

曼妙女人的 塑身功法

○女人娇，娇在身材，身材娇，
娇在塑身。塑身有功法：凌波微步，
细柳扶风。

许雯○编著

当代世界出版社

高 效 女 人 的 塑 身 功 法



曼妙女人的 塑身功法

许雯◎编著 当代世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

曼妙女人的塑身功法 / 许雯编著. —北京: 当代世界出版社, 2005.5

ISBN 7-80115-970-5/R · 17

I. 曼… II 许… III. 女性—健美 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 042853 号

书 名: 曼妙女人的塑身功法

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83907528

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京一步飞印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 14.875

字 数: 280 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1——10000 册

书 号: ISBN 7-80115-970-5/R · 17

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

时尚女性身材健美

美丽是女人一生的事业。拥有“天使面孔、魔鬼身材”几乎是所有女人的梦想。爱美的现代女性更是以此为目标前赴后继、乐此不疲。“整形”、“减肥”，成了一种时尚，成了青年人最时髦的话题。而失败的例子更是不胜枚举，有多少人因整形而弄巧成拙、苦不堪言！又有多少人减肥、失败；再减肥、再失败……人们对美的追求已经达到了疯狂与盲目的地步。

也难怪人们如此热衷于美丽！在这个社会高速运转的今天，竞争是激烈的、压力是巨大的……“形象”，越来越多地受到了人们的关注，不论是工作、生活、事业、爱情，抑或是婚姻、家庭，都要求我们有一个良好的形象与健康的精神面貌。对于现代女性来讲，“追求美丽”已不再只为悦己者容，更多的是为了取悦自己，为了增加自信，为了更好地实现自身价值，装扮出绚丽多姿的生活。那么，爱美就是无可非议的了，是天性的使然，是时代的呼唤。

姑且不论相貌如何，因为精湛的化妆术，会为对自己不满的人找回不少信心。而五短（脖子短、胳膊短、腿短）三粗（脖子粗、腰粗、臀围粗）的身材却是每一个爱美的人士深恶痛绝的。“玉树临风”的男人配上一个“婀娜多姿”的女人是完美的组合，而“英俊”、“漂亮”与否在这里被省略。一份民意调查表明：大多数男人最在意的是女人





的身材，其次才是脸蛋；大多数女人最关注的也首先是自己身材如何……

可见，身材在人们心目中的地位是如此的重要，而健康同样的不容忽视，因为，没了健康，再完美的身材也失去了它存在的意义。

怎样才能拥有一副健美的好身材？

如何才能打造一个完美的骄人身段？

如何让自己的身体散发出女人味与独特魅力？

怎样才能最大限度地留驻青春、与美丽同行？

如何将健康与美丽有机结合，既能开开心心地享受美食，又能随心所欲地穿衣？

以上这些问题，爱美的你都能从本书中找到答案。

因为，这本书是我们专门为“女性健美身材”而“量身定做”。

目 录

第一章：魅力女性魔鬼身材健美篇

“爱美之心，人皆有之。”健美既符合人们“爱美”的心理，又是健美身材和加强体能的有效手段。现代女性承担着工作与生活的双重压力，忙碌与焦虑会在不经意间透支我们的健康，侵蚀我们的美丽……作为新时期的现代女性，又有谁不想拥有一副完美的身材与健康的体魄呢？其实，这并不难，健康和美丽就掌握在我们自己手中。还等什么，让我们一起走进“魅力女性魔鬼身材健美篇”，做一个拥有魔鬼身材的健美女人吧！

女性，和健美有个约会	4
亮出东方女性独特的美	6
流汗的女性是美丽的精灵	9
教你做一个高“健商”的运动美人	11
把握健美的秘方令青春倒计时	15
做一个时尚健美的俏娇娃	18
健美——随“心”所动	21
健美贴身行	23





健身禁忌	25
活力采集站——春季健身	27
夏日，做一个轻灵优美的水中精灵	29
秋季——健美的黄金时节	32
冬季健身找准最佳时间	35
青春少女，秀出你的风采	37
白领女性，坐着也健美	39
风韵少妇，孕产期美丽不打折	41
背部健美操轻松秀出好身材	43
让骨感美人丰满起来	45
一根跳绳牵起的健美佳人	47
街舞跳动中的青春	49
平衡焕发美丽光彩	51
科学健美，守护青春	53

第二章：窈窕女性完美身材塑形篇

人的身材有高、矮、胖、瘦之分，对于女性的形体美，向来颇多争议。虽然“燕瘦环肥”各有千秋，但凹凸适中、玲珑有致的曲线美则是千百年来评定女性形体美的根本。现代女性对自己身材的要求，更是达到了精益求精的地步，有的甚至不惜忍受莫大的痛苦，借用药物与手术的方式，来实现自己对完美身材的渴求。“窈窕女性完美身材塑形篇”将和你一起领略怎样才能科学地塑造完美体形、拥有骄人身姿、实现自己的窈窕梦。

时尚塑身，打造完美身材	58
美女惹火身材是这样出炉的	64
理想体型塑造	72
塑身部位关注	77
打造完美胸围，做自信女人	80
塑造翘翘臀，做性感女人	84
曼妙你的腰肢，做婀娜女人	89
塑造平坦结实的小腹，让身材更惹火	92
塑造完美腿形，做美腿佳人	94

雕塑你的颈部，做秀美优雅女人	102
塑造优美、性感双肩，做娇俏动人女人	105
塑造背部的直挺与曲线，做高贵洒脱女人	106
塑造你的迷人玉臂	108
矫正你的骨盆，做美丽女人	109

第三章：柔美女性婀娜身体柔韧篇

一部《红楼梦》让我们看尽了女人的千娇百媚、万种风情，明白了什么叫“水做的女人”。原来，这就叫女人。原来，女人可以这样楚楚动人、仪态娇憨；这样婀娜多姿、风情万种。而“柔美”就是其中的精灵。历代文人骚客每每用月亮和花来比喻女性，足见“柔美”就是女性的象征。而身体的柔韧正是展示女性独特魅力的基点。“柔美女性婀娜身体柔韧篇”将和你一起探讨如何使身体变得柔韧的问题。

“柔韧”，女人的代名词	112
“柔”性女人的身体主张	114
时尚柔体散发你的女人味	116
教你做一个柔韧美人	117
“伸展”——一项真正属于女人的运动	119

柔韧瑜珈，气质美女的首选	121
白领瑜珈经典推荐	125
床头瑜珈，轻松柔韧你的每一天	127
普拉提，让你的身体无限柔韧	129
健身球打造柔美好身材	131
腹式呼吸——让你变成柔韧、优雅的高贵美女	133
跆拳道：让女人在汗水中感受柔美	135
轻灵柔韧，如此简单易行	136
水之舞越跳越女人	138
柔美随“心”行	140
椅子柔体操	142
六种轻柔动作帮你婀娜身材	144

第四章：婉约女性动人身材保持篇

国际著名影后张曼玉、黛米·摩尔等人创造了女性青春不老的神话，也改变了“男人四十一朵花、女人四十豆腐渣”的说法。让所有的女人艳羡，让众多的男人为之倾倒。她们虽已年过四十，却依然有

着娇美的容颜与动人的身材。身为女人，谁不想与青春同行、和美丽相伴？“婉约女性动人身材保持篇”将和你分享保持动人身材的妙方。

名人支招，教你做动人女人	148
好的生活方式让你事半功倍	149
办公一族如何保持平坦腹部	151
女性产后如何尽快恢复并保持健美体形	152
长假健美身材保持	154
减肥从小处做起	155
每天花十分钟进行垂直运动	156
保持健美身材七件事	158
小动作帮你保持完美身材	160
保持窈窕身材十法	162
瘦身饮食有讲究	164
腰腹部锻炼方法	165
减肥运动注意事项	167
每天十五分钟保持窈窕身姿不是梦	169

五种方法让食欲“点到为止”	171
保持骄人三围的秘方	172
上班族，保持苗条的七招	174
保持S型身材方案	175
保持健美身材的十条禁忌	177
保持健美身材的六个通道	179

第五章：智慧女性曼妙身材营养篇

美食和时装对人们有着同等的诱惑力，爱美的女性尤其对时装有着特别的钟爱，可当面对美食时也依然跃跃欲试……于是，“减肥”成了热门话题。聪明的女人懂得在两者之间找到平衡点，既扮靓自己又饱了口福。吃是一门学问，智慧的女人很会吃，吃出健康，吃出美丽，吃出一副水灵精致的好身材。“智慧女性曼妙身材营养篇”是你最贴心的陪护，会和你一起体验生活的艺术、艺术的生活。

吃出美丽的智慧	184
吃出健美丽人	186
健美食补推荐	188
睿智美人饮食观	190

十八种能使你的身材变得魔鬼的食物	193
丰体健身简单易行	196
蛋白质、淀粉分食瘦身	198
饮食完美三围，展露你的曼妙风情	200
健康饮食，让你做动人美女	204
瑜珈食物观——让你做幸福女人	206
女人与水的亲密接触	208
美人与钙的相依相伴	212
特殊时期的饮食关爱	216
长假如何饮食健美	218
“V美女”的滋补食物	220
年轻一点的细节	222
美女三天速成——吃出好身材	224



魅力女性魔鬼身材健美篇



第一章 魅力女性 魔鬼身材健美篇

“爱美之心，人皆有之。”健美既符合人们“爱美”的心理，又是健美身材和加强体能的有效手段。现代女性承担着工作与生活的双重压力，忙碌与焦虑会在不经意间透支我们的健康、侵蚀我们的美丽……作为新时期的现代女性，又有谁不想拥有一副完美的身材与健康的体魄呢？其实，这并不难，健康和美丽就掌握在我们自己手中。还等什么，让我们一起走进“魅力女性魔鬼身材健美篇”，做一个拥有魔鬼身材的健美女人吧！

S U S H E N
MamiaoWenRenDeShuShenGongFa

3