

彻底战胜肥胖！

打造魔鬼身材

宠宠Book 01

窈窕美人 轻松瘦

上鼎文化/设计供稿

完全消脂纤体秘诀
塑造曲线美人

从头到脚，想瘦哪里就瘦哪里
理想身材 黄金比例分析

摇一摇，甩掉赘肉暖身操

营养师一周低热量瘦身菜单 6道消脂健康食谱

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

窈窕美人轻松瘦/上鼎文化/设计供稿. —北京:
中国轻工业出版社, 2003.5
(魅力Book)
ISBN 7-5019-3948-9

I. 窈… II. 上… III. 女性—减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003)第022438号

策划编辑: 龙志丹	责任终审: 孟寿萱	装帧设计: 上鼎文化
责任编辑: 傅 颖	责任校对: 燕 杰	责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 5 月 第 1 版 2003 年 5 月 第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 4

字 数: 86千字 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7-5019-3948-9/TS·2350

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2002-5277

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

30137S3X101ZYW

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730



完全瘦身战略 轻松塑造魔鬼身材



邮购办法

最新推出:

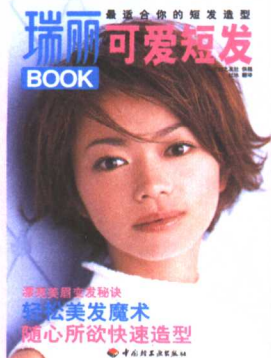
《瘦脸美颜俏佳人》
《随时随地轻松瘦腿》
《窈窕美人轻松瘦》
《轻松瘦身10公斤》
每本定价: 18.00元



邮购须知:

中国轻工业出版社读者服务部
咨询电话: 010-88390093/0691/0105/0106
邮购地址: 北京市东长安街6号
邮编: 100740

收款人姓名: 中国轻工业出版社 读者服务部
请注意: 邮购图书须附加总书款10%的邮挂费



全新推出瑞丽 BOOK 精彩不容错过



邮购办法

最新推出：

《魅力长发》

《可爱短发》

《基础化妆》

《高级化妆》

每本定价：12.80 元

邮购须知：

中国轻工业出版社读者服务部

咨询电话：010—88390093/0691/0105/0106

邮购地址：北京市东长安街6号

邮编：100740

收款人姓名：中国轻工业出版社 读者服务部

请注意：邮购图书须附加总书款10%的邮挂费



窈窕美人 轻松瘦

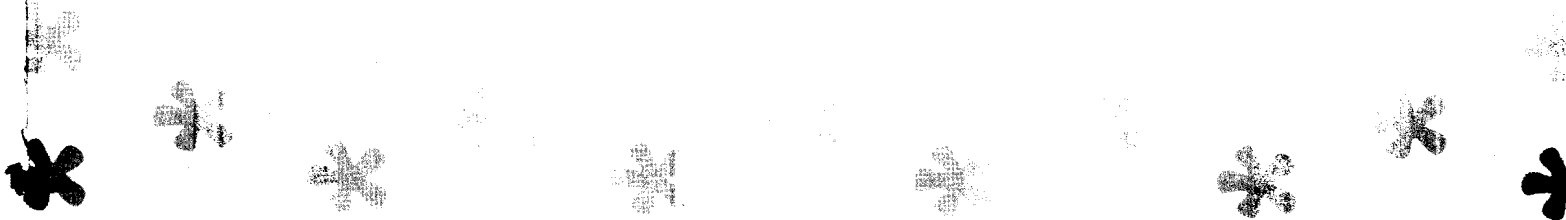
上鼎文化/设计供稿



中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

魅Book



目录



Part 1 拥有好身材 你当然可以...7

理想身材黄金比例分析...8

理想体重的计算方法...10

影响曲线窈窕的杀手...12



Part 2 窈窕美人完全消脂战略...15

摇一摇 甩掉赘肉暖身操...16

1天20分钟 完美曲线瘦身操...22

Part 3 从头到脚，想瘦哪里就瘦哪里...31

美胸篇 5分钟挺胸运动...32

细手臂篇 去除手臂赘肉按摩法...37

纤腰篇 瘦小腹健美操...39

瘦腿篇 促进腿部修长健美操...42

手足篇 手指修长、脚踝纤细法...46



contents

Part 4 天天轻松瘦 完全塑身秘诀...53

骑车减肥运动要诀...54

步行瘦身篇...58

跳绳燃烧脂肪篇...62



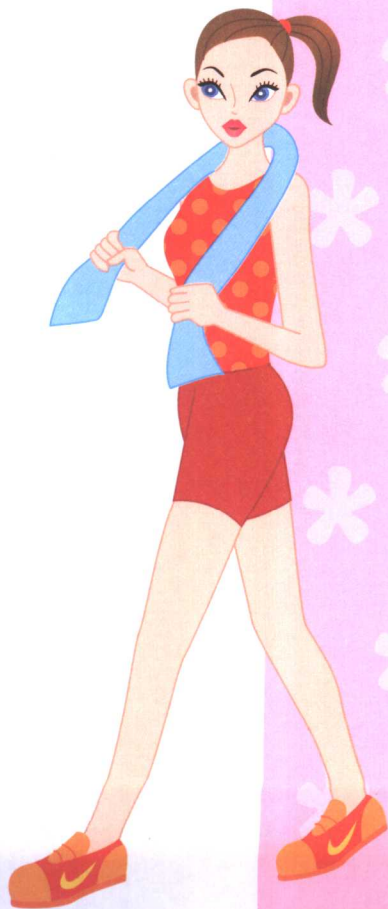
Part 5 随时随地轻松瘦秘诀...67

利用不同场合的不同瘦身法...68

生活小用品 塑造好身材...77

Part 6 窈窕淑女的低热量瘦身餐...83

营养师的一周健康瘦身菜单...84



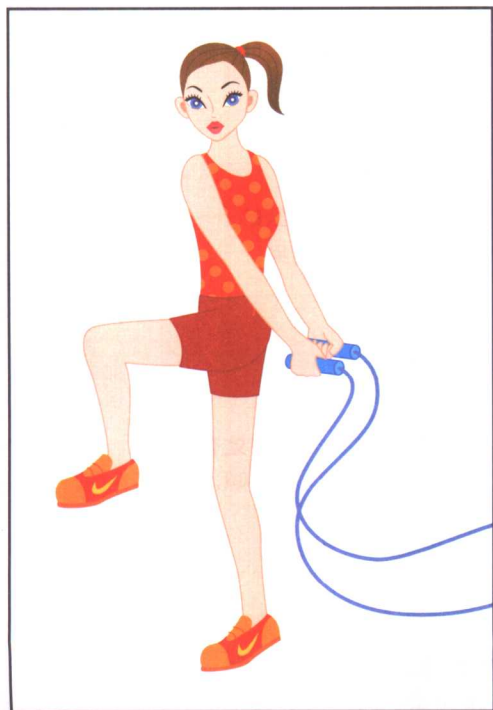
塑造美好身材
从了解自己
开始！



Part 1

拥有好身材

你当然
可以



理想身材

黄金比例分析

测试了解你的体型

很多女性对自己的身材不甚满意，嫌手臂赘肉太多，腿太粗，腰不够细，体型不够修长……各式各样的抱怨都有，到底理想身材的比例为何？

各种身高的理想体重和身材比例表

身高	148 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	169 cm
体重	48.2 kg	49.5 kg	52.9 kg	56.3 kg	59.9 kg	62.8 kg
胸围	80 cm	82 cm	84 cm	86 cm	89 cm	91 cm
腰围	58 cm	59 cm	61 cm	63 cm	64 cm	64 cm
臀围	82 cm	83 cm	85 cm	87 cm	91 cm	93 cm
大腿	45 cm	46 cm	46 cm	47 cm	49 cm	51 cm
小腿	31 cm	31 cm	32 cm	33 cm	34 cm	34 cm
脚踝	19 cm	19 cm	20 cm	21 cm	21 cm	21 cm

以上数字是健康身材比例，体重正负差3 kg皆为标准。

正面

光亮有弹性
的头发。

清澈明亮
的双眼。

血液循环良好，
肌肤细致光滑。

明显的
腰身。

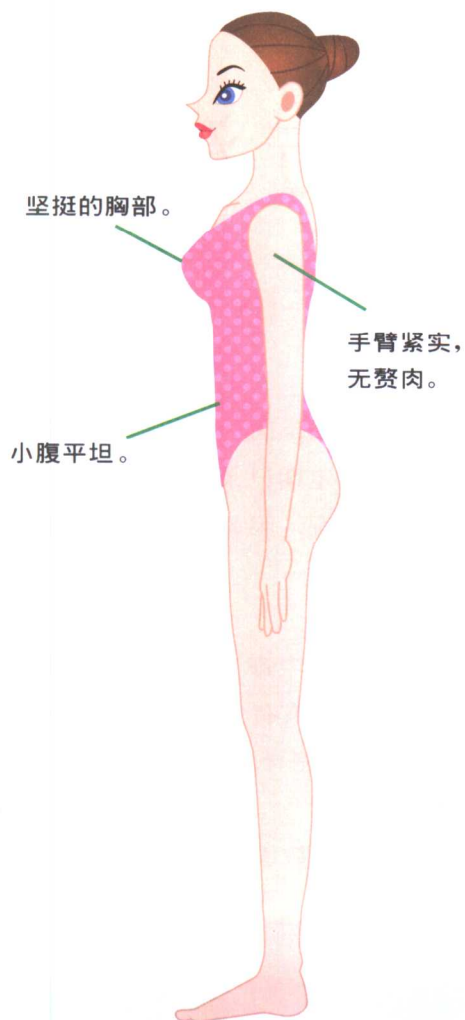
此部分（股骨头）
未向外侧凸出。

此四处有
小空隙。

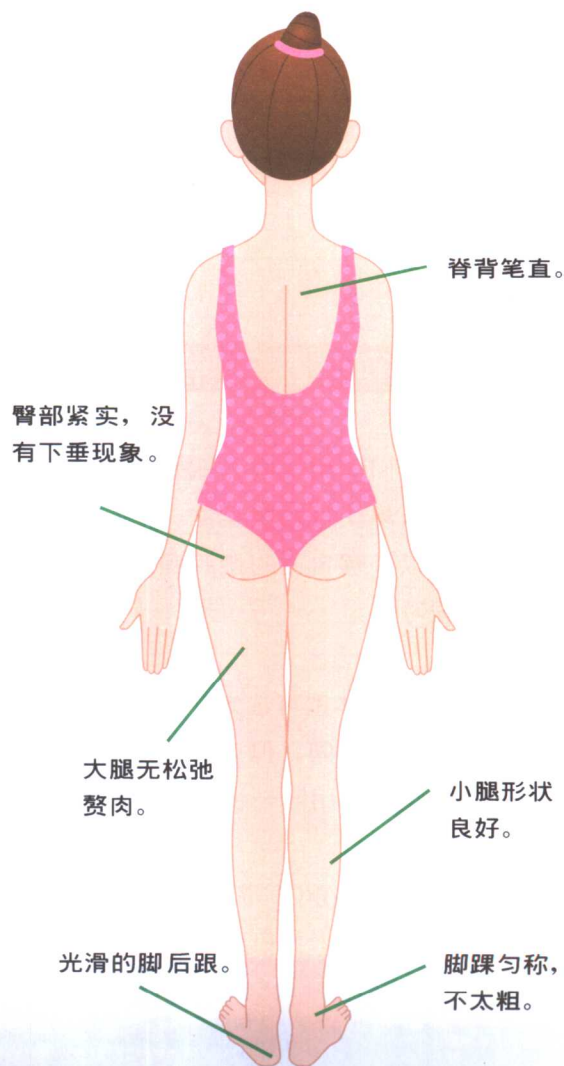
膝盖骨正对
着前方。

大腿、膝盖、
小腿、脚踝都
完全并拢（只
要有任何一处
未能并拢，就
是O型腿）。

侧面



背面



理想体重 的计算方法

你的体重正常吗？

我们常用一些公式来检测自己的体重是不是在标准范围，因为体重是我们最容易获得的数据之一，许多疾病也和体重息息相关。定期记录体重的变化，不但可以了解自己的肥胖程度，更可从中观察身体的健康情况，因此应养成定期量体重的习惯。

测量体重可选定一天中一个固定时间。虽然体重在一天中每个时段，或饭前饭后都不尽相同，但差异不大，为0.5~1kg。有减重计划表，或有定期记录体重习惯者，建议使用同一台磅秤，不同的磅秤有时量起来会有少许差异。

理想体重(标准体重)不是指算出的那一数值，而是算出数值上下10%的范围。现在就拿笔来帮自己及周围的朋友算一算吧！

评估体重的常用计算方法

百分比的评估方法

男性与女性的理想体重值 = $22 \times \text{身高}^2$ (以米计)

例：

身高 160 cm(1.6m) 者的理想体重值为

$$22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3(\text{kg})$$

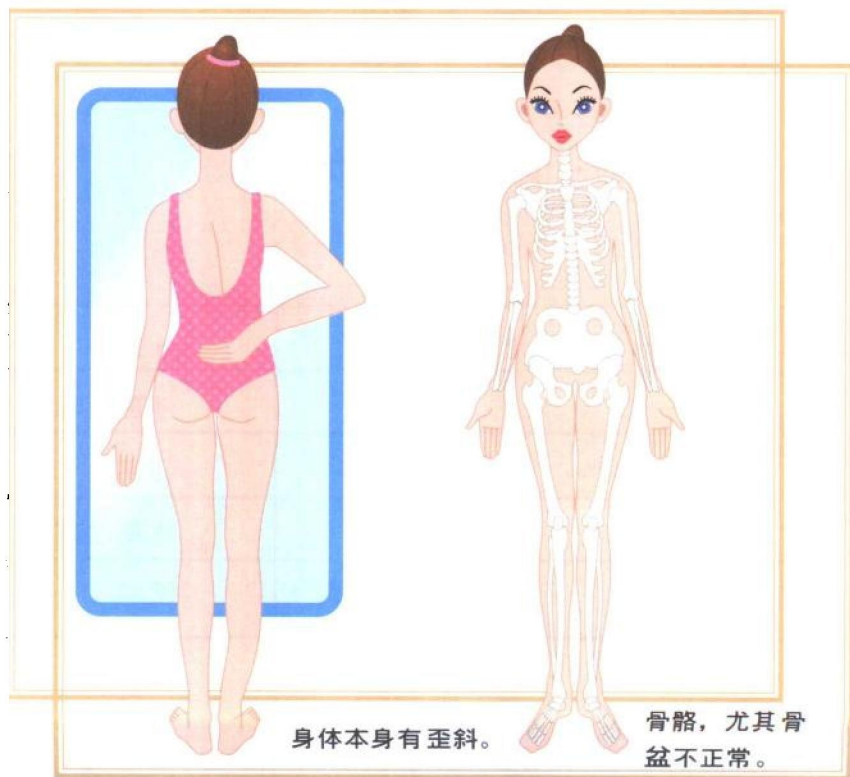
所得出值的 $\pm 10\%$ 为理想体重的范围。

实际体重/理想体重值	分类
<90%	体重过轻
90% ~ 110%	正常
>110%	体重过重
>120%	肥胖

影响曲线窈窕的杀手

为了减重，不少爱美人士宁愿勒紧裤带、忍饥挨饿度日，令人气馁的是，结果有时候还不能令人满意。要想瘦身，除了食物控制和适量运动之外，彻底了解自己身体组织、骨骼的构造，也是促进身材变苗条的方式之一。

事实上，医学研究指出，许多肥胖、身材变形、局部肥胖等现象，都是骨盆歪斜所造成的。





肌肉的不正常移动。



有些肌肉过度使用，有些部位却不常活动。

不常动的地方开始松弛，脂肪也开始堆积。身材渐渐变形，越来越肥胖。



身材渐渐变形走样，越来越胖。