

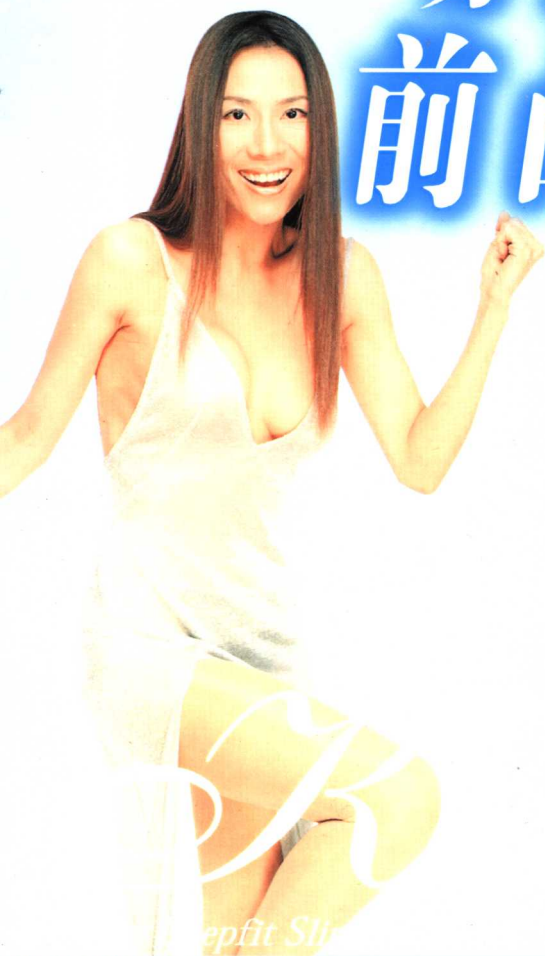
一分钟 前凸后翘



Beauty Keepfit Slim Thigh 100%

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著
浙江科学技术出版社



纤用心独创明星级DIY,
瘦出前凸后翘魔鬼曲线

♥ 一日瘦一斤魔鬼瘦身

滨崎步超级便利瘦身餐、王菲瘦腰美腿餐、小甜甜布兰妮金美音乐奖瘦身餐……七大美女巨星瘦身食谱，快速安全，简单易做。

♥ 消脂天后瘦身茶馆

萧亚轩式电眼海女瘦身茶、赵薇式冬瓜罗汉美声瘦身茶、莫文蔚式女贞子瘦身茶……10壶天后最爱DIY饮用塑身茶，消脂瘦身轻轻松松。

♥ 前凸后翘塑明星瘦身

只要挪出平时发呆、无所事事的几分钟，跟着淳淳老师动一动，“一分钟前凸后翘”不是海市蜃楼！



一分钟 前凸后翘



明星塑形指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟前凸后翘 / 张淳淳著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2005.4

(完全美人丛书)

ISBN 7-5341-2625-8

I. 一... II. 张... III. 女性—健美 IV.G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021780号

本书由



协助出版

完全美人丛书



作者 ◆ 张淳淳

原出版社 ◆ 尖端出版股份有限公司

丛书策划 ◆ 朱园

责任编辑 ◆ 莫沈茗

审核登记号 ◆ 图字: 11-2004-128号

出版 ◆ 浙江科学技术出版社

印刷 ◆ 杭州好而美彩印有限公司

发行 ◆ 浙江科学技术出版社

浙江省新华书店

开本 ◆ 880mm × 1230mm 1/32

印张 ◆ 彩色5

版次 ◆ 2005年4月第1版第1次印刷

书号 ◆ ISBN 7-5341-2625-8

定价 ◆ 28.00元



自序

不只要瘦一身，我更要 “前凸后翘”！

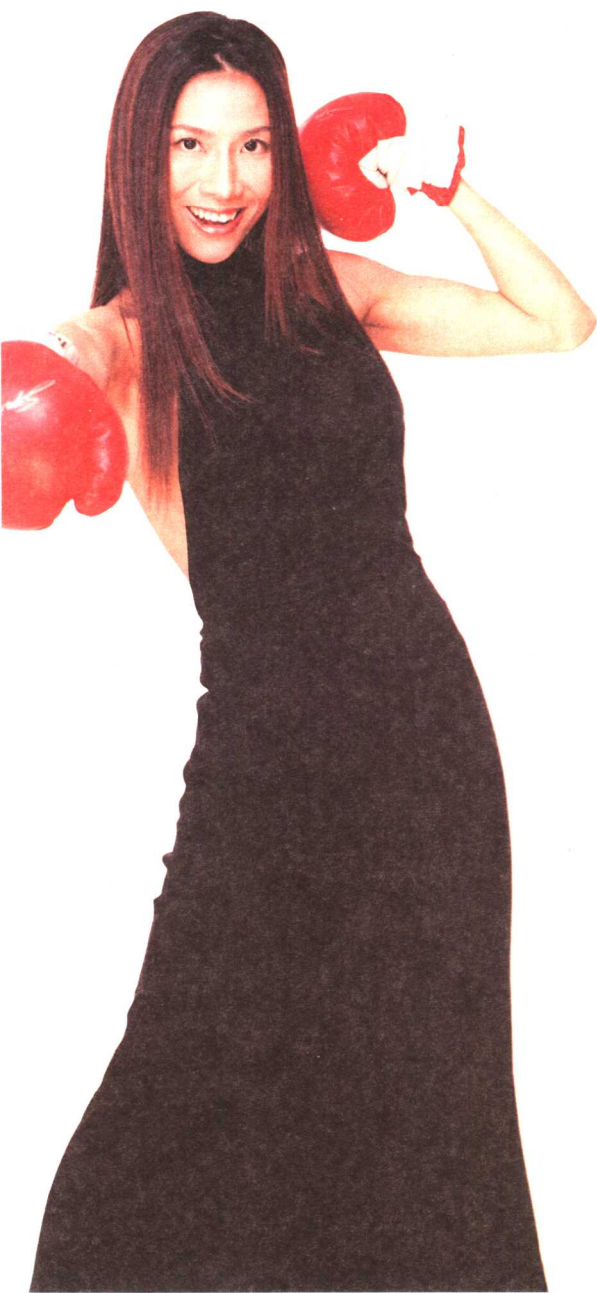
当我在书中将我从90千克减到48千克的经验、方法及相关食谱，跟所有喜爱美及想要瘦身的朋友分享后，得到了许多读者的回响。然而跟天底下所有的女性朋友一样，我还要追求更完美的自己！因此在这段时间里，我自己身体力行来达到这个目标，若我自己都做不到，又怎么能让大家相信我呢？在不减重、不减胸的前提下，我更专心钻研让女人“前凸后翘”的食谱、塑身操，因为我相信除了胖、瘦之外，一个最完美的体重数字与身体曲线，才是每个女人梦寐以求的。在我出版这本书期间，我使用了这套书中的方法及食谱，跟一群读者与朋友们共同先体验，这些朋友平均每个人都很快快乐健康地瘦下4~8千克喔！

在这期间，我的体重一点未减，但所有的朋友都说：淳淳老师，你怎么看起来更瘦了，身材更棒了呢？”这就是本书要带给你的曲线塑身秘诀，这套方法与饮食要诀也是许多演艺圈的美女们更瘦、更健康、却更美的方法之一。现在就请你认真调整你的思绪，你要思考的不应该只是“胖、瘦”的老问题，你要追求的不只是瘦，还要瘦得漂亮、瘦得

“前凸后翘”、青春和美丽，活出自信。这本书除了有淳淳亲身体力行的经验与大家分享外，还由四位在不同领域中备受尊崇的专家们协力完成，相信能带给读者们更专业、可信、有效的帮助，而不辜负你对淳淳的信任与期待。今天我能从“前垂后掉”摇身一变成“前凸后翘”，淳淳相信更年轻、更有本钱的你一定能够做得到！加油！

如果你要成为一位成功的经营者，你应该去请教王永庆和比尔·盖茨，而不是哈佛大学的校长；如果你渴望在爱情路上春风得意，我建议你去请教曾在情场跌跌撞撞而得真理的朋友、专家，而不是诺贝尔奖的得主；若你希望家庭美满、教育儿女有方，你应该不会遵循一位未婚无子女的单身专家的意见吧！你应该会去请教一对家庭幸福美满的夫妻。没有失恋过的人，不会了解失去爱的痛苦及得到爱的渴望！我这个曾经肥胖的女人完全能了解你的感受。

全世界许多的调查数据指出，人们对维持美好的身材倾向于学习保养有方的明星、名模，像辛蒂·克劳馥或莎朗·斯通，而不是奥林匹克竞赛中的金牌得主或政府的体育部长。去相信一位经历专家，也尊重一位学历专家，这是世界著名作家艾伦克瑞得曼所提倡的智慧法则。当我从前垂后掉的90千克身材转变成前凸后翘的48千克身材，从



100厘米的水桶腰到60厘米的健美小蛮腰，我确信正确的瘦身运动及食谱是迈向不老传说最好的路。而这本书所有的方法让我和我的学生、读者，在经历岁月的洗礼后不但没有变老、变胖，反而是持续地更凸、更翘、更瘦、更健康，仅献上这本书给曾在身材、美貌、健康中困惑挣扎的各位好朋友！

一分钟真的能前凸后翘吗？

是的，也许你会质疑“哇，真的这么棒吗？有可能吗？”以心理学的角度而言，当你听到“再试一下就达到了”、“再坚持一秒就成功了”时，你们因为感受到希望、激励及温暖的鼓励而愿意坚持完成目标，这就是成功及瘦身中所要的原动力。试着想一下，如果鼓励你的人及老师对你说：“加油，只要再3000小时你就成功了！再8个月你就不再肥胖了，腿再抬7600下就变细了！”你会失望，而且可能立刻停止你的减重计划，对不对？

医学证实，当大脑接受到这种还要很久、很远、很累的信息时，大多数人都会选择放弃或是裹足不前！没有最重要的第一步怎么会有好成绩、好身材呢？所以从心理学层面来解析，“一分钟真的能前凸后翘”代表的就是这般的意义。另一方面，从运动学来说，我设计的每一个运动塑身操，如果你能确保每一个做上一分钟，你要修饰、塑身、变美、变瘦是完全可以达到的。以爬楼梯来说好了，一般人从1楼爬到5楼在短短不到40秒的时间内，身体不但有了非常明显的感受，心肺功能也被启动运作了，很少运动的人此时肌肉会



一分钟真的能前凸后翘吗？

觉得酸酸的，因为此时你运动过的肌肉会开始缺氧，在肌肉缺氧的情况下就无法分解葡萄糖，葡萄糖会变成丙酮酸，再摇身一变成为令你肌肉酸痛的主因——乳酸。这个例子很清楚地告诉你，日常生活中任何一个甚至不到一分钟的运动都能消耗你的脂肪，改善你的健康及身材，不信的话你现在开始交叉蹲跳看看，保证你不到一分钟就觉得运动量很大了。在这本书中，淳淳老师为你设计的塑身操从头到脚都很完备，每个人一天拥有1440分钟，只要你挪出平时发呆、无所事事的几分钟来跟我一起动一动，美丽一定会属于你的。加油啊！“一分钟前凸后翘”不是海市蜃楼，更不是梦，我跟许多明星学生最近都做到了，现在就等你加入这个美丽的行列了。

期待你加入的淳淳老师 上

張淳淳

kiki

名人代序

医学界专区

肥胖症是21世纪人类面临的最新慢性病之一，如何有效地治疗肥胖、预防肥胖？基本的运动习性 & 饮食调整仍是不变的法则。

在张淳淳小姐的新书中，提供了独到的方法，希望天下的女士、先生在读完此书后，都能立刻拥有美丽、健康的窈窕身材！

鸡尾酒减肥疗法创始人*长春医院院长 刘伯恩

刘伯恩

世界第一品牌仙丽左旋维生素C医生权威顾问群联合推荐

我与几位国内皮肤科权威第一次见到张老师时，大家都以“惊艳”的心情去面对这位演艺圈与出版界的奇女子，也十分推崇她在运动塑身界的努力与成绩。这一次能代表仙丽左旋维生素C荣幸地邀请张老师担任亚洲地区的代言人，就像世界各地的巨星代表如茱莉亚·罗伯兹、黛咪·摩尔、辛蒂·克劳馥、邬玛·舒曼等大明星，令人惊艳！这是我第一



次见识到这一位美丽的明星专业老师，就如同专业仙丽左旋维生素C的魔力一样，令人印象深刻！

AFAA 美国有氧体适能协会 日籍教练讲师 野吕和美

野吕和美
Kazumi NORO

AFAA 美国有氧体适能协会 日籍教练讲师 小岛

小岛



淳淳老师:

谢谢您, I LOVE YOU!

(徐若瑄)

Thank you very much, stay
beaut iful!

You are the best!

(CO CO)




to: 淳淳老师

永远美丽, 爱护自己

love yourself

(赵薇)

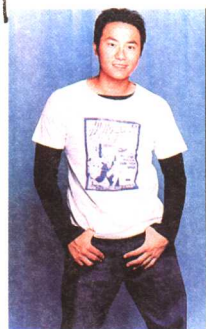
Dear淳淳老师:

应该早点看到这

本圣经, 就不会

发胖了。

(张克帆)



宝儿: 谢谢你帮我排的舞!

(周华健)



大明星专区

名人代序



我们会加油!

很喜欢上舞蹈课, 因为觉得老师很用心在指导我们, 让我们进步许多, 我们会更努力把舞跳好, 才不枉费你对我们的苦心, 老师 THANKS! 爱你

(KISS) 

Dear 淳淳老师:

祝你《一分钟前凸后翘》狂卖百万本!

(宋新妮)





淳淳老师:

Congratulations on your latest book! May the world benefit from someone who In my mind combines the patience of a saint with the grace of an angel. Best Wishes!

(郑雪儿)

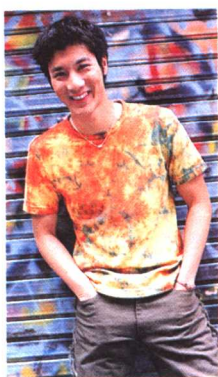




谢谢美丽的淳淳 (宝儿)

老师, 我很高兴能跟你上课!

(王力宏)







DEAR 淳淳老师:

我从新加坡只身前来台湾发展，你的专业及爱心让我觉得你是美丽的能源，你的细胞及身材都充满了SOUL，而且美好。谢谢你的教导，你是我到台湾来最值得回味的风景。

(蔡淳佳)

陈俊



淳淳老师在塑身方面拥有的知识、和她的美丽、

她的舞蹈一样令人惊艳，希望借由这本新书，大家都能跟我一样地获益匪浅！

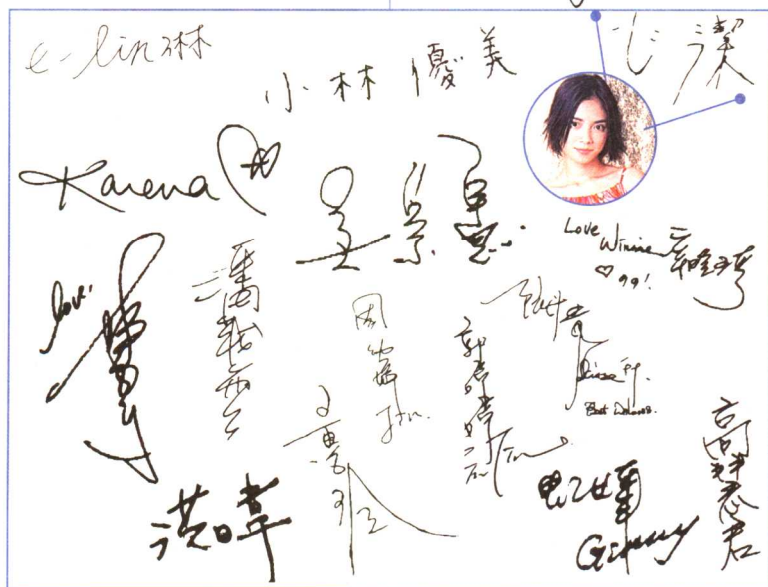
(彭靖惠)

彭靖惠

Dearest 淳淳老师:

谢谢你与我分享那么多瘦身与健美的秘方！祝你的心血结晶《一分钟前凸后翘》大卖！狂卖！（jill）

Jill 蔡



名人代序

演艺圈专区

滚石唱片音乐总监Johnny chen（小虫）

她是那么热忱，那么的真

以前就知道她是一个很能让朋友开心的人，也很容易跟人打成一片，很多人也很喜欢跟她在一起……她有着很开朗的个性，也很喜欢看旁边的人开心……她很上进，很有思想，很聪慧！

十几年来，她一直都很清楚她在干什么，她把“生存”两个字经营得很好，作为她的“老爸”，也是她的大哥，也是她的朋友的我来说，我们虽然没有跟以前一样每天见面，各自有各自的家庭，各自有各自的事业，但她还是跟以前一样，三不五时的给我惊喜，让我为她开心，她是一个让我很放心的人。

在北京看到她的文章，看到她写的书，我真的很吃惊！她会这些我怎么都不知道？真是“女大十八变”！！……

虽然这样的书，对我这样一个忙碌的音乐工作者，对自

己身材已经失望的人来说，已经起不了作用，为了写序，我还是认真地把它看完。我居然也想跟她报名加入“淳淳俱乐部”，也来个一分钟前凸后翘的……哈哈……只要“一分钟”就可以……嗯……我早就对我错误的“前凸”感到厌倦了！

但是，因为我的“宿命”我每天都装做没有看见，工作越来越繁重，休息的时间越来越少，人也就越来越懒得动，加上我的劣根性，越累就越想吃……日子越久，油就越积越多！油越多就越凸起越多，也就越来越不敢见朋友，朋友就越来越少……越来越寂寞！这是悲哀吧？我想……

从她这几年来对朋友的关心，对自己的爱护，对自己身边的人的尽责，可以看出她是那么可爱且令人感动。

当今这样忙碌的社会，我们的朋友是否也跟身上这些肥肉一样，都因为以忙为借口而忽略他们的存在？或许我们不能再这样自私下去了！要为自己枕边人或自己朋友的眼睛着想，爱她们（他们）就应该给她们（他们）最好看的一面，让他们更放心！更以你为傲！

就像淳淳把她自己“经营”得很好，让身为她的朋友的我，为她感到骄傲！



本来想写很像序很像序的序送她，但是，她的作风还是无法让我“严肃”！就像这本很像朋友的书一样，她是那么热忱，那么的真——的一想一帮一你！跟你真心交朋友！

音乐大师&编曲教父 泛亚龙族音乐集团总裁 涂惠元

女人的能量很无穷，但往往时光会让女人的美荒芜、变形、老化。

然而，我很幸运能跟一位爱自己、懂方法又爱家的女人相守。这些日子，淳淳的身材、风采、才华都更棒了，让我在音乐的路上更努力，希望我们夫妻共同成长进步。我以我亲身的体验告诉你，她的瘦身慧法，真的是让男人、女人都更美好的专业道路。

PS：身为丈夫的我鼓励她，将原本不想发表的照片大方地show出来，跟想让自己更美的女人分享，而不是只让我欣赏。

涂惠元