

健美减肥丛书

《光滑有劲的脸·肩·手腕·背》

5





序

妳知道理想的身材，是呈什麼樣的比例嗎？應該是胸圍與臀圍相同是最理想的！

在身材方面，最令東方女性困擾的，莫過於胸圍及臀圍的不夠標準。常可看到許多身材苗條的女郎，因胸部平板，看起來總令人覺得缺少了那麼一點女性特有的神秘柔媚氣質。

本書可幫助妳彌平這項缺點，使妳胸部更加豐滿。請參酌每天的基本菜單進食，並確實按著動作順序做動作。要想「健美胸部，達到標準身材」之理想的朋友們，「參照本書確實做去」，一定能如願的。來吧，朋友們！為了使妳擁有滿意的身材，Let's Shape Up！

本書的構成 與利用方法

將兩個星期分成前半與後半兩階段，前半階段的一個星期的主旨在於減輕重量，後半階段着重於維持。特別是，開始時，一切務必要遵照指示去做。

其次，本書尚有備忘專欄供妳記載每天的感想，與身體的測量結果，請善加利用。至於運動與按摩項目，只要根據圖片去做，必能得心應手。18～21頁的內容，是本書的基本理論，請務必詳加研讀。

目 錄

本書的使用方法	1
2星期的菜單(前半)	2
前半段一星期的總測量	16
課程1～12	17
光潤有勁的臉、肩、手腕、背	18
測量	48
2星期的菜單(後半)	49
2星期的總測量	64

2週筆記⑤

●光潤有勁的臉、肩、手腕、背●

〔本書的使用方法〕



■ LESSON CHECK POINT 的

利用方法

請依課程 1~12 之指示去做，並將一切記入備忘欄中。

〔例〕以○、△、×表示之。

情況良好…………○

尚可…………△

不好…………×

■ 備忘欄的利用方法

確實測定當天自己身體狀況。

〔例〕以 3 種不同色色筆區別之。

情況良好…………

尚可…………

不好…………

●請參照 P 48、49。



你現在的尺寸是多少？

基本菜單的注意事項

本書的運動比較激烈，爲了維持體力，請多攝取富含維他命 E 的食物。

- 沙拉不加調味汁，原則上紅茶與咖啡不加牛奶及砂糖。
- 不敢喝牛奶者，可改喝豆乳、果汁等，水果依四季選取。
- 可用蛋 1 個、甜豆、豆腐、2 片乳酪、肉、魚約 50g 等代替蛋白質（維他命、大豆等的蛋白質粉末）。這些食品有鼓起胃部的作用，可增進飽脹感。
- 若爲學生，中餐吃便當。但是，應盡量不吃油膩物、飯量亦需適當控制。

1st day

醒目的手腕

●讓我們來改變身材

推拿法、瑜珈術、低周波按摩、蒸氣浴、三溫暖等等，試過數不清的減肥法，但是最重要的體重却一點也沒改變，妳是否為此抱怨呢？

再一次徹底地挑戰看看吧！兩週之後一定有成效。爲了早日擁有美好的身材，就從今天開始。

或許妳會覺得今天肚子好餓，但是只要突破今天，以後就輕鬆了。如果已經變成能源的脂肪大量囤積在體內，那麼即使不吃東西，身體仍是胖的。

假使妳認爲自己並沒那麼胖，吃一片煎餅應該沒關係，那可不行，會使脂肪的燃燒中斷。要吃美味食物，還是要變成美女，完全要看妳的選擇了。

●粗胖的手腕——令人掃興

一到了夏天，手腕就變得很引



人注目。平常少有機會盡情動動手腕，因此特別容易累積脂肪。

爲了不讓手腕帶有脂肪，用汽水、可樂的瓶子磨搓手腕是最好的方法。

此外，做一些運動量大的運動，像游泳、打網球和慢跑等，效果也不錯。

基本菜單

早



牛奶 180 cc(加一大匙蛋白質) 橘子高
荳荷蘭芹檸檬汁。

午



中國茶兩杯(健康
茶或日本茶也可以
)。

晚



中國茶兩杯(健康
茶或日本茶也可以
)。

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「健美聖品——維他命C」

衆所皆知，維他命C對防止黑斑、雀斑之類皮膚的毛病很有功效。維他命C有助於製造結合細胞與細胞的骨有機質。反覆做運動肌肉中會產生疲勞物質，如吃檸檬或維他命C，枸橼酸（果酸的主要成分）的循環作用將可恢復疲勞使精力充沛。所以不要忘了多吃檸檬或維他命C。

相當於140卡熱量。所以食用方法若搞錯，非但不能美容還會造成肥胖

2nd day

決意目標

●端正姿勢、改變形象

在這兩週之內，不要忘了你的目標：無論如何一定要變瘦。

每天朝著目標邁進，生活會更帶勁，自然而然生活方式也就不同了。由於每天都沒有緊張感，無形中身體將會更有魅力。

對女性而言，緊張感尤其重要。一旦有了目標之後，表情會變得生動活潑，眼睛也會閃爍光輝，僅僅如此就可以使你更加美麗了。

運動也可以使你更美，但是，過於冗長繁多的運動只會造成疲倦，達不到效果。

如果你希望變瘦的意志非常堅強，那麼減三公斤並不是遙不可及的夢想。

不過，你的姿勢正確嗎？有沒有彎腰駝背？脊柱兩旁的肌肉一旦鬆弛衰弱的话，要保持正確姿



就很辛苦。

而且，這個地方一旦囤積脂肪的話，背部將會越來越下彎。

●背後姿勢很重要

女性的背後姿勢是吸引異性眼光的焦點，雖然生活方式很重要，但是身體的姿勢同樣要注意。

每天運動時像腹肌運動和背肌運動，你的背部將會更挺直。

早

午

晚



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質)、青菜沙拉、檸檬汁。



紅茶一杯



清燉肉湯一中杯、白煮蛋、橘子一個、青菜沙拉。

月 日 心 情

狀 況

飲 食

睡 眠

運 動

大 便



◎健美要訣 「消除咽倦的運動」

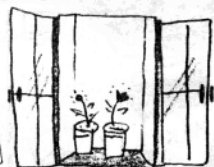
妳曾否在重要的會議中感到昏昏欲睡呢？使勁地捏一捏手掌，擰一擰腿看看，必然使你豁然清醒，不然做做簡單的手指運動也可以。

將手指盡量張開，由食指開始，一根一根地扳向大姆指，然後放開。再從無名指開始，順序扳向小指。反覆做這個運動，可以消除咽倦，使心情舒暢。

為自己太胖而煩惱，那麼趕緊改變妳的身材，就不用擔心得「心身症」。

3rd day

放鬆最重要



●最低限量的食物

「新發現：第一次覺得蔬菜這麼好吃。」有這種新感覺的人大概很多吧？

我們日常生活中，大多依照習慣吃三餐。不過，在真正感到肚子餓時，吃必要的最少量食物，會覺得最美味。

此外，如果每天持續做運動的話，腸胃的蠕動也會轉為活潑，食物會變得更好吃。

運動之後，心情一定會穩定下來，不會有焦躁的情形產生。

焦躁和鬱悶乃是肇因於緊張，對美容方面、精神方面都會造成負面的影響。

現在，由於緊張積壓的結果，患自律神經失調症、憂鬱病和神經衰弱的人越來越多。

這兒建議妳，要消除緊張，最好是多運動。



●尋找健身運動場地

妳平常運動的地方，是不是能夠盡情舒展的空間呢？請整理一下多餘的東西，讓活動空間盡可能地變大。找一個空氣新鮮、身體可以自由伸展的環境，妳的身心將會變得更輕鬆愉快。

6 ●大袋子的確很方便，但是提在手上時，感覺上有點過頭，斜斜

基本菜單

早



牛奶 180 cc (加一匙蛋白質) 蕃茄、萵苣沙拉、檸檬汁

午



水果沙拉、紅茶一杯。

晚



凉拌豆腐半塊、白飯小碗、白肉魚、清湯、水果 100 g

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「測定＝體重、腰圍、皮下脂肪(中央・側面)」

體 重	kg
腰 圍	cm
皮下脂肪(中央)	mm
皮下脂肪(側面)	mm



掛在肩上比較好看。

4th day

「嫌麻煩」是肥胖的開端

FIRST
FOODS

●在外用餐是健美的大忌

妳會不會因為節食菜單太嚴格、過度飢餓使得讀書和工作沒有精神而感到不滿呢？請妳再稍微忍耐一下吧！隨著時日的增長，空腹難受的辛苦會漸漸消失的。

妳經常出入快餐店嗎？即使肚子不很餓時，也會衝動地跑進去叫一客乳酪漢堡或炸馬鈴薯嗎？

僅僅這些食物，熱量就超過七百卡了。即使不想變胖，控制熱量攝取的人，一旦出外便會受到誘惑，禁不住地在外用餐。而外面的飲食熱量又偏高。

而且，營養非常不均衡，蔬菜往往不足，配置的沙拉或甘藍菜沙拉也不夠。如果再多叫一份組合沙拉的話，就超過預算了…。

希望妳盡可能控制自己不要在外用餐。

●對油絕對不可疏忽



節食的原則在於減少油質。有些餐館的食品調味一概不使用油，對減肥的人是一大福音。如果經常到這種餐館用餐，保證兩個月內可減輕六公斤。

8 ●肥胖的原因大多是過食 儘管如此，若一天只吃兩餐反而會操

基本菜單

早



酸乳酪 120 g、烤
麵包一片白煮蛋紅
茶一杯檸檬汁一杯

午



牛奶 180 cc (加一
大匙蛋白質)、茶
一杯。

晚



壽司一人份(白飯
一杯份)、清湯、
茶一杯。

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「手腕變細」經驗談

有許多人很努力地不斷在改變自己的身材。

「從以前開始，我就憧憬自己能擁有女性化的細緻手腕，因此拼命做運動和節食，終於成功地減輕 3.5 公斤從肩部到手腕的贅肉都消除了，受到朋友們的讚美。不過，我的體重仍超過標準，因此打算繼續做運動。由於食物完全是自己料理的，從中獲得許多樂趣便不覺得減肥辛苦了」。

高營養的吸收率，結果還是胖。所以一天三餐飲食適量是健美的基礎。

5th day

切忌疲勞

●細細的手腕非常可愛

今天是第五天，漸漸進入情況了吧？飲食限制和運動也應該不覺得苦了。

想必妳的體重、腰圍和皮下脂肪都明顯地減少了。即使減少的程度不理想也不要灰心，還有機會的。尤其是肥胖的人，更要振作努力一點。

妳知道南海樂園——印度尼西亞，最具代表的傳統舞蹈嗎？

這種舞蹈的魅力就在於舞者身體的柔軟動作。尤其動人的是，苗條細緻的手腕子和靈巧的手指。因為，手腕和手指具有各種各樣的表情。

將咖啡杯拿到嘴邊時，托腮微笑時，翻動書頁時，握著網球拍時，手腕和手指的動作格外明顯的。

●手腕的按摩很重要



苗條有勁的手腕和柔軟的長指，是女性的重要迷人之處。因此，經常不振動手腕或做做按摩，將使妳的手腕更迷人。

10 ●現代是個便利的時代，速食食品充斥，但是很值得懷疑。健美

基本菜單

早



酸乳酪 120 g 烤麵包一片
乳酪一塊 紅茶一杯
檸檬汁十滴

午



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質)、茶一杯。

晚



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質)、煎蛋一個、青菜沙拉

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「正確的睡眠方法」

怎樣做才能深深地入睡呢？首先，夜晚過了十點之後，要控制喝酒、抽煙和喝咖啡。

尼古丁或咖啡因都會刺激腦部和自律神經，使人無法入睡。睡前喝酒也一樣，經過一定的時間後反而會變得興奮，在半夜裏清醒過來。入浴後，放鬆全身，輕輕地做全身運動。還有，按摩腿部也可以促進睡眠。

的理論還是在於正常的飲食和運動。

6th day

起居生活要正常



●注意過規律的生活

鬧鐘已經響了十五分鐘，還在睡夢中。急急忙忙趕到車站去，車已經開走了。工作時間記錄卡上又出現紅字，啊！今天又遲到了，妳的早晨是不是像這樣呢？

尤其對低血壓的人而言，早晨起床是非常痛苦的事。但是，早晨不上緊發條、慢吞吞的可不行。規律正常的生活必定能改善低血壓。而晚睡晚起的散漫生活，將使妳提早老化。

●快食、快眠、快便

這三者保持規律正常，身體才會健康。如果妳想達到健美的目標，就要從規律的生活開始。工作、休息和運動的平衡，及適度的緊張和放鬆，可以使妳精神奕奕，擁有美麗的身材。

每天的運動，可以配合自己方便的時間，但是要避免在飽餐之



後。最理想的時間是在早餐前和就寢前的三十分鐘。

由於早上肌肉比較硬，能量消耗得快，對健美而言更有成果。

剛起床時的身體很沉重，隨運動也就慢慢鬆開筋骨了，而充滿努力的鬥志。

基本菜單

早



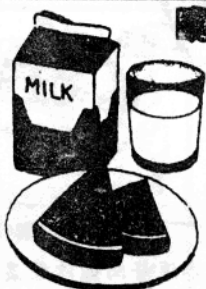
牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質)、燙熟的菠菜蕃茄檸檬

午



酸乳酪 120 g、花生 15 ~ 20 粒、紅茶一杯。

晚



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質)、水果 100 g



心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「偏食克服法」

食量比別人少，為什麼還會發胖？這樣的人大多是食物的內容不平衡所致。早餐不吃。中午吃速食麵，點心是蛋糕和咖啡。晚上在外面吃義大利餡餅和啤酒。即使一天沒有攝取這麼多熱量，營養還是有所偏差，當然也就沒有精力了。吃一些對身體必要的東西是很重要的，別吃對身體無益的東西吧！

7th day

夏天到了，真可怕！

●不要讓贅肉從泳裝裏擠出來

從明天起就進入後半段的課程了。認為「運動很辛苦」、「節食不能忍受」的人，妳的懦弱將無法使妳新生。無論如何，意志要堅強，決心克服任何困難才行。從今天起再好好努力八天吧！

潛水、遊艇、風浪板……。今年夏天，妳想不想向這些海上運動挑戰呢？

提到海上運動，當然就想到泳裝。妳必定對自己的胸部、腰部和臀部、腿部都很在意吧？

根據統計，年輕女性十人之中就有七人對自己的身材不滿意。而不滿意的程度逐年增高，這一點不能不當心。

為了展現出沒有贅肉的泳裝姿態，後半段一週的食物和運動一定要徹底執行。

●妳經常檢查身材嗎？

墊起脚尖轉——轉腳脖子

腳跟著地，轉轉腳尖

促進血液循環



身邊經常放置體重計、測量器和映照全身的大鏡子是有必要的。

如果在不知不覺中發現自己變得太胖，要想再瘦回去可不是件容易的事，所以，不要忘了要經常檢查測量妳的身材。

14 ●為了不讓臉孔顯得太大，就要看全身平衡的工夫了。上衣墊肩

基本菜單

早



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質)、水果 100 g 檸檬汁。

午



酸乳酪 120 g、乳酪兩塊、咖啡一杯

晚



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質)、芹菜、黃瓜胡蘿蔔。

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動

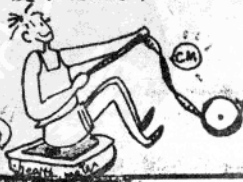


大 便



◎健美要訣 「測定＝體重、腰圍、皮下脂肪(中央・側面)」

體 重	kg
腰 圍	cm
皮下脂肪(中央)	mm
皮下脂肪(側面)	mm



可使臉看起來比較小，或將頭髮紮到後面也可以。