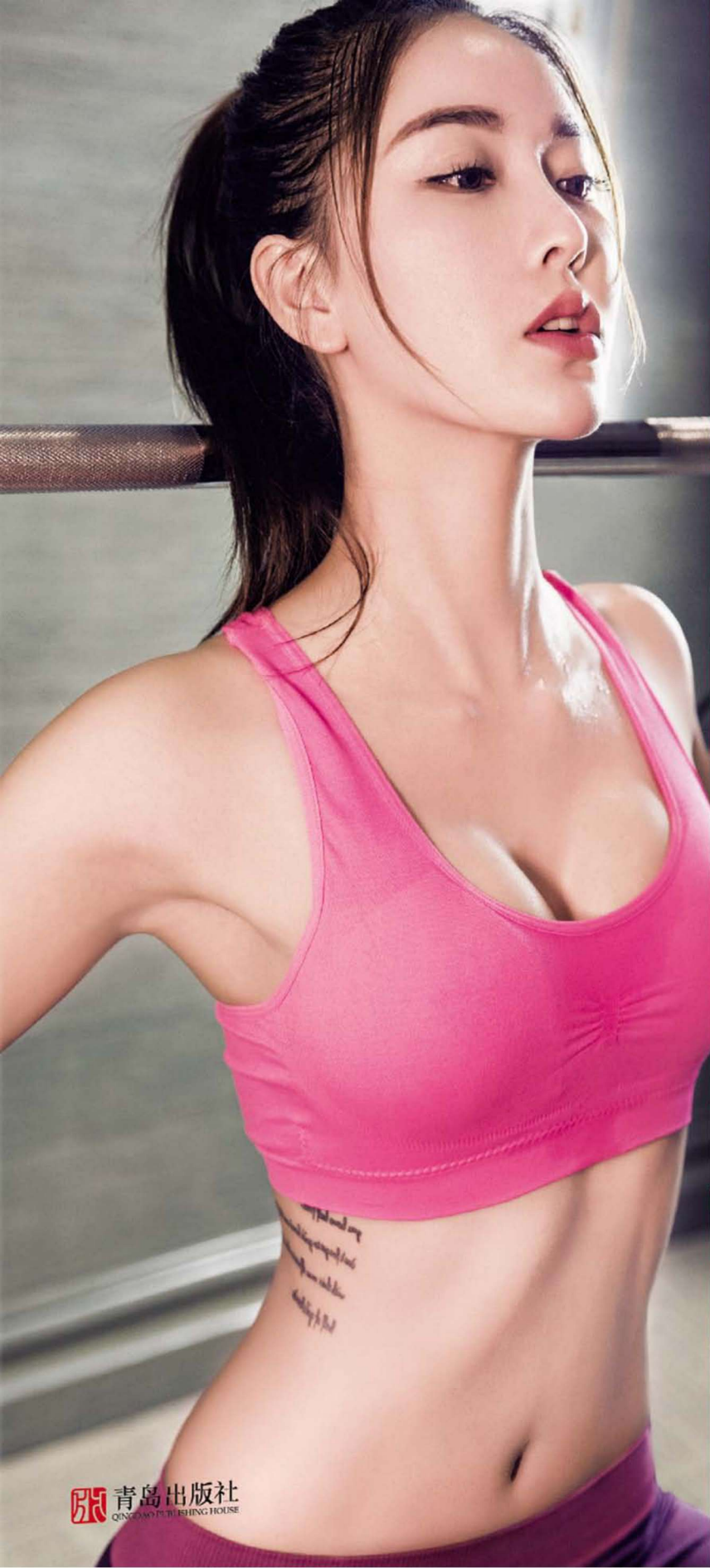




女神制造 07

健身女神 我要马甲线 BUILD A TRUE SHAPED BODY

赵雨菲 著

减脂 健身 塑形

马甲线
平坦腹部的最高境界

拥有它
瘦，美，好人缘，浪漫爱情……
一切美好的体验，从此与你有关

健身女神
我要马甲线



赵雨菲 著

BUILD A
TRUE
SHAPED BODY

图书在版编目（C I P）数据

健身女神：我要马甲线 / 赵雨菲著. -- 青岛：青岛出版社，2016.8

ISBN 978-7-5552-4199-7

I. ①健… II. ①赵… III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第188848号

书 名 健身女神：我要马甲线

著 者 赵雨菲

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号（266061）

总 策 划 洪 震

策划组稿 刘海波 周鸿媛

责任编辑 王 宁

文字统筹 付兆欣

指导教练 冯 婵

摄 影 胡 洁 虾 米

特约编辑 刘百玉 李德旭

装帧设计  书籍装帧设计

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

开 本 16开（850mm*1092mm）

印 张 12

字 数 110千

图 数 320

印 数 1~10000

书 号 ISBN 978-7-5552-4199-7

定 价 42.00元

感谢菲速运动（FeiSpeed）品牌对本书的大力支持。

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话：0532-83806662

本书建议陈列类别：美体瘦身类

序言



当今，美的反义词不是丑，而是胖。

打开这本书的朋友一定是对自己有所要求，并对生活有所追求的人，我想应该是以女性居多。在当今社会，女性面临着就业竞争和婚恋竞争的双重压力，外在美已经成为一块最有力的敲门砖。尤其随着近几年整容技术的发展，美女越来越多。几年前，当“维多利亚的秘密”的天使们迈着大长腿在屏幕前展示着马甲线的时候，作为模特的我深深地感到：光靠颜值和勤奋在我的职业领域中发展已经远远不够了，那个时候的我还是一枚微胖模特，身边有很多纤瘦的同行。出于职业需求以及本身对美的热爱，我决心拥有别人拿不走的优势，开始了我的运动之旅。从 90 千克的胖子到 50 千克的瘦子其实很容易，而从 55 千克减到 45 千克需要的就不光是减脂这么简单了，整个过程对体脂要求更高。

也许在此前你已经通过节食、运动或者整形的方式让自己瘦了一点，也许效果并不明显甚至完全没有效果。那么，没有达到理想效果的你有没有想过是哪个环节出了问题？作为模特的我，曾为了减肥吃减肥药，打瘦腿针，同样节过食！所以我特别了解你们没有瘦下来的原因，也非常懂你们苦闷的心情。还好，我已经调整了自己的减肥方式，从身高 171 厘米体重 55 千克的大码模特，到现在身高 171 厘米体重 47 千克的马甲线“小公主”。通过这个过程我累积了很多经验，总结出很多简单易上手并且效果显著的运动方法分享给大家。

当你打开这本书的时候你的塑身计划就已经成功了一半，因为即使进步再慢，你也会比那些窝在沙发里吃薯条的人快，而你需要的只是坚持做书里这些简单的动作。千万别在意那些说不可能的人，那只是他们的选择，而不是你的现实。觉得辛苦觉得累？姐妹们，想想那些你讨厌的人，比你瘦；你的情敌，比你瘦；你男神心中的女神，也比你瘦。所以，还在犹豫什么？

“鸡汤”喝得再多，没有行动也是纸上谈兵。所以，从现在开始，穿上你的运动鞋，换上你最爱的那套运动装，自信地对着镜子动起来吧。

运动是一件付出努力便一定会有收获的事情哦！

赵雨菲

2016 年 6 月



为什么要健身？

因为希望遇见他的时候是最美的





最廉价的修炼，读书与锻炼
最无价的拥有，修养与健康

微胖才最不可原谅，
坚持下去，遇见更美
的自己



控制不了自己的体重，何谈掌控自己的人生？
你不努力，总有人过着你想过的生活





你无法指望一个弱不禁风
或是胖到气喘的人保护自己
和自己的家人



要让最好的自己，
出现在最喜欢的人
面前



为了想吃就吃想喝就喝，
为了变成别人眼中怎么吃都吃不胖的朋友



为了有爱的勇气和离开的底气

只要付出了就能看见回报，
身体永远不会愧对你





没有好的身体，一切的野心只能在梦里实现

不想辜负了自己的脸，不想把美丽
隐藏在肥肉中



