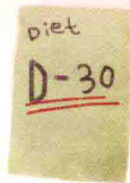


日本淋巴治疗师协会资格认证
知名美体老师久优子

1日3分! 足首まわしで下半身がみるみるヤせる

转脚腕 变美腿

(日) 久优子 著 罗佩 译





1日3分! 足首まわしで下半身がみるみるヤせる

转脚腕 变美腿

(日) 久优子 著 罗佩 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

转脚腕, 变美腿 / (日) 久优子著; 罗佩译. — 北京: 北京联合出版公司, 2017. 4
ISBN 978-7-5502-9899-6

I. ①转… II. ①久… ②罗… III. ①减肥—基本知识 IV. ①TS974.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第035363号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2017-1000
INICHI 3PUN! ASHIKUBI MAWASHI DE KAHANSHIN GA MIRU-
MIRU YASERU

Copyright© 2014 by Yuko HISASHI

Interior illustrations by Michiko NAGASHIMA

Cartoon by Piroyo ARAI

First published in Japan in 2014 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency

转脚腕, 变美腿

作 者: [日] 久优子

译 者: 罗 佩

责任编辑: 李艳芬 徐秀琴

封面设计: 沐希设计



北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数80千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张3.5

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9899-6

定价: 36.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336


前言

“我想瘦下来！”“我希望身材变得更好！”“我想变漂亮！”……我曾经也有过这样的愿望。为什么呢？直截了当地说，因为我曾经是个胖子。但是，我用某种方法摆脱了肥胖，自那之后一直保持着匀称的身材。难道你们不想知道我为什么能够减肥成功并一直保持着现在的身材吗？

我今年四十岁，是两个孩子的母亲，在东京经营一家以“淋巴引流”为主的身体护理沙龙。淋巴引流、淋巴按摩等技术从6~7年前便在美容行业以及按摩行业受到广泛关注，如今“淋巴”一词已变得不那么新奇了。

我也是从那个时候开始学习淋巴引流技术的。在学习淋巴引流技术期间，我终于明白了自己减肥成功的原因。那就是“如果不活动关节、打通淋巴结的话，全身的循环就不会变好”。所有的关节中，尤其需要活动离心脏比较远的脚腕，并且我还明白了，活动并放松脚腕不仅能够消除双腿的浮肿，还能够矫正身形。

我每天的工作就是帮助客人缓解其身体的不适，并帮助他们



克服因自身身体而产生的自卑感。我能够对大家说的就是，出乎意料地，大家都没有坦诚地面对自己的身体。了解自己的身体、熟悉自己的身体构造是非常重要的。虽然你已经习惯了自己现在的身体状况，但你的身体可以更轻盈、更灵活的。所以，让我们将身体恢复到最佳的状态吧，大家来一起变漂亮吧！

这样一来，我们的每一天都能够变得充实而快乐。因为只需要每天转动脚腕三分钟，所以即便是嫌麻烦的人也能够轻松地坚持下来。

同时也为了能够遇见比以往更光彩照人、充满自信的自己。

久优子



序言

从下半身肥胖到成为腿模

一定要瘦!

身高162厘米、体重68公斤，曾经下半身肥胖的我 / 6

下定决心减肥!

只因“想瘦”而盲目减肥是没有效果的 / 8

开始按摩腿

如果腿一直又硬又凉，是绝对瘦不下来的! / 10

意识到脚腕的重要性

通过“转动脚腕”，竟然瘦了15公斤! / 12

在街头

拥有一双美腿，被星探发掘，成为“腿模” / 14

世界标准的美是什么?

把握“美腿的4个点”，任何人都能拥有一双纤细美腿! / 16

与淋巴引流的邂逅

减肥成功的关键在于“淋巴”和“脚腕” / 18

美腿专栏 如何选择一双舒适的鞋子? / 20



步骤1

「转动脚腕」，
下半身转眼间就能瘦下来！

脚腕的自检！

脚腕僵硬的人和脚腕柔软的人的辨别方法 / 22

“三个腕”是血液和淋巴液流通的关键

脚腕是最容易变形、最容易变僵硬的“腕”！ / 24

“转动脚腕”就能变成美腿的理由

脚腕放松的话，整个下半身的循环就会变好！ / 26

体内代谢废物会堆积在脚腕！

促进“血液”和“淋巴液”这两种体液的流通和循环 / 28

双腿浮肿的原因在于“冷”！

脚腕冰冷、僵硬的人整条腿都会浮肿 / 32

基础篇 “转动脚腕”的基础 / 34

应用篇 站着“转动脚腕” / 36

应用篇 躺着“转动脚腕” / 38

应用篇 在各种各样的场合“转动脚腕” / 40

迈向美腿的又一步 放松全身的骨骼！ / 42

美腿专栏 转动脚腕，按摩头部，缓解眼睛疲劳 / 44

步骤2

「转动脚腕」， 矫正整条腿！

矫正身体，变成美腿！

“转动脚腕”，放松骨盆，下半身变纤细！ / 50

只要看这6处，任何人都能懂！

试着自己来检查身体的变形情况吧 / 54

不仅能变瘦，还能矫正身形

只要让脚腕变柔软，O型腿和X型腿都能够得到矫正从而变成美腿！ / 56

骨骼和肌肉的作用

骨骼支撑全身，肌肉保护内脏 / 58

了解足部的骨骼构造

身体中四分之一的骨骼集中在足部！ / 60

美腿专栏 因身体变形而导致小腹坠胀？！ / 64

步骤3

按摩脚腕，
打造美腿
双重效果！

双重效果！

“转动脚腕+按摩”，更利于排毒 / 66

打造美腿！

整条腿和膝盖都不可思议地变纤细了！ / 68

美腿按摩① 脚底按摩 / 70

美腿按摩② 脚背按摩 / 71

美腿按摩③ 脚腕按摩 / 72

美腿按摩④ 小腿肚按摩 / 74

美腿按摩⑤ 小腿肚按摩（在床上） / 76

美腿按摩⑥ 膝盖周围按摩 / 78

美腿按摩⑦ 大腿按摩 / 80

美腿按摩⑧ 大腿根部按摩 / 82

脚腕的拉伸 / 83

美腿专栏 通过淋巴护理，脸部可产生媲美微整形的变化！ / 84

步骤4

能够变成美腿的生活习惯

拥有优质的睡眠

舒适的寝具能让你在睡眠中缓解疲劳 / 86

让全身变暖和

在浴缸中“转动脚腕”的话效果会倍增! / 88

居家服的选择方法

这样的居家服会让你长赘肉! / 90

注意保持良好的姿势

显老的“背部赘肉”的产生在于姿势不对! / 92

什么是对身体有益的食物?

使腿变细的食物和使腿变粗的食物 / 94

对抗衰老也有效果

比起不摄入碳水化合物,“吃八分饱”才是打造美腿的捷径 / 96

根据所选鞋子的不同,做法也会发生变化

穿着高跟鞋或运动鞋做美腿慢走运动 / 98

通往美腿之路的Q&A / 100

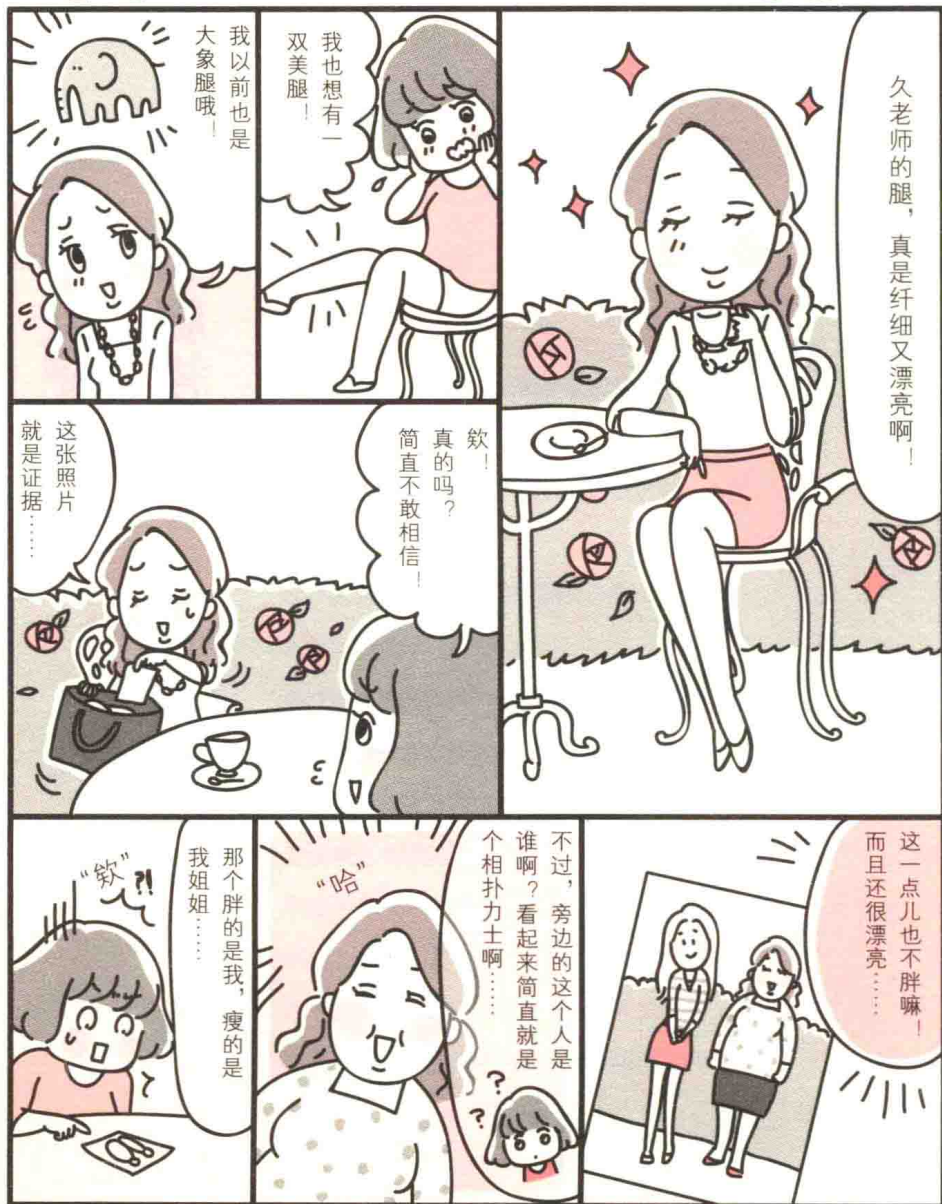
结 语 / 102

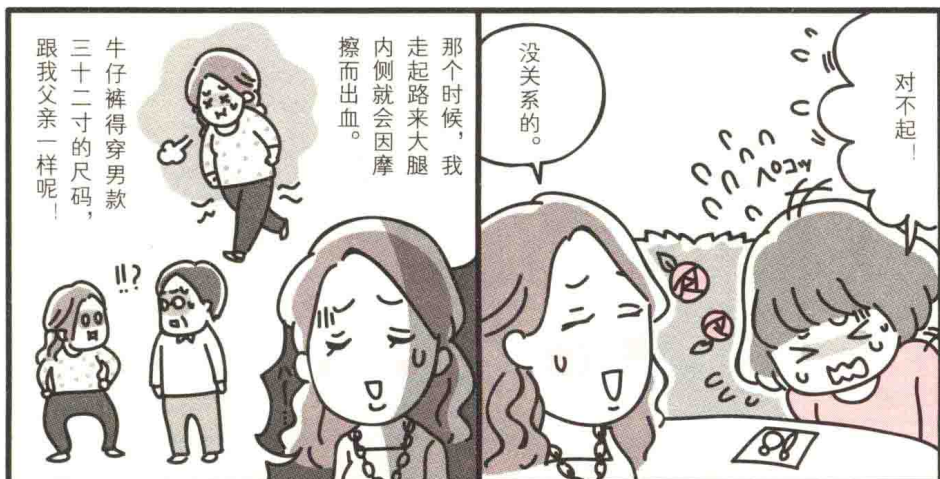
序言

从下半身肥胖
到成为腿模



每天“转动脚腕”三分钟！
瘦了十五公斤，拥有了美腿！



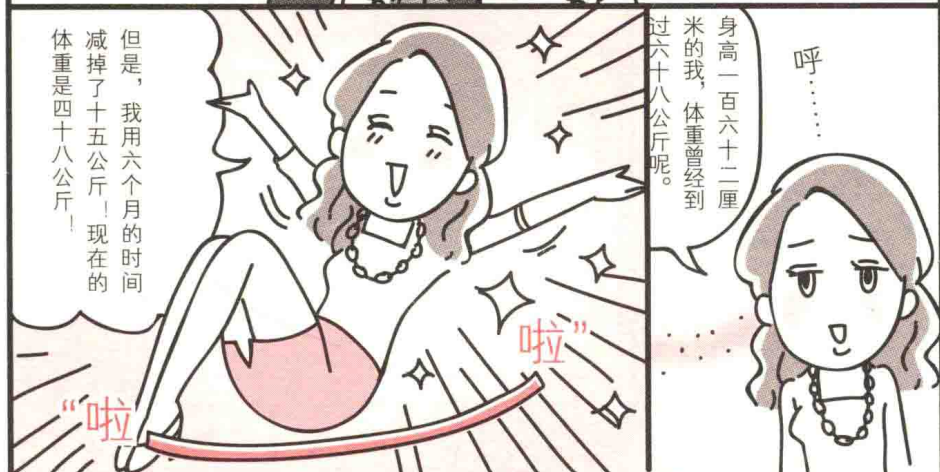


牛仔裤得穿男款，三十二寸的尺码，跟我父亲一样呢！

那个时候，我走起路来大腿内侧就会因摩擦而出血。

没关系的。

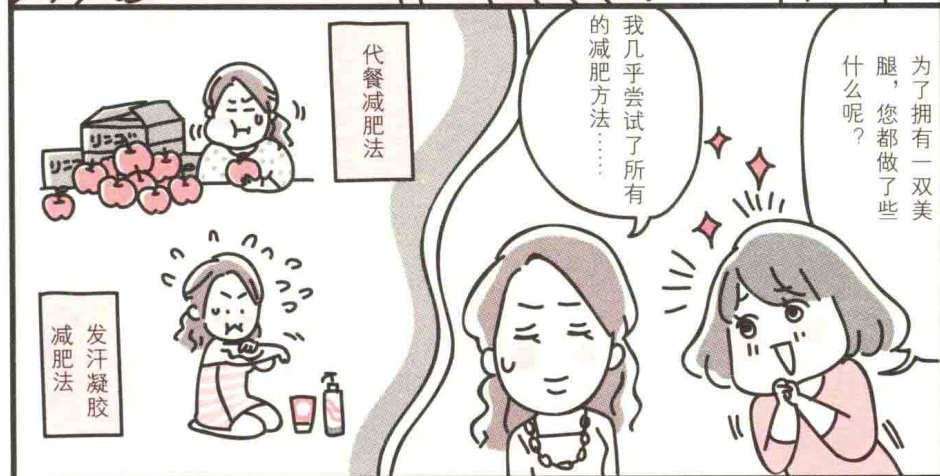
对不起！



但是，我用六个月的时间减掉了十五公斤！现在的体重是四十八公斤！

身高一百六十二厘米的我，体重曾经到过六十八公斤呢。

呼……



代餐减肥法

我几乎尝试了所有的减肥方法……

为了拥有一双美腿，您都做了些什么呢？

发汗凝胶
减肥法



只是徒增自卑罢了！



皮肤变得粗糙，并且开始长粉刺、掉头发……

身体状况也变差了，尝试的各种减肥方法接连失败！

“欸？”



即使一时瘦下来了，也会立即反弹。



“啊！”



我试着摸了下浮肿的双腿，发现自己的双腿僵硬！冰冷！根本捏不起来！

这句话听起来简直就像神的启示。

会不会是因为新陈代谢不好而导致浮肿了呀？！

“唉！”



已经尝试了各种各样的减肥方法，还是没有瘦下来呢。

呢！？



原来如此！只要转动脚腕就行了！



这样

脚尖关节也很僵硬，踝关节周围咯吱咯吱地响，一碰还会疼！新陈代谢更差了！

扑通！！



怪不得我在完全没有坡度的平地摔了一跤！

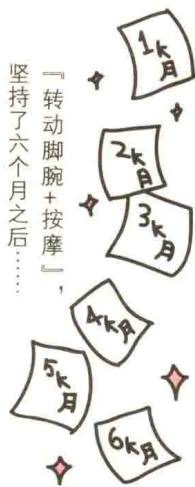
原来是因为脚腕太僵硬了才摔倒的！



只要转动脚腕，全身就会变暖
和，新陈代谢也会变好！



「转动脚腕+按摩」，
坚持了六个月之后……



体重轻了十五公斤！

变成了纤细的美腿！



穿上期待已久的
超短裙去原
宿逛街！

嗨，你好，有兴
趣做腿模吗？

我也能拥有一双美腿吗？

“扑通扑通”

转动脚腕是在任何时候、
任何地点都可以做的简单
动作哦！而且每天只需要
做三分钟就行了呢！



自己的美腿得到
他人认可了！

我会加油的！

“耶！”

加油！！



一定要瘦!

身高162厘米、体重68公斤，曾经 下半身肥胖的我

与以往截然不同的体形！追求简单美！

“想变瘦！”“想变美！”这可以说是女性的两大永恒主题。“我想变成身材姣好的性感女郎！”“我也想把牛仔裤穿得很好看！”“我想让身材变得更好！”“我想拥有一双美腿！”……肥胖时期的我经常这样想。

现在的我虽然拥有了身高162厘米、体重48公斤的苗条身材，但实际上我的体重曾到过68公斤，与现在相比足足重了20公斤。如此“巨大”的体形，与“性感”一词可谓相去甚远，想把牛仔裤穿得好看那更是痴人说梦。于是，我下定决心，一定要瘦下来！然而，要如何减肥才好呢？



变成胖子的诱因是在美国的寄宿生活？

减肥的第一步，我首先思考了自己肥胖的原因。仔细回想一下，我发现体重的激增始于高中时期到美国进行短期留学时寄宿美国家庭期间。大杯的饮料、大份的汉堡包、涂抹着香草冰激凌的苹果派、超级甜的点心等，所有的食物都是大份的。我貌似对美国的饮食文化适应得有点儿过头。由于我变得太胖，以至于回国时，到机场来接我的家人都没能认出来。

我变胖之后，之前的衣服都变紧了，一走起路来裤子就会磨腿，大腿内侧时常被磨得出血，那段日子相当难受。即便是想要打扮得时髦些，想穿的衣服也穿不了，只能穿一些可以尽量掩盖身形的衣服。牛仔裤得穿男款32寸的，跟我爸爸穿的是同一个尺码，这与我所向往的理想身材可谓相差甚远。