

健美减肥丛书

《坚挺的胸部》

3





序

妳知道理想的身材，是呈什麼樣的的比例嗎？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1星期的總測量	16
Shape up課程1～12	17
創造柔軟豐滿的胸部	18
測量	48
2星期的菜單(後半)	49
2星期總測量	64

2 週筆記③

● 創造豐滿柔軟的胸部 ●

〔本書的使用方法〕

月	日	心	情
		欲	力
		食	量
		睡	眠
		運	動
		大	便

■ 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。



妳現在的尺寸是多少？

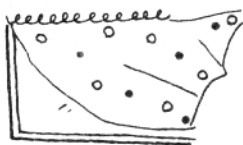
基本菜單的注意事項

本書的菜單設計，在食量方面並未減少。在做運動之前卅分鐘或運動後立刻進食亦無大礙。

- 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 50 g 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。
- 若為學生，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

健胸作戰開始



●塑造優美動人的胸部曲線

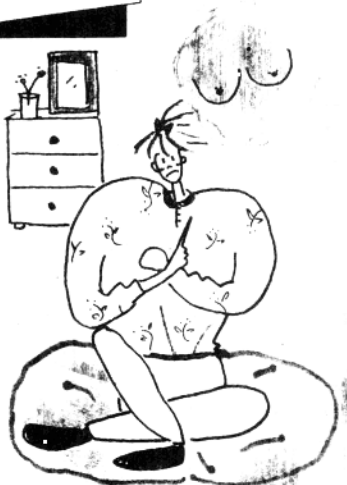
許多女性都喜歡身材纖瘦苗條，但是認為「如果胸部也一樣瘦巴巴的就糟了」，要預防這一點，本書的 Shape Up 是相當有幫助的，而 Shape Up 的目的，就在於使「該突出的部分突出，該縮進去的部分縮進去」，也就是幫你創造一個不失女性柔媚的玲曲線。

看看一些選美賽中入選佳麗們的身材比例，其胸部及臀部的比例大都是相同的，而這樣的比例，才是理想的身材。

為豐滿美麗的胸部曲線努力吧。「以增加胸圍 3 公分」為目標，從今天開始，按著每項動作確實做下去的話，妳的夢想終必有實現之日的！

●朝健美胸部邁進！

鍛練大胸肌及小胸肌兩種胸部肌肉，或是做做擴胸運動，可使胸部顯著增大，所以，第一課的



動作要持續有恒地做。此外，為使每天所做的運動效果更佳，也可使用「水療法」（淋浴時，以熱水及冷水交互使用）或游泳。

第一天的注意重點是吃的方面。或許今天這份只有茶的食譜，稍稍嚴酷了些，但是為了「消除多餘的脂肪」，最好還是勉力為之較好！

基本菜單

早



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質) 蕃茄一個 萵苣芹菜沙拉

午



烏龍茶 2 杯

晚



烏龍茶 2 杯

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「忍受空腹」

當毅然下決心要 Shape up 的你，漸漸感到腹中飢餓的話，可是個好現象。

維持體溫及供給活動能源的，乃是一種叫肝澱粉的物質。肝澱粉被消化後，才能將脂肪分解成脂肪酸。而當這脂肪酸漸漸增多後，會引動腦中的空腹中樞，使肚子飢餓，並下達想進食的指令。這就是肚子餓的原因。

而這種空腹，恰就是你體內脂肪開始減少的證據。

人。因他們「連自己體重都控制不了，更遑論其他了！」

2nd day

創造具魅力的胸部

●創造具魅力的胸部

「我的胸圍快有九〇公分，健美胸部對我來說是不必要的。」若妳抱有這種想法，我勸妳等一下，聽我說。要知道，不管乳房再大，如果形狀下垂、鬆弛，那麼它的魅力立刻要大大打個折扣。請先量量妳的上胸圍（環繞兩乳頭）及下胸圍（環繞胸腔）各多少。若二者的差距在7.5公分以下，那可是胸部曲線的危險記號，因為這表示，妳是因為身體胖，才有大尺寸的胸圍，這種胸部大都是鬆垮、下垂的。唯有上下胸圍差距大，表示這才是一對尖挺上翹的乳房，才是令人羨慕的。

最後請妳慎重考慮「胸圍大就是美」這句話的正確性。聰明的女性應該知道，胸部除了要豐滿之外，還必須是尖挺、有彈性的才是最美。

●為了創造優美的胸部曲線——



首先須消除多餘的脂肪。如果妳按著本書的菜單及運動做下來，今天妳是已覺得腹部凹陷了些呢？照理說，妳應該已減少0.5公斤的體重及減少了1公分的腹圍才對。胸部周圍的多餘脂肪應該也消除了不少才對。如果妳是瘦且胸部小的女性，不妨食用高蛋白的食品或做可促進女性荷爾蒙分泌的運動，可收意外之效。

4 ●胸部扁平的人外出時，可在腰上下功夫。如背女用小型細帶皮

基本菜單

早



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質) 新鮮沙拉

午



混合式三明治 $\frac{1}{2}$ 人份 (麵包 70 g) 紅茶一杯

晚



清湯一碗、白煮蛋一個、蘋果 $\frac{1}{2}$ 個、蕃茄、萵苣沙拉

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「理想的運動量」

相信大家一定都希望能趕快瘦下來。但切記：絕不可勉強做過量的運動。因為如此只會使你體力降低，嚴重時，更會導致肌肉疼痛，破壞了你好不容易定下的決心，使這鍾胸運動半途而廢。

所以，請維持固定體力能負荷的運動量。運動其實也像吃藥一般，過量的運動就如過量的藥，對身體反而有害。所以與其做過量的運動，不如每天持續固定的運動量來得有效。

包或繫條皮帶以強調纖腰，使胸部有豐滿的感覺。



●逐步適應節食

今天起進入第三天。妳漸漸習慣空腹了沒？胃，是可以按照我們的食量日漸減少，胃也就自然縮小了，此時就不會再有空腹的感覺。有沒感到身體輕多了呢？

還有，對於甜食，是否還會有強烈想吃的慾望？能拒絕甜食的誘惑方是踏上美麗之途的第一步。一位有名的漫畫家，就在家中冰箱，貼了一張醒目的字條：「今天貪吃一口，明天變成豬一頭！」因此，當她每次把手伸到冰箱前想吃東西時，因了那張紙條，都打消了吃的念頭。

●從討厭的肥胖解放出來

對女性來說，每個人都擁有由不同三圍構成之體態，而體態即為每人特有的特徵。

一般人在手臂及下胸圍附近，都很容易積存過多的脂肪，而有臃腫的現象。特別是當妳「為美食所誘惑，貪吃一口」的話，那



妳好不容易節食運動所得的一切成果都要白費了。

成為一名「肥豬」或是成為一名纖腰、有優美胸部曲線的美人兒，完全就看妳自己的努力了。不妨在心中先描繪一下自己有了健美胸部後的形象，以此來激勵自己！

6 ●腿較短的人與其穿短褲配高跟鞋，不如穿較能予人高挑感覺的

shape up diary

LESSON
CHECK POINT

基本菜單

早

午

晚



牛奶 180 cc (加一大匙蛋白質) 乳酪一份、新鮮沙拉



酸乳酪 150 g、花生 15 ~ 20 顆、咖啡一杯



壽司一人份、(飯一碗) 飲料、茶一杯

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、胸圍、皮下脂肪(中央、側面)」

體	重	kg
上	胸 圍	cm
下	胸 圍	cm
皮	下脂肪(中央)	mm
皮	下脂肪(側面)	mm



一件式洋裝。如再配以領巾或胸針之類飾物，效果更佳。

4th day

小心肌肉鬆垮

●只有水才不含卡路里

今天已進入第四天了，有沒有覺得胸部周圍少了許多贅肉？此時應該比節食之前少了1.5 mm的皮下脂肪，另外，如果妳的胸圍暫時有了減少的現象的話，請勿擔心。因為減少的，其實是鬆垮的贅肉及脂肪部分。

在菜單方面，已開始增加新鮮蔬菜的攝取，新鮮蔬菜約有90%都是水分，它比充滿糖質的罐頭飲料、果汁等的卡路里含量少得多，而且也對健康有益。不過，千萬要記得不要摻用過多的鹽。大量地攝取鹽分及水分，不難使肌肉變得鬆垮無彈性。

●茶汁類食品飽含糖質！

茶不含卡路里，所以食用並無妨於體重。常聽到有人說「會胖的人喝個水也會胖」，其實只要仔細觀察，將不難發現到，那大部分是因她們喝多了甜飲料、汽水，在吃的方面也有些問題所致



吾人一天所需攝取的水量，大約是1,500~2,000 CC。其它由食物取得的，一般約為300 CC。在實施節食期間，口渴時千萬勿喝果汁、飲料汽水等，應該喝茶或白開水。還有，一般的運動飲料含有大量的糖分，勿飲。最後再叮嚀一句：請勿為美食所惑！

基本菜單

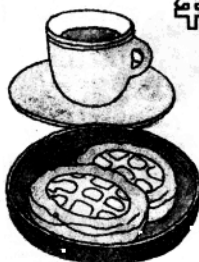
早

午

晚



牛奶一杯（加一大匙蛋白質）生菜沙拉



肉餡派 2 個、紅茶 2 杯



炒麵半盤、香蕉一支、味噌湯（加一個蛋）

備忘欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「胸部是女性最具魅力之處」

勻稱的身軀曲線，能強調女性特有的氣質、個性。有位小姐說：「與我一同在大學的研究室工作的男孩，從來未曾對我表示過一點關心，雖然在我們那女少於男的學校，女孩是很寶貴的。其他的朋友說，大概是妳胸部曲線太糟糕了，令他覺得妳沒女人味。……於是，我按朋友教我的，做起健美胸部及身體曲線的 Shop up 運動。那天，他突然對我說：『妳最近好像變得有魅力多了。』現在，他已經是我男朋友了。」



●可感受到暴食的結果

早晨醒來，即將從床上起來之前，把手放在腹部，做個深呼吸試試。照理，應該可以感到「好像腹部贅肉已完全消除，腹部空空的」。

雖然妳的食量在減少，但妳的日常生活却過得格外有勁。往後進到第六、七天，即使空腹，也已然處之泰然了。這是因為胃已習慣了小食量，如果妳已做到這一地步，恭喜了，妳已做完了節食的基本步驟了。

●繼續努力下去

到今天已是第五天，這是最容易鬆懈的時期。若因為已有了些成效顯現出來，所以放心地讓自己休息一下是不可以的。只在腦中想「做這個運動可健美胸部」，却不實際付諸行動，那麼，前幾天所得的成果立刻都要化為泡影了。所以，千萬不能只是想想而已，只要能做的，就要積極地



「從現在開始」。什麼事都是由小累積到大的效果所致。

各位，再繼續努力吧。只要渡過這一時期，往後就輕鬆多了。

大家一定要常常記住「坐而言不如起而行，凡事從現在開始」。2星期後那個吸引人的妳，是由妳的這些小努力堆積得來的。

10 ●普通女性的尿量約 800~1500 ml，如廁次數約 3~4 次。如

shape up diary

POINT
DOWN

基本菜單

早



飯（小半碗）、烤魚、味噌湯、蕃茄、萵苣沙拉

午



牛奶 180 cc（加一大匙蛋白質）二片乳酪、咖啡一杯

晚



牛奶 180 cc（加一匙半蛋白質）煎蛋一枚、水果 100 g

備註欄

月 日

心 情



狀 況



飲 食



睡 眠



運 動



大 便



◎健美要訣 「巧妙地借助內衣顯現胸部曲線的美」

女孩們所穿的內衣，不論是罩、是果，幾乎都能影響到其罩型。最好找適合自己體型的穿。胸罩在胸部曲線的顯現上占有很重要的地位，而且它是女性最貼身的衣服，務必謹慎選擇，罩杯以交叉方式者為佳。穿著時，要將肩帶調整到適當長度，免得露出衣外，造成尷尬場面。

果尿尿頻繁不是好現象。身體是需要你主動去照顧它。

6th day

毫不氣餒地繼續運動

在眼上以染眉劑整理之，可使人加深印象。

●了解自己的身材

一個再怎麼優秀的模特兒，對自己的身材多少總有不滿意的地方，或許認為胸部不夠高挺，或許認為肩膀過寬……等。這些大都是因為女性總希望自己能更漂亮。在迎接妳 Shape Up 邁入第六天的今天，對自己身材不滿意的地方是否已減少？本書應該已發揮功效了。有沒發覺模特兒大都穿同一種風格樣式的衣服？那是因為她們十分了解自己的身體曲線，會挑選適合自己曲線的衣服。

創造美好曲線的第一步是，正視自己的身材，充分了解自己的曲線優缺點，朋友，趕快到鏡前仔細看看自己身材，仔細想想，什麼樣的服飾能掩蓋曲線不好的地方，使曲線優美的部位更引人。

一般說來，東方的女性體型，天都有個滑溜的削肩膀，但是往往臀圍比胸圍大，下半身比重較



上半身為重。雖然如此，絕不可氣餒，要想擁有自己獨特個性的身體曲線，就看妳的努力了。

為了創造妳具獨特個性的身體曲線，千萬要秉持著既有的決心，努力使該突出的部位突出，該縮進去的部位凹陷。知道嗎？妳正在往成功之道邁進，千萬不要中止！

shape up diary

基本菜單

早



牛奶 180 cc (加一個半大匙蛋白質)
香蕉一支 蔬菜沙拉

午



義大利麵 (加碎牛肉的調味醬) 咖啡一杯

晚



牛奶 180 cc (蛋白質一個半大匙) 黃瓜蘿蔔芹菜沙拉

月 日

心 情
狀 況
飲 食
睡 眠
運 動
大 便



◎健美要訣 「充分睡眠有助於美容肌膚」

人類的睡眠情形一般有二種：一是會做夢的，一是一宿無夢一覺到天亮。後者的睡眠才能消除身體的疲勞。我們的肌膚是依據細胞分裂的廿八天的週期而更新，新舊肌膚代謝旺盛的時段則在晚上九點到凌晨一點。也就是說，這四個小時是肌膚生長的黃金時段。而一些精采的電視節目也都在這個時段。朋友，你要怎麼辦？

果作用。霜淇淋、蛋糕等甜點含有這些成分。

7th day

再一星期就可
完全實現理想

●前半段的自我反省測量

終於進入堂堂第七天了，有沒有感覺到身體已漸漸適應所做的運動了？就保持現在這種體能狀況進入接下來的第二個星期吧。

到今天，可說是已完成前半的計畫了，在此先自己做個反省：檢查每天的記錄，看看是否確實遵守所配的菜單？是否不間斷地在做運動？像馬拉松一樣，需要長時間才能獲致成果的，中途尤其是成功的關鍵，一定要像初學者一樣，有著蓬勃的決心，不斷地努力邁向目標。

●身心輕鬆舒暢地進行節食

如果是照本書所配菜單，慢慢地進行節食，對身體是不會構成負擔的。健健康康地節食，而且在精神輕鬆舒暢之下達到健美胸部的目的，乃是本書寫作的宗旨。

有些人一口氣禁了三、四天不吃飯，或連著一個星期只吃蔬菜，這些方法或許可以很快地將身

體餓得瘦下來，但却也同時傷害了身體氣力，而且會使肌膚失去彈性光澤。各位千萬不要貿然嘗試。更嚴重的是，長期勉強節制自己不吃東西，其結果不是變態地狼吞虎嚥大嚼大吃，就是拒絕吃東西，有名的西洋歌手「木匠兄妹」的女歌手，就是因節食太過，患了不自主的拒食症而亡。故節食的大前提是：不勉強！



基本菜單

早



牛奶 180 cc (蛋白質 1.5 大匙) 乳酪一塊、蕃茄一個

午



酸乳酪 150 g，涼拌豆腐 ½ 塊、紅茶一杯

晚



飯 (小半碗) 青菜沙拉、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、胸圍、皮下脂肪(中央、側面)」

體 重	kg
上 胸 圍	cm
下 胸 圍	cm
皮下脂肪(中央)	mm
皮下脂肪(側面)	mm



藥、蕃茄汁等混合，摻水及少量麵粉敷在皮膚上。