



- ★减肥、瘦身是时尚生活的主题之一
- ★本书有若干瘦身秘籍，总有一款是适合你的。
- ★赶快行动起来！秀出自己的完美身材，让你的美丽由内而外透出来！

金桐玉侣

meitixingdong
xiouchuwanmeishencai

美体行动 秀出完美身材

10岁以前胖是被允许的
20岁以后是可怜的
30岁以后是可怕的！



中医古籍出版社



- ★减肥、瘦身是时尚生活的主题之一
- ★本书有若干瘦身秘籍，总有一款是适合你的。
- ★赶快行动起来！秀出自己的完美身材，让你的美丽由内而外透出来！

金桐玉倡

meitixingdong
xiouchuwanmeishencai

美体行动
秀出完美身材

江苏工业学院图书馆
藏书章

10岁以前胖是被允许的
20岁以后是可怜的
30岁以后是可怕的！

中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性美体美容与身心健康 / 《健康女人时尚阅读
书系》编委会编. —北京: 中医古籍出版社, 2008. 4
(健康女人时尚阅读书系)

ISBN 978-7-80174-609-2

I. 现… II. 健… III. ①女性—美容—基本知识②女性—
保健—基本知识③女性—心理卫生—基本知识 IV.
TS974.1 R173 B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第013082号

· 健康女人时尚阅读书系 ·

美体行动 — 秀出完美身材

金桐玉侣 编著

选题策划: 大江文汇

责任编辑: 孙志波

封面设计: 宋双成

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京振兴华印刷厂

开 本: 700 × 1000mm 1/16

字 数: 960 千字

印 张: 112

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80174-609-2

定 价: 160.00 元 (本册定价: 20.00 元)

版权所有 违者必究

以可乐瓶为目标

Yi Ke Le Wei Mu Biao

女人想要怎么的身材？

魔鬼？魔鬼的身材究竟是怎样？

女人不要虚幻的东西。“万人迷”要的是可乐瓶那样的凹凸有致！于是，我们开始了美体行动，以可乐瓶为目标。

尽管男人在热恋时会信誓旦旦地对你说，他不在乎外貌，即使你胖得如水桶，他依然爱你。如果你相信这样的鬼话，说明你的智商只有80。如果男人不爱凹凸有致的女人，满街的广告，上不断出现的那些身材火爆的美女，岂不是要全部失业？

其实，不光是男人喜欢身材好的女人，就算是同性看到身材火爆的美女，也会忍不住多看两眼。

身材好，衣服由你挑，而不是每件穿上去都显得自己像粽子一样。

拥有火爆的身材是每个女人的梦想，即使脸蛋不精致，即使皮肤不细腻，拥有好身材可以弥补很多。看到了诸如吕

以可乐瓶为目标

Yi Ke Le Wei Mu Biao

燕一样的丑女照样可以成为世界名模的例子后，女人相信，拥有好身材就拥有美好的明天，就拥有了用不完的自信。

所以，爱美的时尚的女人，你理想中的完美身材应该以什么为榜样？

答案毫无疑问，当然是可乐瓶！

完美的女人不仅仅是容貌美丽、气质出众，还要有妖娆的完美身材。女性的完美曲线是上帝的杰作，而魔鬼身段则是每个女人的梦想。完美身材是女人一生的追求。然而，什么样的身材才能称得上完美呢？要确定一个放之四海而皆准的审美标准几乎不可能，比如，骨瘦如柴的英国模特崔姬与十六世纪画家鲁本斯笔下那些丰乳肥臀的妇人同样有人欣赏。似乎什么样身材的女人都会有仰慕者，然而，仔细观察不难发现，她们都有一个共同特点，那就是腰臀围的尺寸比例。一般健康而未停经的女性，其腰臀围尺寸之比应该在0.67~0.8之间，而体重则无关紧要。大家耳熟能详的“91—63—91”（厘米）这个三围

以可乐瓶为目标

Yi Ke Le Wei Mu Biao

最佳值，其中腰臀围之比就是0.692。美国心理学家达文德勒·辛格曾绘制了一组女性身材轮廓图，向参与实验的男性自愿者展示后，要求他们按吸引力、性感、健康、生育力等几个方面为这些女性打分，他们的家庭、年龄、国籍各异，但是，不论天真孩童还是耄耋老人，最令他们欣赏的都是那些三围比例符合或接近最佳值、以肚脐为界的上下身之比为0.618的女性！

不管先天怎样，至少我们还有改变的机会，为了像可乐瓶一样凹凸有致，让我们一起努力！



CONTENTS

运动才是硬道理

003// 运动瘦身黄金法则

007// 女性最佳减肥运动

012// 跳绳快速减肥

014// 走步塑形燃脂法

016// 急速瘦身运动

019// 快速瘦身之心经

021// 懒人节后瘦身法

023// 秋冬减肥有妙方

026// 办公室里巧减肥

028// 厨房性感塑身

031// 赖床瘦身小动作

034// 爆走瘦腰

036// 水中燃脂效果好

录

CONTENTS

送你一个瘦身锦囊

- 040// “学”来惹火身材
- 042// 瘦身美容橄榄油
- 044// 超效苗条术
- 046// 防止反弹有妙法
- 049// 喝奶减肥又补钙
- 051// 鲜柠檬泡水瘦身
- 053// 性感美背练出来
- 055// 清肠瘦小腰
- 057// 雕塑迷人小腿
- 060// 3分钟塑身法
- 062// 训练迷人“小腰精”
- 065// 修成勾魂水蛇腰
- 067// 消灭腰部“救生圈”

录

CONTENTS

瘦身误区知多少

- 071// 一个美丽的错误
- 074// 减肥中的疑惑
- 078// 经不起推敲的减肥法
- 080// 对游泳瘦身的误会
- 082// 应受批判的减肥观
- 086// 塑身的五大陷阱
- 089// 不宜尝试的减肥法
- 091// 夏季六大瘦身误区
- 094// 为何却瘦不下来
- 096// 千万别这样运动
- 098// 绝对不能忽略主食
- 101// 运动瘦腹3大误区

录

CONTENTS

修炼D杯美胸

104// 做个公认美胸女人

106// 拥有D杯的绝招

107// 轻松拥有迷人乳沟

111// 提升胸海拔有绝招

120// 丰胸瘦腰水果

122// 罩杯升级全步骤

124// 让胸部变小的坏习惯

美体：以她们为榜样

127// 女星狂荐美腿秘招

130// 何来火爆身材

134// 林熙蕾的饮食术

135// 洛佩兹的美臀秘诀

录

CONTENTS

138// 香艳女星的纤体秘籍

141// 安吉丽娜的冷减肥

143// 像赵雅芝一样“挑食”

146// 张曼玉的美体秘诀

149// 杨恭如游戏减肥

新妈妈减肥训练营

152// 新妈妈瘦身别过早

154// 产后减肥的3大误区

156// 孕妈妈的“可胖范围”

161// 产后体形恢复训练

164// 巧塑产后傲人美胸

166// 新妈妈的减肥心经

171// 新妈妈塑身妙计

173// 辣妈纤体秘诀

目 录

CONTENTS

当瘦身遭遇美食

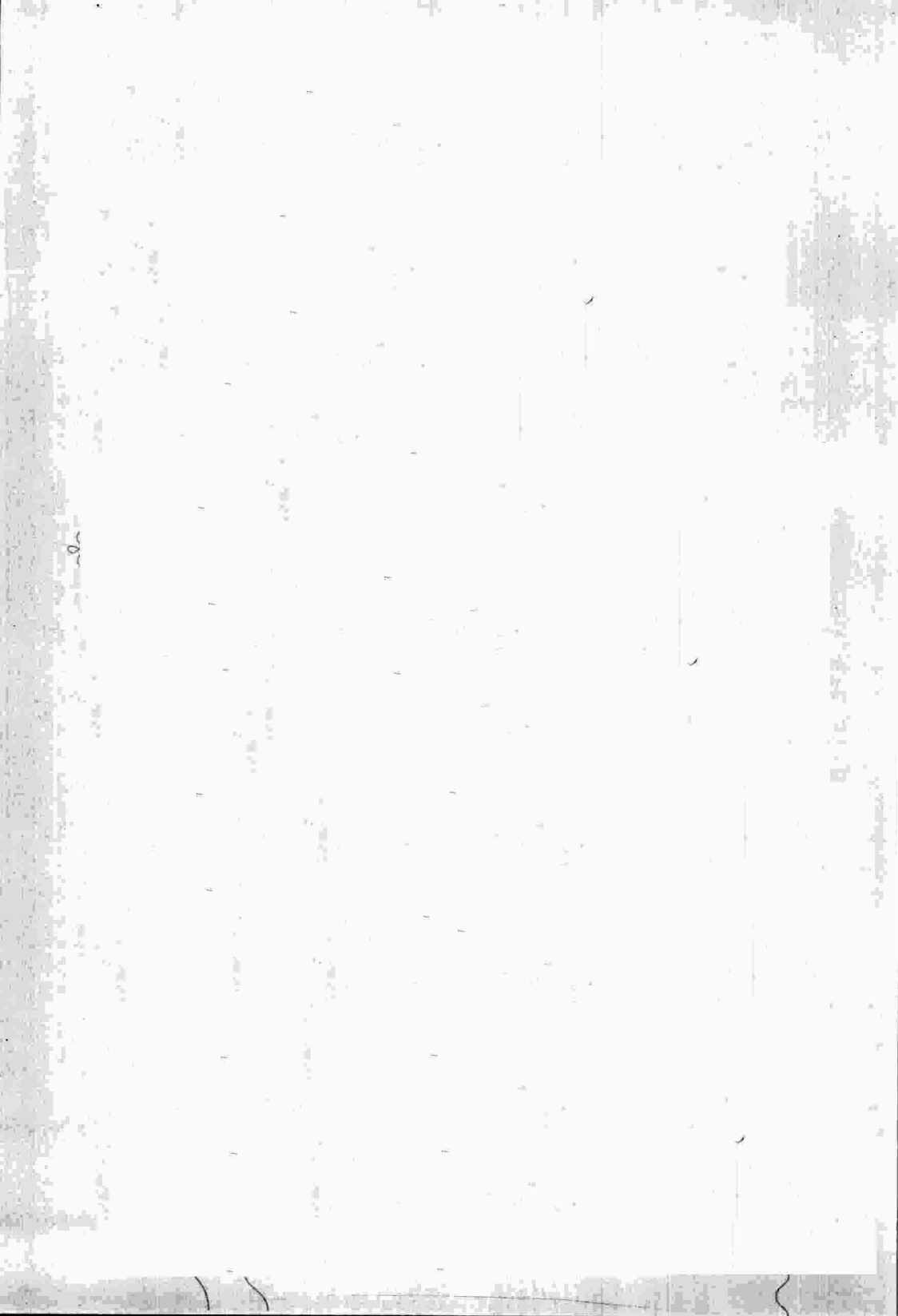
- 179// 豆芽减肥法
- 182// 贪嘴族&懒惰族瘦身
- 186// 消脂的首选水果
- 188// 瘦身减肥三道汤
- 191// 对抗贪婪食欲
- 193// 不停进餐瘦身法
- 197// 当心美味甜点
- 199// 让你狂“发福”的零食
- 205// 10大暴瘦食品
- 208// 咖啡瘦身全攻略
- 210// 瘦身VS.美食诱惑
- 214// 要好身材“喝”山楂

运动才是硬道理

Yun Dong Cai Shi Ying Dao Li

保持苗条的秘诀是：永远不要放弃运动。运动能够燃烧脂肪，是减肥的良方。积极的运动，能够使你活得更加健康。







运动才是硬道理

运动瘦身黄金法则



因人而异

减肥者运动前一定要进行身体检查。患有严重的冠心病、高血压和肝炎、肾炎等疾病，不宜进行较剧烈的体育活动，要先治疗疾病，并选择行走、太极拳等和缓适宜的项目。老人、儿童、孕妇等也应该选择各自适宜的运动项目。



循序渐进

肥胖者平时缺乏体育锻炼，心肺功能和骨关节的灵活性都比较差，因此不宜一开始就大负荷运动，运动量应该循序渐进，逐步增加，一般需要2~4周的适应过程。



准备充分

每次锻炼前应该做一些准备活动，如活动上下肢、腰部，使踝关节、腿部肌肉和肌腱充分活动开，肺的气体交换增加，心脏输出的血液增多，以避免肌肉、韧带拉伤和心悸气短。



活动适量

运动量太小，达不到减肥目的，运动量过大会出现副作用，特别是伴有其他严重慢性疾病肥胖者和老年人，一定要格外注意。一般来说，运动量要掌握在中等强度，运动后的脉搏数青年人每分钟不超过150次为宜，老年人以每分钟不超过110次为宜。运动时不应出现头晕、恶心、呕吐、脸色苍白等症状。运动后肌肉酸痛，睡眠、食欲正常。如果出现头痛、食欲不佳、失眠等症状，说明运动过量。



练后放松

放松活动又叫整理活动，每次运动结束后或运动间歇，做些走动、慢跑、深呼吸等节奏缓慢的活动，使心脏、呼吸、血压等尽快从运动状态恢复正常。



持之以恒

体育锻炼一定要坚持如一，不能想练就练，练练停停无益于减肥与健康。儿童锻炼，家长应该督促，并以身作则，身体力行。



运动才是硬道理



牢记20分钟法则

你的大脑需要约20分钟的时间才能确认你已经吃饱了。应对之道便是在进餐时细嚼慢咽，拖长时间。如果你吃得太快的话，你的食量肯定会“超标”。应当试着喝一些热汤，而且不可“狼吞虎咽”。



与朋友一起外出散步

散步可以消耗身体吸收的热量，降低你的血压和心率，当你疲惫不堪时可以使你重新振作起来，当你烦躁发怒时则会令你逐渐冷静下来，同时还可以使你与大自然和朋友们有更多的接触。散步时应穿高质量的运动鞋并保持恰当的姿态：双眼直视前方、收腹、提臀、直背、不要弯腰低头看双脚。



爬楼梯燃脂

平时应以爬楼梯代替乘电梯，这样不仅可以“燃烧”体内热量，还可以增强心脏机能进而延年益寿。



爬山耗能

可在每天清晨或晚间去离家较近的山丘进行爬山锻炼。在你欣赏日出、日落美景的同时，体内的热量已悄然消失。