

時尚
丛书



美丽

要读书

也要

减肥妙招
大公开

编者 (日) 田中荣・竹田美雪

译者 辜靖雅



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

要读书也要美丽: 减肥秘招大公开 / (日) 田中荣, (日) 竹田美雪编著; 辜清雅译. —北京: 中国妇女出版社, 2004.6
ISBN-7-80203-000-5

I. 要... II. ①田...②竹...③辜... III. ①女性—减肥—方法②女性—服饰美学 IV. ① R161 ② TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038697 号

著作权合同登记图字: 01-2004-2567

- 本书经台湾汉湘事业股份有限公司授权, 独家出版中文简体字版本。
- 非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。
- 大陆版权总代理: 成都汉湘文化数码科技股份有限公司

要读书也要美丽

作者: (日) 田中荣 竹田美雪

策划执行: 许 析

责任编辑: 朱婷婷

丛书策划: 北京时尚博闻文化发展有限公司

网址: www.trendsmag.com

出版: 中国妇女出版社

地址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电话: (010)65133160 (发行部) (010)65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京天顺鸿印刷厂

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 6

字数: 1000 千字

版次: 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

书号: ISBN 7-80203-000-5/R · 1

定价: 15.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

☆田中荣☆

自高中时代起学习现代舞和爵士舞，并曾在纽约学舞数载。目前是爵士舞教师，主持田中荣工作室。

☆竹田美雪☆

日本体育大学体育学科毕业。从事以机械器材体操为主的爵士舞、瑜伽、气功、重量训练等。作者是经日本卫生署认定的健康运动指导师，曾在运动俱乐部担任教师，目前是自由教师。

BEAUTY ART

美丽馆 3



要读书

也要

美丽



编著 (日)田中荣・竹田美雪

目 录

☆减肥成功的 21 个法则 · 睡前的自我反省! —————	8
☆减肥测试 · 选择适合你的减肥方法 —————	10
☆减肥日记 · 影印之后使用 —————	12

PART 1 苏醒吧! 健康美人

成为身心健康的美人 —————	14
选择适合自己的减肥方法 —————	16
胖瘦的认定标准 —————	18
燃烧脂肪, 不要囤积脂肪! —————	20
压力是减肥的大敌 —————	22
减肥之本在于“体力” —————	24
运动也有适合与否的差别 —————	28
成长期必须充分摄取营养 —————	30
培养体力所不能欠缺的“休息” —————	34
妙龄少女减肥以一个月一公斤为基准 —————	38
☆减肥必备品 —————	40
☆减肥常识 身体与运动的问答 —————	42

PART 2 漂亮必须营养均衡喔!

增进美丽的食物有哪些? —————	48
-------------------	----

胖妹一族的偏食症	50
架构健康身体的营养	52
蔬菜是美丽的良伴	56
酸性体质如此可怕!	58
中国健美女郎的秘密武器是什么?	60
以身体所需的热量限度来减肥	62
从饮食内容来检查营养	66
降低热量摄取的方法	68
妙龄少女的饮食须知	72
你的吃法合乎健康之道吗?	76
☆减肥常识 饮食和营养的问答	80
☆根据血型减肥的成功诀窍	85

PART 3 减肥的时间表

〈时间计划篇〉

“漂亮的我”青春不留白	88
早安!起床美体操!	90
精致地品尝早餐	92
上学路上的苗条妙策	94
课堂中 & 休息时间也不浪费	96
聪明地运用午餐时间	98

扫除时间也不放过	100
拒绝放学后的诱惑	102
晚饭要有条不紊地吃	104
每天随时随地都能做的减肥操	106
放松心情，有效率地读书	108
洗澡时间亦即美容时间	110
就寝前的松弛身心	112

〈减肥日记篇〉

让我们开始“减肥日记”	114
为了避免半途而废	118
成功了！体重开始下降	122
遭遇瓶颈期的突破作战	126
达成目标！重要的是从今开始	130

PART 4 身体各部位的瘦身作战

一次 20 分钟，一周三回的运动	132
从预备操做起	134
美胸操	136
美化肩膀到手腕的线条	138
紧缩胃 周围肌肉	140
使腰围变细	142
美化背到腰的线条	144

提高臀 成为长腿美女	146
苗条下半身	148
锻炼大腿内侧肌肉	150
修整小腿线条	152
脸和脖子的运动	154
按摩脚或背的穴道	156
瑜伽健身	158

PART 5 使身材看起来修长的穿衣技巧

穿衣适当可掩饰肥胖	164
宽松的衣服不能解决问题	166
使身材看起来苗条的衣服颜色和花样	168
发型也是造型的一环	170
寻找使身材看起来修长的衣服吧!	172
穿衣看起来瘦的法则	174
每天的穿衣巧思	176
优美的诀窍在于走路方式	178
以良好的姿势美化身材	180
从“漂亮的走路姿势”开始第一课	182
使腿看起来修长的妙方	184
气质美人扣住男孩的心!	186
上镜头的姿势	188



☆1 一天三餐正常进食!

☆2 吃饭都有定时!

☆3 顾虑热量及营养来用餐!

☆4 摄食蔬菜、豆类等纤维丰富的食物!

☆5 点心和宵夜以适量健康食品取代零食!

☆6 细嚼慢咽地吃饭!

☆7 用餐时集中精神,保持好心情!

☆8 口渴时要喝开水或茶!

☆9 饭后刷牙杜绝食物诱惑!

十几岁的妙龄少女,减肥应以健康美人为目标!

这21个原则,献给正值成长期的妙龄少女,当你入睡前,进行一天的反省并激励自己明天更有信心。虽是简单的检讨,不厌其烦才能使自己在身心都健康的状态下,贯彻减肥的计划,终至目标达成! 保证成功!



☆ 10 早睡早起!

☆ 11 做会出汗的运动!

☆ 12 让自己有松弛的时间!

☆ 13 快步走来健身!

☆ 14 全身照镜子自我检讨!

☆ 15 洗澡时做美体按摩!

☆ 16 在巴士或校车里悄悄做瘦身操!

☆ 17 培养优美的姿势!

☆ 18 身体状况不佳时适当中止!

☆ 19 记录减肥日记!

☆ 20 加强自己减肥成功的心理建设!

☆ 21 除了睡衣之外不穿宽松的衣服!



YES 
NO 

减肥测试 · 选择适合你的减肥方法



START

你喜欢下列何种颜色?



人以上
男朋友有5

有魅力
觉得自己颇

到、早退
不会经常迟

的兴趣
热衷于自己

吃
早餐大多不

饮食
一失恋就暴

经常熬夜

喜爱音乐

爸妈都肥胖

小时候很胖

不擅长运动

落
容易情绪低

吃过多型

♥想必你是个性活泼且朋友众多的人，常结伴在外面聚餐，或是喜欢家人齐聚一堂，一边聊天，一边吃饭。所以你容易不知不觉中吃过多，或是营养不均衡而导致体重过重。你必须调整自己的饮食生活，切记不要餐餐吃到撑，养成吃八分饱的习惯，而更重要的，是肚子明明不饿却又吃东西，这乃犯了减肥大忌，万万使不得！

意志薄弱型

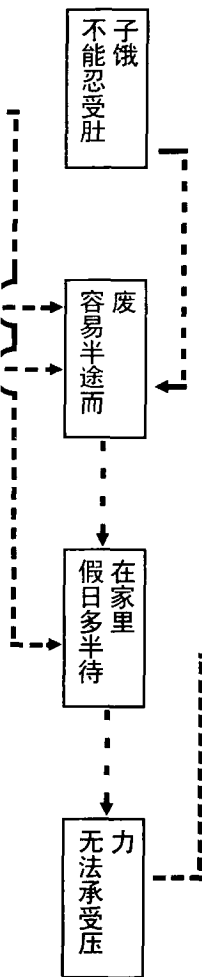
♥各种减肥都试过了，就是对自己缺乏信心，或是减肥期间看到甜食就守不住嘴巴，如此意志不坚定，当然经常失败。你是否犯了这种毛病呢？为了减肥成功，建议你当务之急，是正确吸收减肥的知识。每天勤做瘦身操，并正常摄取营养，减肥的效果一定大为显著，而更重要的，是坚定“成为健康美女”的目标，贯彻始终。

运动不足型

♥你是不是觉得运动挺麻烦的，懒得去做？所以下课后就回家睡懒觉，假日哪儿也不爱去，你如果想减肥成功，就不能继续讨厌运动。下课后刻意地兜个圈子多走几步路，养成有空就动动身体的习惯，而洗澡时间，对你而言是最该有效利用的时间，规定自己一边洗澡一边做减肥按摩，如此乃能“日洗有功”哦！

压力沉重型

♥性情温柔的你，总是很在意周遭人对你的看法，所以对朋友、对家人不免拘谨了些。或许你本身没有察觉，而无形中压力逐渐堆积，所以你的减肥成功关键在于抒发压力，建议你培养能让自己热衷的嗜好，当然从运动着手是最好不过的。总而言之，找出一件能令自己投入的事物，再透过这项兴趣，试着结交志同道合并且能谈心的好友呢！



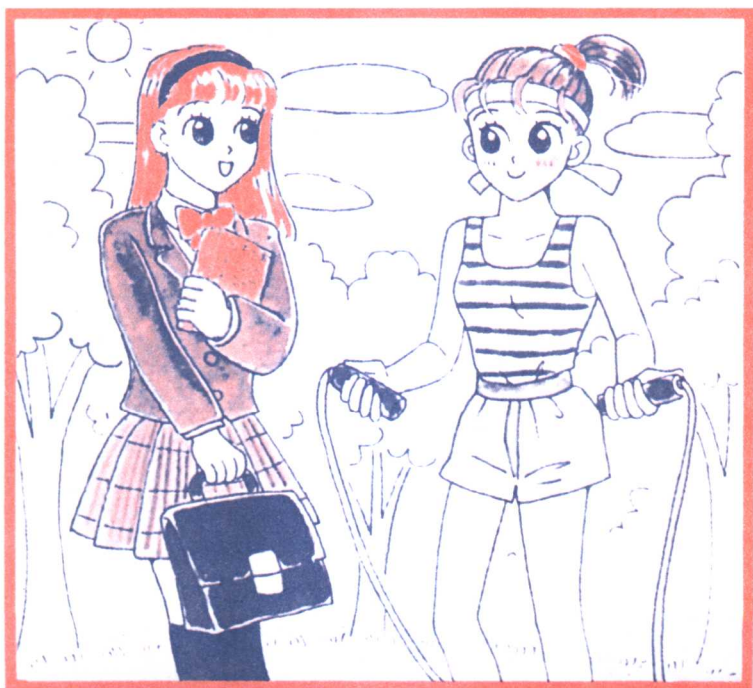
减肥日记·影印之后使用

月 日 () 天气	目标体重	现在的体重	距离目标尚有
今天的预定计划	公斤	公斤	公斤
Breakfast 早餐	约 千卡	点心和宵夜	约 千卡
Lunch 午餐	约 千卡	减肥运动	
Dinner 晚餐	约 千卡	今天的反省	

PART 1

Teens diet

苏醒吧！ 健康美人





★ 十几岁的少女既要丰满也要苗条

“咦！为什么这么胖啊！”“小时候明明挺瘦的嘛……”你为此而烦恼不已吗？是的，不只你，很多十几岁的少女都有相同的烦恼。

请你看看周围的人。有没有觉得谁似乎发胖不少，变得有女人味了？其实，她并不是真的“发胖”，而是身体由小孩成长为大人的过程中非常自然的一个现象。

对女性而言，一生中约有3个发福的时期，不信你可以试着问问妈妈的经验。大致说来，会发胖的3个时期就是：更年期、怀孕生产时，还有和你现在一样的青春期。

所以不要稍微一发胖就认定自己快完蛋了，非减肥不可！很多例子显示，到二十岁成长之后，自然会又瘦了下来呢！

再说，十几岁的少女身心都很敏感脆弱，所以用绝食来追求苗条，反而会损害成长中健康的体格。

尽管如此，“想要苗条想要漂亮”却是每位妙龄少女共同的心声。而我在此也要特别叮咛各位少女，不要崇尚骨瘦如柴的病态型美女，应该以成为朝气蓬勃的健康美人为目标。让心情清朗愉快，实行适合少女的减肥计划，进而努力地过好每一个充实的日子。