

◎ 晓叶 / 编著

魔鬼

鬼

MoGui Shencai

★身材

永远的

25岁



简单享受美丽一生

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魔鬼身材/晓叶编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.1
(永远25岁)
ISBN 7-5439-2467-6

I. 魔... II. 晓... III. 女性—健美 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第116350号

版权合同登记号为: “图字: 09-2004-514号”

责任编辑: 张 树 曹文青
封面设计: 一步设计工作室

永远的25岁系列丛书

魔 鬼 身 材

晓 叶 编 著

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张4

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1-6 000

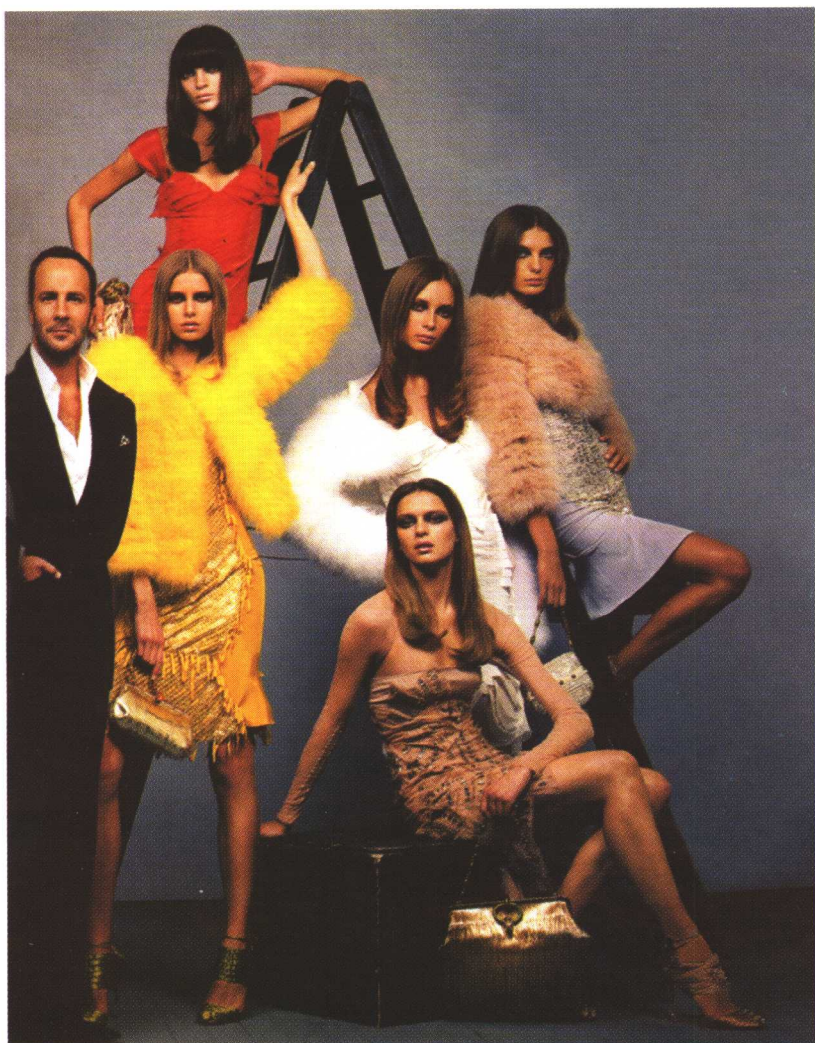
ISBN 7-5439-2467-6/T·771

定价: 19.80元

<http://www.sstlp.com>

永远的 25 岁 / 简单享受美丽一生

魔鬼身材



B·L 上海科学技术文献出版社



p r e f a c e

魔鬼身材 前言

28岁以后的女性，身体悄悄地变化，身材也不知不觉地变成自己讨厌的样子……看着别人的魔鬼身材，羡慕？叹息？

不用再对着镜子叹气，有言道临渊羡鱼，不如退而结网，试试本书告诉你的办法，让自己恢复青春体态，保持25岁的魔鬼身材！



Contents

目

录

第一章 身体轻轻告诉你

- 7 体形的年龄
- 8 你听你听，身体偷偷在哭泣
- 10 为什么我的身材比别人的老得快？
- 12 为什么我越来越重啦？
- 13 让体形常保年轻的秘诀



第二章 魔鬼身材在于运动

- 15 魔鬼身材的运动绝招
- 18 懒美人的美体运动操
- 21 睡前健康操
- 25 轻松保持腰部到臀部的迷人曲线
- 29 美姿运动秀出好身材
- 32 30岁的专属减肥操
- 35 假如你是新妈妈



第三章 步行——好身材的最简单秘诀

- 43 一天一万步走出美丽
- 45 为你量身定做的步行计划
- 53 走出美丽的建议



Contents

目

录

第四章 魔鬼身材 随时随地

- 56 随时健身小窍门
- 60 美体攻略全守则
- 64 增“肥”也疯狂
- 70 你是这样以为吗?



第五章 让食物谋杀你体内多余的脂肪

- 76 保持身材吃哪些蔬菜好呢?
- 81 纤纤玉腿吃出来
- 87 30岁女性的专有美胸食物
- 88 数数也能减肥?
- 92 吃出苗条身材的绝密档案
- 97 鲜为人知的饮食减肥法



第六章 瘦身金律 全球取经

- 104 奥斯卡女星的5个秘密
- 106 明星妈妈如何保持极品女人身材
- 108 想要好身材 看看明星怎么吃
- 110 藤原纪香苗条独门10招
- 116 接吻可以减肥?
- 120 曼妙身材之异国风情



第一章

身体轻轻告诉你



你的体形跟得上你的年龄吗？看看这些为你收集的体型平均值，想想自己偏差的原因，从今天起，就开始你的新生活，身体才会越来越年轻喽！

体形的年龄

20 ~ 30 岁的理想体型:

胸围 = 身高 $\times$ 0.719

腰围 = 身高 $\times$ 0.370

臀围 = 身高 $\times$ 0.542

臀下高度 = 身高 $\times$ 0.455

30 ~ 40 岁的理想体型:

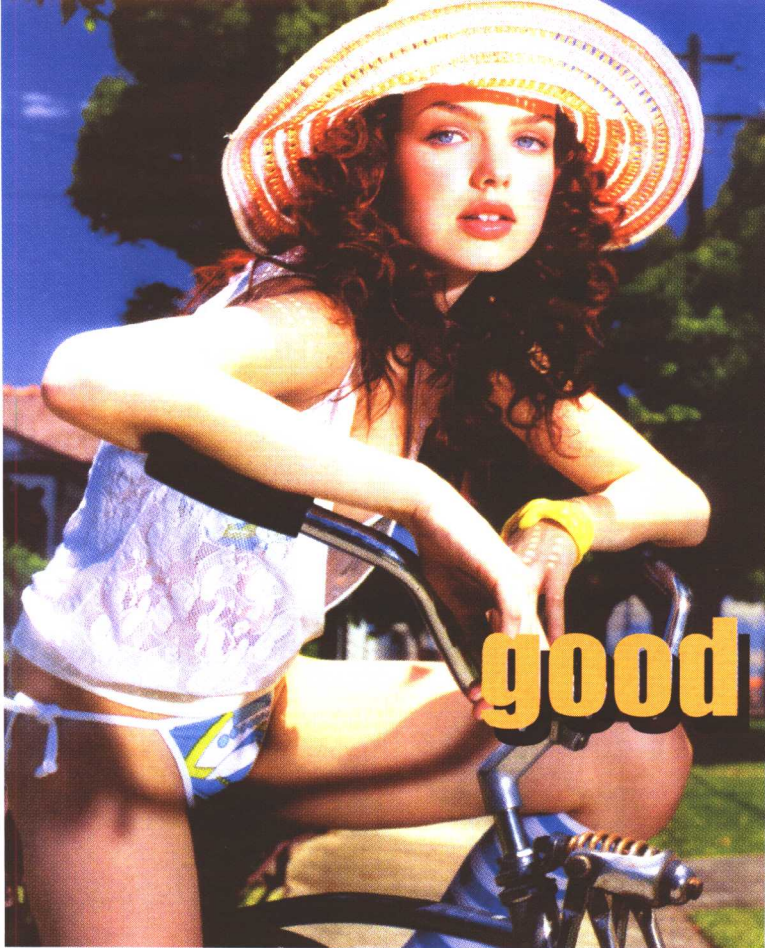
胸围 = 身高 $\times$ 0.715

腰围 = 身高 $\times$ 0.386

臀围 = 身高 $\times$ 0.553

臀下高度 = 身高 $\times$ 0.444





good shape

你听你听，身体偷偷在哭泣

当拿起皮尺一寸一寸量身，你一定吓一大跳，怎么自己的体态会这样老。当以下几个现象发生，你更是要特别注意哦！

1. 弯不下腰

不管身体的柔软度以前就很糟糕，还是这几年开始慢慢变差，柔软度不好的话，肌肉酸痛等危机来得会比别人快！

2. 爬三层楼就喘吁吁

如果你的运动量很少？身体没有活动的习惯，器官功能就会开始慢慢“生苔”，捏捏身上的肌肉、看看身上的线条，是不是一点弹性、弧度也没有了？

3. 熬夜后感觉体力精神补不回来

随着年龄增大，体力及精神都不能负荷过量疲劳，否则精神就不能振奋，总是感到累，心理的合理调适对健康体态的影响也很大！



为什么我的身材比别人的老得快？

为什么身材会提早变形，除了地心引力是不可抗拒的原因之外，其余都跟自己的一些生活习惯有关系。赶快看看自己是不是有以下的不良习惯吧！

胸部：

- 1 没有正确穿戴胸罩。
- 2 胸部受到挤压，例如总是习惯趴睡。
- 3 弯腰驼背，姿势超级不良。
- 4 饮食习惯不好，有偏食习惯。
- 5 使用不当减肥方式，例如极端断食、节食。



腰围：

- 1 吃饱后马上就粘在沙发上，动也不动。
- 2 应酬多，暴饮暴食。
- 3 姿势不良，弯腰驼背。
- 4 缺乏运动，一天走不到 20 分钟的路程。
- 5 年过 30 岁，又没有良好饮食、运动习惯。





为什么我越来越重啦？

对大多数人来说，过了28岁以后，每年体重都会增长。而增长的部分主要是脂肪，而不是肌肉。体重逐渐增长主要有3个原因。

A 随着年龄增长，活动减少，需要的热量也随之减少，如不减少热量供应和锻炼身体，多余热量就会转变成脂肪。

B 从20多岁开始，人体内肌肉和脂肪的比例逐步发生变化，肌肉的比例逐渐下降，而脂肪比例逐步上升。

C 随着年龄增长，肌肉拉力以及心肺活动量都在下降，坚持锻炼也不易。

让体形年轻的秘诀

- A** 保持运动的习惯。
- B** 均衡饮食。
- C** 保持良好的姿态。
- D** 穿着舒适的内衣。
- E** 避免不当的减肥方式。



第二章

魔鬼身材在于运动

燕子去了，有再来的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是我们的好身材为什么一去不复返呢？是岁月偷走了它？还是它自己偷偷溜掉了？赶快用运动把它找回来吧！



魔鬼身材的

运动绝招

每次在电视上看到影视名星都是一些魔鬼身材的大美人,是不是都会羡慕不已?叹息自己已经青春不再?其实勤奋锻炼自己的身材,才是让自己恢复青春体态的绝佳主意。也许用不了多久,你就能对“生命在于运动”深有体会!



第一招 平滑腹部轻松拥有

- 1、身体平躺,双手扶于耳际,但不要抱头。双脚抬起,膝部弯曲,大腿与腹部的角度要小于90度。
- 2、腹部用力缓慢将上身提起,反复15至20次。颈部避免用力,不要用手压迫头部。

第二招 腰部强化运动

- 1、同第一招的预备式。
- 2、腰部用力带动骨盆移向左侧,回复原位后,再移向右侧。