

最佳女主角 塑身手册



最佳女主角换你做做看
立即见效的美容与塑身技巧
不要只能摆出羡慕或嫉妒的眼光
付诸行动你也能做得到
轻松DIY 每天只要十分钟
重新塑造一身迷人风采

编辑部企划
美容专业指导顾问/
林艳秋（台湾）

辽宁人民出版社
女性DIY 2

本书中文简体字版版权和销售权由台湾广厦有声图书有限公司授予。

图书在版编目 (CIP) 数据

最佳女主角塑身手册 / 编辑部著. - 沈阳: 辽宁人民出版社, 1999.1

ISBN 7-205-04439-1

I. 最… II. 最… III. 妇女—人体类 IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39665 号

责任编辑 / 陶 然

版式设计 / 罗琼慧等

封面设计 / 罗琼慧等

责任校对 / 吴广君

出 版 / 辽宁人民出版社

(沈阳市和平区北一马路108号 邮编110001)

印 刷 / 辽宁美术印刷厂

发 行 / 辽宁省新华书店

版 次 / 1999年1月第1版

印 次 / 1999年1月第1次印刷

开 本 / 889 × 1194 毫米 1/32

字 数 / 148 千字

印 张 / 4 $\frac{3}{8}$

印 数 / 1—10 000 册

定 价 / 18.00 元

封面人物

电影“三十而立”女主角

张瑞竹小姐

最佳女主角塑身手册

本书之完成感谢“最佳女主角国际美容世界”所提供之专业美容知识与热心协助。

女性DIY02

最佳女主角 **塑身** 手册

辽宁人民出版社

得术瘦身美体保养

瘦身 Contents

关于美体的保养与身体构造	5
为什么减肥不成功?	14
基本动作的认识	26
揉捏/摩擦/涂抹/旋转/扭转/紧实/拍打/弯曲/伸展/捶打/捏拿	
什么是理想比例	33
关于身体的更深层了解	34
最佳瘦身美容技巧大公开	43
立即见效的保养技巧	44
锻炼脸颊结实的基本按摩/运用穴道刺激法进行脸部减肥/脸部·下巴·胸部·手臂·手部·背部·腰部·下腹部·臀部·大腿·小腿·足踝等塑造计划	

理想身材比例的获

身材 Contents

即效的重点式保养计划	94
让沐浴成为减肥的好时光	96
按摩小道具图鉴	104
芳香疗法	106
穿着的平衡学	114
正因为看不见，更需要备受礼遇的呵护	118
优雅的动作源自手指的款款风情	119
美体保养的基本——保持正确的姿势	120
予人双腿修长印象的坐姿	121
挥别烦恼——具美容效果之食物篇	122
毋需仰赖数字游戏的热量控制术	124
美肤DIY，漂亮跟着来	128
美丽百宝箱，居家DIY	129

structure



Body; care and

关于美体的保养与身体构造



首先，让自己拥有一面穿衣镜；每天在镜子前端详全身上下，对于身材的雕琢百益而无一害。

想想，是否对自己从头到脚的每一部分都彻底了解？是否当自己意识到身材开始走样的那一瞬间，渐渐地对镜子避而远之？倘若我们对自己的身体毫不在意，只会眼睁睁看它逐渐褪去色彩，在不知不觉中，整个身材曲线就此走向不归路。实行美体计划的第一步，一面足以容纳全身的穿衣镜是绝对必要的；站在它面前仔细将自己看个一清二楚。譬如：昨天的你和今天的你，即使是别人一点也注意不到的小小变化，都不要让它逃过自己的眼睛。你将发现梦想中的完美曲线距离自己的脚步越来越近。别怀疑，女人身体的奥妙正是如此神秘。

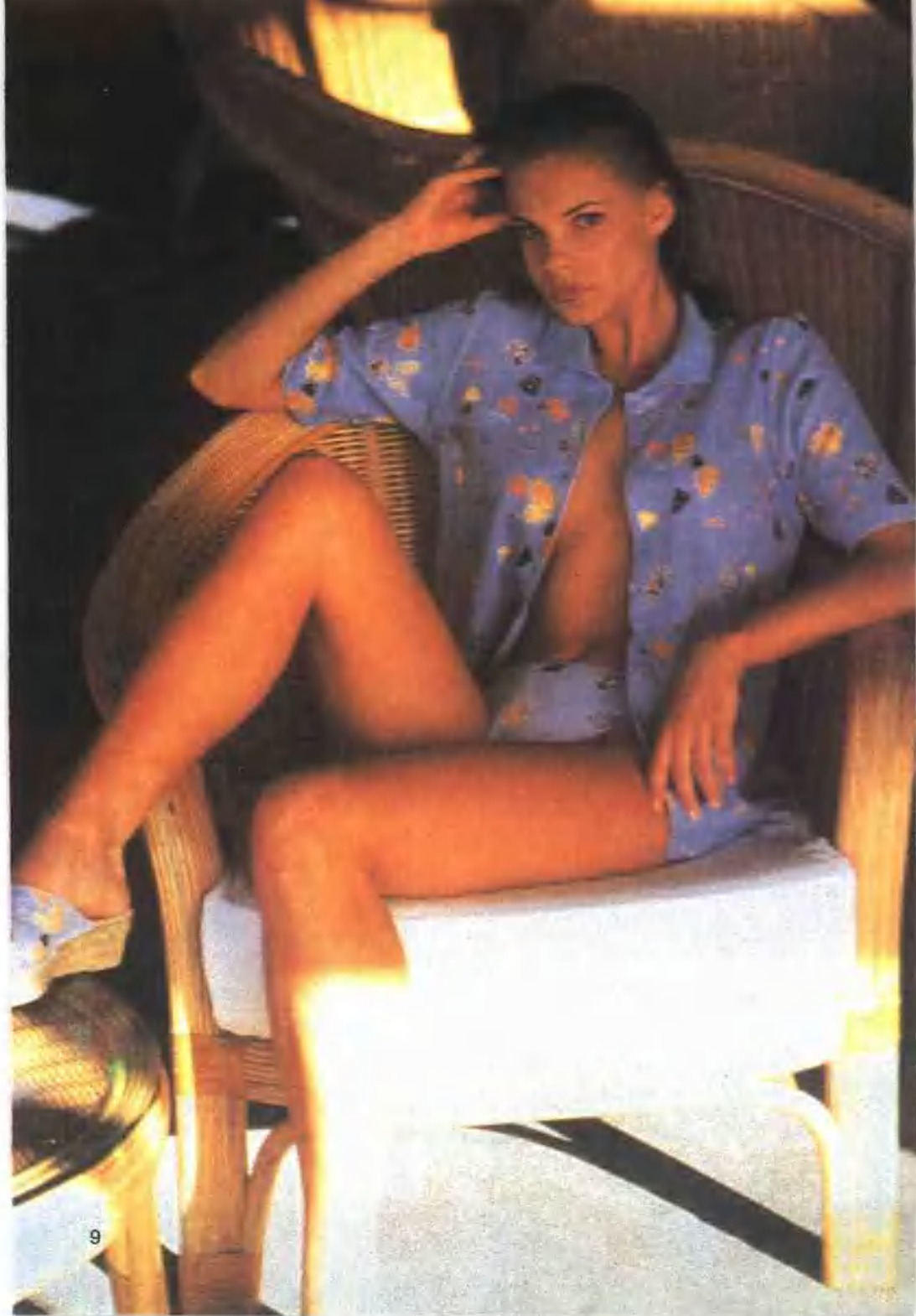
美体的基础——洗澡

想想自己洗澡的时候，是否经常草草了事便算大功告成？以洗脸来说，大家都知道它的重要性，美容的基本步骤绝对是马虎不得的；同样的道理，洗澡对于美体而言，重要性更是有过之而无不及，有些人洗澡要10分钟以上，有些人却不消3分钟便万事OK，时间的长短可是关系到全身美容哦！反省洗澡方法之前，先训练自己对身体的每一部分都面面俱到是非常重要的。入浴时间的长与短，不仅影响到肌肤的弹性或光泽，就连身材的曲线也会带来不同的反应，献给那些为洗澡而洗澡的人们，保持身材的要诀之一，多花些精神在洗澡功夫上吧！

穿着亦是身材保养的一环。即使只是穿的动作，也不可掉以轻心。

不难想像很多人每天早上都需在仓皇中挑选衣服的画面。然而你可知道，无论是什么样的款式，只要把握正确穿着的重点，微妙的身体可是会产生不同反应的。换句话说，草率的穿衣方式，只会使身材肆无忌惮地四处游走；但若小心谨慎的多用点心，你的曲线绝对会随着衣服的完美线条而衬托得更凹凸有致。

从穿丝袜开始，让丝袜沿着脚的整体线条往上拉是一大要诀。再来要注意的是肩膀、胸部、腰部以及小腿等各部分，都要恰到好处。



单方面的外在保养对美体是行不通的。饮食的注重也不容忽视。

很多人之所以减肥失败，往往因为太专注于某一种方式，所以不容易成功。我们的身体并非想像中的单纯，它是由数不清的要素结合而成的。想要达到自己心目中理想的身材，就必须尽可能从不同的方向一起进行。

外在的保养若没有配合饮食的控制，这个计划就等于是零。但并非指不吃不喝；均衡才是摄取之道。残留在身体中的毒素要是没有排出体外，对瘦身来说起不了太大作用。按摩、运动、饮食控制等一起配合，才算是真正的美容瘦身保养。



（单纯的“紧张感”足以使 女人曲线变得窈窕动人。）

平常不做运动，饮食也不曾注意，减肥经验当然也几乎是零，可是为什么有些人的身材还是可以保持得那样完美无瑕？毕竟这种人为数极少，而她们所拥有的，也正是最有效的诀窍之一——紧张感。

譬如说，有些人比较在意他人的眼光，于是会刻意打扮后才出门，连坐在椅子上也尽可能地要求姿势完美。如此一来，全身上下，不管是脚、指尖、颈部等，随时处在神经紧绷的状态，这种紧张感已经成了潜意识的反应。不可思议的是，这种潜在的力量竟足以使身材的曲线不知不觉中变得窈窕又动人。



为什么 减肥不成功？

