

时尚
丛书

成为轰动

大美女

的第 1 步

从头到脚·让你漂亮一身

编者 (日) 小田真规子
译者 王在琦



1.1
8

中国妇女出版社

华北水利水电学院图书馆



2010355416

BEAUTY ART

美丽馆 / IIII

R151.1

X378

成为轰动 大美女 的第)步

2010355416



编者 (日)小田真规子

1035541

10

图书在版编目 (CIP) 数据

成为轰动美女的第一步：从头到脚·让你漂亮一身 / (日) 小田真规子编著；王在琦译．—北京：中国妇女出版社，2004.6

(美丽馆)

ISBN 7-80203-002-1

I. 成... II. ①小...②王... III. ①女性—减肥—方法②女性—美容—方法 IV. ①R161 ②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038698 号

著作权合同登记图字：01-2004-2568

- 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

成为轰动美女的第一步

作者：(日) 小田真规子

策划执行：许 桁

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：4

字数：60 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 7-80203-002-1/R · 3

定价：12.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

目 录

ACT.1 我要变得更漂亮! -----	1
PART 1 还要再苗条些! -----	13
是否真的太胖?强行节食可不行! -----	14
为什么会胖?请在你喜欢吃的食物中找原因! -----	16
发胖的原因多半在于喜爱吃的食物! -----	18
吃得过多的主要是零食! -----	20
不吃早饭反而会发胖! -----	22
“米饭会使人发胖”的说法是不对的 -----	24
暂且不要忌油吃素 -----	26
砂糖和水果不宜吃得过多 -----	28
不含卡路里, 适合减肥的食品 -----	30
不会使人发胖的速食食品和小点心的选择 -----	32
每天应该做些运动! -----	36
ACT.2 我要变得更漂亮! -----	38
PART 2 减肥训练营 -----	45
减小腰围, 使体型更显苗条! -----	46
让腿部更细! -----	48
臀部的健美 -----	50

还要注意锻炼胳膊和背部! -----	52
让圆圆的胖脸瘦下来! -----	54
ACT.3 我要变得更漂亮! -----	56
PART 3 关于身体的烦恼还有许许多多! ----	61
让肌肤光泽亮丽, 没有粉刺! -----	62
便秘会引起许多麻烦 -----	64
身材修长显得美丽又大方 -----	66
让头发秀美亮丽! -----	68
青春发育期的麻烦 -----	70
ACT.4 我要变得更漂亮! -----	72
PART 4 健美食品的知识 -----	77
健美食品每天吃! -----	78
鸡蛋是健康的动力 -----	80
牛奶、乳制品含有充足的钙 -----	82
肉类含丰富的蛋白质 -----	84
吃青背鱼能使脑子聪明?! -----	86
也要吃大豆和大豆制品 -----	88
热乎乎的马铃薯、红薯含丰富的维生素 -----	89

要多吃容易缺乏的绿黄色蔬菜	90
ACT.5 我要变得更漂亮!	93
PART 5 献上一颗真诚的心!	99
简易情人松露巧克力	100
有利健康的巧克力蛋糕	102
酥脆可口的杂粮小甜饼干	104
圣诞烤鸡	106
圣诞乳酪慕斯蛋糕	108
年夜菜的辅助食品——有利健康的简易“礼签鸡”	110
可作为礼品的盒饭	112
ACT.5 我要变得更漂亮!	114
后记	122



增加女性魅力的一大关键...

啊~女性不能变得更漂亮?!

绝世美女!

我要变得更漂亮!

ACT.1

德永典子

这是一个晴
郎的好天气

图书馆

人也稀少的
图书馆的下午

从这儿能看见
足球队的训练。

哎呀……

廖学长：
怎么不见了？

喂——

你在看什么？

心跳！



朋友托我来还书，
不知行不行？

廖学长！

为什么会到这儿来？

是张小莲？

啊，好久
不见了。

还书卡



朋友托我，我想无论如何要替他把书还了。

哈哈

太让我吃惊啦！

廖学长，图书值班员说他今天不来，我想你见不到他。

廖哲也学长

心跳！



你

呱哩

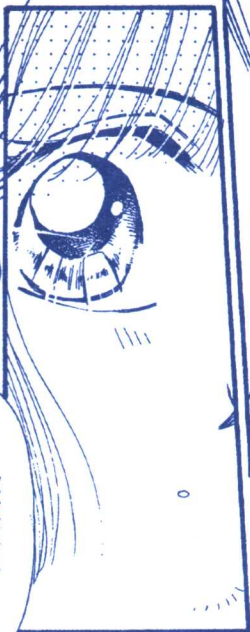
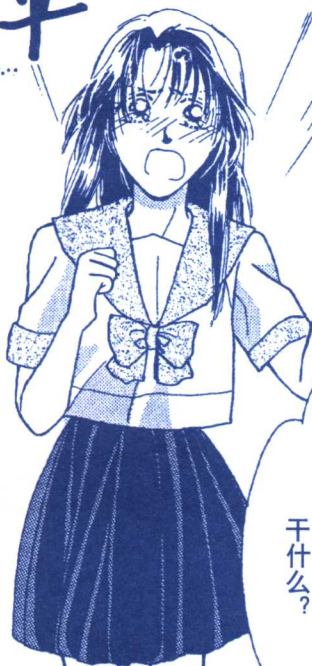
这儿，字写错了。

我早就对他……

我们同是一个委员会的，他常常关照我。

砰

~!



阿哲!

你在哪里?
干什么?

哇呜，好漂亮!

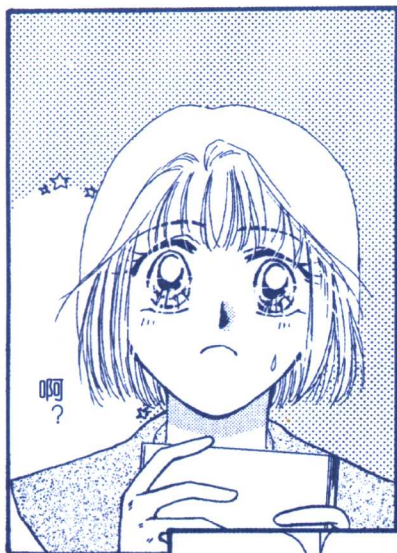
啊，
春美!



我来这里
还书。

哦——
又受别人委托来啦!





啊？



现在……

呜哇——
现在宋春美

简直太让人
吃惊了！

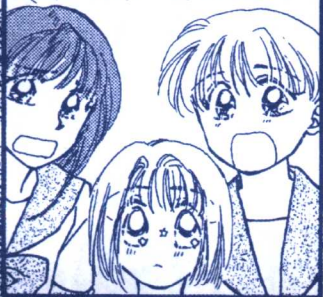
你们都知道
那个女孩吗？

不知从什么地方
传来一片议论声。

砰！

看见了？

知道，
什么都知道！



她可出名啦，
又是个大美人！

是的，
她与廖学长是
表兄妹。

两人关系也很密切，
听说她不能容忍
别的女孩接近廖学长。

哎——

有这种可怕的人

在他身边……

有一种……不祥的预感……

轰！

哗啦

啊，
下雨了！

最近总觉得
运气不佳……

你怎么了，
张小连？

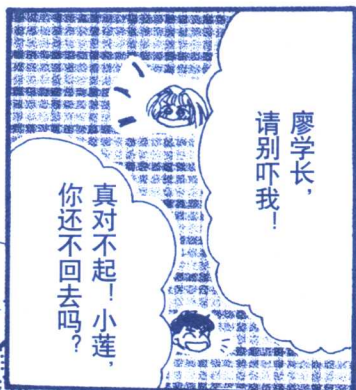
哎呀！

啊！



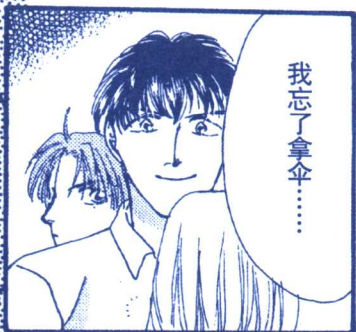
哇
——

美……美人！



廖学长，
请别吓我！

真对不起！小莲，
你还回去吗？



我忘了拿伞……



那学长你
怎么办？

呃



喂！

轰！

哎呀！



我用这个，
我的大手。

雨伞借给你。



他这是让你
别自作多情！



我忘了东西，
你先走。

嗯。



廖学长……



你还是那样
讨人厌！

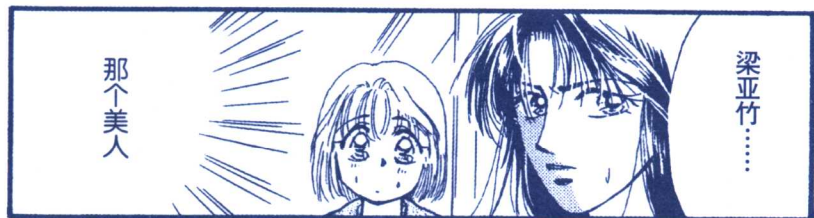


是因为阿哲心眼儿好，
所以他才会这样做！

事实上你
根本配不上他！



宋春美也很难说
就配得上阿哲。



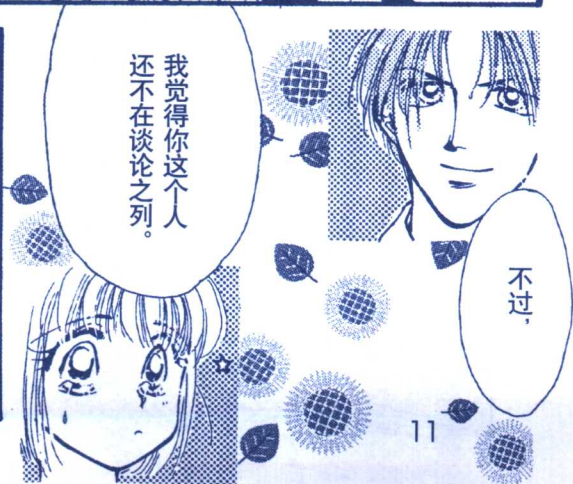
那个美人

梁亚竹……



我只是想
提醒你这些。

你胡说什么！



我觉得你这个人
还不在于谈论之列。

不过，