

速看！你和“S 形曲线”相差多少？

——想拥有小 S 般的妖娆身段，从认识身体线条开始！

16

速查！11 大走形曲线，你属于哪一种？

——3 个检查体型变形的的方法，从准备全身镜开始！

- | | | |
|----------------|---------------|---------------------|
| ① 全身肥胖 “圆滚滚型” | ⑤ 上腹凸出 “啤酒桶型” | ⑨ 大腿粗壮 “大象腿型” |
| ② 全身干扁 “纸片人型” | ⑥ 下腹凸出 “肥青蛙型” | ⑩ 小腿结实 “萝卜腿型” |
| ③ 肩背雄壮 “金刚芭比型” | ⑦ 骨盆前倾 “假嚣张型” | ⑪ 下半身胖 “红酒瓶型” |
| ④ 弯腰驼背 “老太婆型” | ⑧ 骨盆后倾 “翘屁股型” | → 体型图示 · 原因 · 对策速解！ |

22

必读！胸 · 腰 · 臀 · 腿决定你的吸睛指数

——4 大性感部位分块雕塑，线条好才算“辣”！

- 4 大重点部位是塑造“魔鬼身材”的必要条件
 - ① 坚挺傲人的胸部曲线
 - ③ 浑圆紧实的臀部曲线
 - ② 纤细柔软的腰部曲线
 - ④ 修长结实的腿部曲线
- 5 大延伸线条，强化“女性胴体”之美
 - ① 下巴曲线
 - ② 肩膀曲线
 - ③ 手臂曲线
 - ④ 背部曲线
 - ⑤ 脚踝曲线

30

注意！曲线不佳 = 健康危机！

——5 个动作找出体型问题，避免健康“杀手”上门！

36

PART 2 知识篇

毛巾操是科学，也是变身奇迹！

认识有氧毛巾操的原理和惊人功效，轻松燃脂、雕塑曲线！



38

必知！脂肪是破坏 S 曲线的魔王

——想拥有漂亮身型，要先把脂肪燃烧掉！



- 40 **进阶!** **曲线与肌力是美型关键**
——“雕塑”局部线条，应该多锻炼肌力！
- 42 **相信!** **毛巾操为什么可以燃脂塑身？**
——4 大健美科学原理，医生打包票！
- 44 **诀窍!** **怎样做毛巾操最能促进燃脂？**
——4 大做操要领，塑身效果加倍！
- 46 **提醒!** **该怎么选陪你做操的好毛巾？**
——根据质料？手长？动作？

48 PART 3 燃脂篇

减掉大块脂肪， 让**胸腰臀腿**回归天赋曲线！



更精致的瘦身计划，就是要分块锻炼。

14 组必练燃脂毛巾操，燃出“性感女体”的黄金比例！

- 50 [暖身] ● **腹式呼吸法** 毛巾操呼吸法，吸鼓吐缩
- 51 [暖身] ● **暖身大伸展** 活化全身肌肉，集中意识
- 52 **8 组最关键燃脂毛巾操，让“4 大性感部位”凹凸有致！**
- 54 [胸部] ① **双手合拜** 消除副乳，胸部集中不外扩
- 56 [胸部] ② **后背挤压** 胸型更坚挺，消除后背肉
- 58 [腰部] ③ **左右美腰** 消除腰侧赘肉，打造小蛮腰
- 60 [腰部] ④ **并膝上提** 瘦小腹，向鲔鱼肚说拜拜
- 62 [臀部] ⑤ **小臀前后弯** 消除肥臀，改善酪梨身型
- 64 [臀部] ⑥ **抬腿压臀** 修饰马鞍部、小尻去纹
- 66 [腿部] ⑦ **坐姿纤腿** 臀、大腿、小腿整体纤瘦
- 68 [腿部] ⑧ **抬脚扳脚趾** 消除萝卜腿，消水肿
- 70 **6 组更细节燃脂毛巾操，让“5 大延伸线条”精致展现！**
- 72 [下巴] ⑨ **小脸转颈** V 字脸变小，消除双下巴
- 73 [手臂] ⑩ **背后直拉** 塑造性感迷人的二头肌，消除蝴蝶袖
- 74 [手臂] ⑪ **手臂后抬** 美化颈肩臂，雕塑三角肌
- 75 [肩背] ⑫ **挺背起身** 熊背变瘦，纾解酸痛
- 76 [脚踝] ⑬ **拉脚压脚** 纤瘦脚踝，拉长小腿
- 77 [全身] ⑭ **高举飞跃** 修长全身，纤瘦背部

PLUS! 问答篇 吕医师门诊常见 Q&A —— **燃脂毛巾操变瘦·不复胖一问到底！**



增加局部肌力， 促进胸腰臀腿线条紧实细致！



更自信的进阶运动，大汗淋漓也乐在其中！

10 组超效雕塑毛巾操，雕出“青春肉体”的弹性活力！

82

10 组再进阶雕塑毛巾操，塑身要懂“减法”，更要懂“加法”！

84

[美胸] ① 举手后拉 美化锁骨，坚挺胸型

86

[美胸] ② 挺胸半蹲 让小胸变圆，大胸变挺

88

[美胸] ③ 躺椅美胸 垂胸上提，消除副乳

90

[纤腰] ④ 上身转腰 消胃凸粗腰，练 11 字腹肌

92

[纤腰] ⑤ 抬腿扭转 减腰侧肉，紧实侧腰线条

94

[翘臀] ⑥ 缩腹抬腿 提臀消暗沉，打造微笑线

96

[翘臀] ⑦ 桥式垫脚 扁臀变圆，翘臀变蜜桃

98

[美腿] ⑧ 半蹲前伸 紧实大腿前侧肌，消除膝盖赘肉

100

[美腿] ⑨ 勾脚伸手 塑造流线型大腿，延展侧腰和脊椎

102

[美腿] ⑩ 高举下蹲 紧实大腿内侧肌肉，修长小腿

104

PLUS! 问答篇 吕医师门诊常见 Q&A —— 雕塑毛巾操线条 · 女体美轻松练！

108

PART 5 饮食篇

用脑吃出健美， “享瘦”迷死人的 S 曲线！



10 个黄金法则 + 16 种塑身食材 + 15 组低卡套餐
轻松掌握正确的饮食方法，吃饱又“享瘦”！

109

“享瘦”吧！塑身饮食 10 法则

111

少吃难？那就多吃 4 类养瘦食物——

燃脂代谢 **生食酵素** **排水消肿** **优质蛋白质** 16 种食物的开心吃法

低卡均衡！ 三餐 1200 千卡 · 一周塑身菜单

116

28 天经期塑身法——专属女性的“运动 + 饮食平衡术”

120

PLUS! 问答篇 吕医师门诊常见 Q&A —— 瘦不了的原因？这样聪明吃 · 健康瘦！



你不需要塑身吗？

不良曲线自我检测 + 认识身体变形带来的恐怖问题！

14

速看！

你和“S形曲线”相差多少？

——想拥有小S般的妖娆身段，从认识身体线条开始！

16

速查！

11大走形曲线，你属于哪一种？

——3个检查体型变形的的方法，从准备全身镜开始！

① 全身肥胖 “圆滚滚型”

⑦ 骨盆前倾 “假嚣张型”

② 全身干扁 “纸片人型”

⑧ 骨盆后倾 “翘屁股型”

③ 肩背雄壮 “金刚芭比型”

⑨ 大腿粗壮 “大象腿型”

④ 弯腰驼背 “老太婆型”

⑩ 小腿结实 “萝卜腿型”

⑤ 上腹凸出 “啤酒桶型”

⑪ 下半身胖 “红酒瓶型”

⑥ 下腹凸出 “肥青蛙型”

→ 体型图示 · 原因 · 对策速解！

22

必读！

胸·腰·臀·腿 决定你的吸睛指数

——4大性感部位分块雕塑，线条好才算“辣”！

• 4大重点部位是“魔鬼身材”必要条件

① 坚挺傲人的胸部曲线

③ 浑圆紧实的臀部曲线

② 纤细柔软的腰部曲线

④ 修长结实的腿部曲线

• 5大延伸线条，强化“女性胴体”之美

① 下巴曲线

② 肩膀曲线

③ 手臂曲线

④ 背部曲线

⑤ 脚踝曲线

30

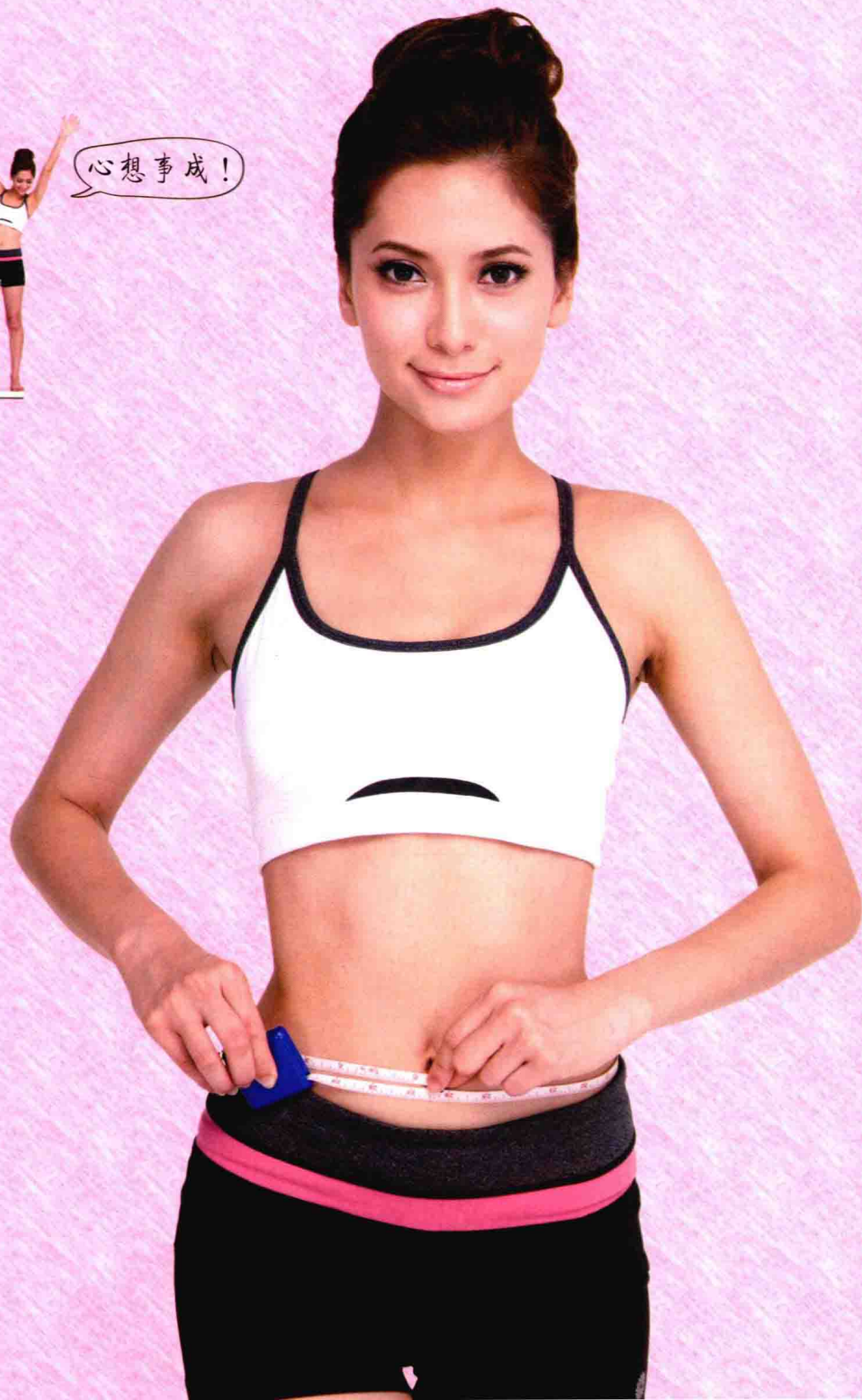
注意！

曲线不佳 = 健康危机！

——5个动作找出体型问题，避免健康“杀手”上门！



心想事成!



想拥有小 S 般的妖娆身段，从认识身体线条开始！ 你和“S 形曲线”相差多少？

胸、腰、臀、腿 决定黄金 S 曲线

尽管每个时代、每个地区的人们对“美人”的身材条件有着不同的看法，但有一个看法却得到大家的公认：女人最优美的线条，就是腰身到臀部的曲线。

“胸、腰、臀、腿”共同构成了一组波浪起伏的“S”形曲线，这组曲线便是女性身体最为性感的部位。你不一定要身材高挑，只要拥有比例极佳的胸、腰、臀、腿，就拥有了黄金 S 曲线身型。“胸大、腰瘦、臀翘、腿长”是每个女人的梦想，更是展现女性魅力的 4 大关键。

想要拥有 S 形曲线的身材，不只要体重适当，还要体型纤瘦、肌肉紧实、骨骼坚挺；尤其针对女性最性感的 4 大部位，想达到理想的线条和浑圆度，更需要科学的塑身计划。超重者势必要先减掉脂肪，改善体质；清瘦者也要拉提筋骨、增加肌力、拉伸线条！

那么，胸、腰、臀、腿到底要多大？多瘦？多翘？多长？和身高、体重的关系又是如何？现在就先为大家分项说明：

胸部 黄金数值参考：

① 胸罩业者 2010 年全球调查，我国女性平均胸围：

下胸围 = 34 英寸 (86 cm, 1 英寸 = 2.54cm),
B 罩杯

✓ ② 与身高相对的黄金胸围：

下胸围 = 身高 (cm) × 0.53

③ 古典正三角黄金胸型：

双手自然下垂时，双峰位置对称，且高度位于上臂中央，两点和锁骨之间的凹洞需连成“正三角形”。如连成等腰三角形，为胸部外扩；乳峰低于上臂中央，为胸部下垂。

罩杯算法 = 上胸围 - 下胸围

相差	罩杯	相差	罩杯
7.5cm	AA	22.5cm	F
10.0cm	A	25.0cm	G
12.5cm	B	27.5cm	H
15.0cm	C	30.0cm	I
17.5cm	D	32.5cm	J
20.0cm	E		

★ 此数据为日本 JIS 工业标准胸罩罩杯规格，各国胸罩厂商采用的标准不同，一般来说，欧美 34B = 中国 34C = 日本 34D。

