

瑜伽天后
LULU瘦身美学

How to
Keep Shape & Build
Your Perfect
Sexy Body With
Yoga

瑜伽天后

LULU著

Queen of Slim Yoga

♦♦
胖公主13年塑身心得集结×破解13大难瘦部位

 广西科学技术出版社

瑜伽天后
LULU瘦身美学

How to
Keep Shape & Build
Your Perfect
Sexy Body With
Yoga

瑜伽天后

LULU 著

Queen of Slim Yoga

胖公主13年塑身心得集结×破解13大难瘦部位



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2010-120
简体中文版由趋势文化股份有限公司授权广西科学技术出版社出版发行
未经授权，不得以任何形式使用

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽天后LULU瘦身美学/ LULU著—南宁：广西科学技术出版社，2010.7
ISBN 978-7-80763-494-2

I. ① 瑜… II. ① L… III. 瑜伽术—减肥—基本知识 IV. ① R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第087943号

YUJIA TIANHOU LULU SHOUSHEN MEIXUE
瑜伽天后LULU瘦身美学

作 者：LULU	封面设计：卜翠红
责任编辑：孟 辰 蒋 伟	装帧设计：1/2 Studio
责任校对：田 芳 曾高兴	责任印制：韦文印
责任审读：张桂宜	
出版人：何 醒	出版发行：广西科学技术出版社
社址：广西南宁市东葛路66号	邮政编码：530022
电话：010-85893724（北京）	0771-5845660（南宁）
传真：010-85894367（北京）	0771-5878485（南宁）
网址： http://www.gxkjs.com	在线阅读： http://www.gxkjs.com

经销：全国各地新华书店
印刷：北京华联印刷有限公司
地址：北京经济技术开发区东环北路3号 邮政编码：100176
开本：889mm × 1194 mm 1/24
字数：150千字 印张：8
版次：2010年7月第1版
印次：2010年9月第2次印刷
书号：ISBN 978-7-80763-494-2/R · 124
定价：39.00元

版权所有 侵权必究
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-85893724 85893722
团购电话：010-85808860-801 85808860-802



陆小曼独门发术

作者：陆小曼
定价：29.80元
2009.12出版



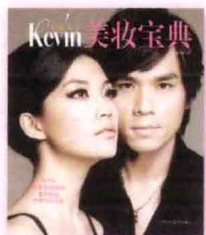
妆出美丽——从素颜到明星的神奇蜕变

作者：唐毅
定价：29.00元
2010.1出版



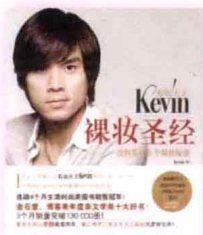
美装革命——造型天后的美丽秘笈

作者：谢丽君
定价：32.00元
2010.3出版



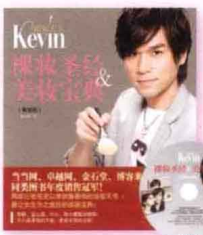
彩妆天王Kevin美妆宝典

作者：Kevin
定价：25.00元
2009.4出版



彩妆天王Kevin裸妆圣经

作者：Kevin
定价：25.00元
2009.1出版



彩妆天王Kevin裸妆圣经&美妆宝典(套装版) 附赠80分钟DVD教程

作者：Kevin
定价：58.00元
2009.12出版



露露胖公主变身记——从70kg大肥女到当红性感瑜伽天后

作者：LULU
定价：25.00元
2008.5出版



LULU' S好孕瑜伽——产前先修班 (附赠DVD光盘)

作者：LULU
定价：39.00元
2008.3出版



瑜伽天后LULU' S脊美瑜伽 (精华版) (附赠DVD光盘)

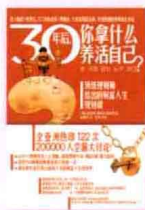
作者：LULU
定价：39.00元
2009.3出版

广西科学技术出版社 女性·时尚 品牌图书

NO.2 Cosmo都市“智”女郎系列



我最想要的化妆书
(My Wannabe 系列)
作者: [韩] 边惠玉
定价: 29.00元
2010.1 出版



30年后, 你拿什么养活自己?
作者: [韩] 高得城 郑成镇
崔秉熙
定价: 28.00元
2010.1 出版



喜欢照镜子的女人不会老
作者: [日] 山村慎一郎
定价: 25.00元
2010.1 出版



神奇巴娜娜! 香蕉早餐减肥法
作者: [日] 哈麻吉
定价: 28.00元 (全两册)
2009.7 出版

NO.3 Cosmo都市“型”女郎系列



零岁肌无纹美人
作者: 三采文化
定价: 25.00元
2009.12出版



变美变瘦 代谢力决定
作者: 三采文化
定价: 25.00元
2009.12出版



内体质 决定你的美丽
作者: 三采文化
定价: 25.00元
2009.12出版



美腰力, 轻松塑造小蛮腰
作者: 三采文化
定价: 25.00元
2009.12出版



不复胖, 变身永瘦体质
作者: 三采文化
定价: 25.00元
2009.12出版



Magic勺子美颜小脸书
作者: [日] 小林浩美
定价: 22.00元
2009.10出版

NO.4 Cosmo都市“乐活”女郎系列



我就是化妆品达人
作者: 张丽卿
定价: 25.00元
2008.1出版



我就是化妆品达人2——品牌没有告诉你的事
作者: 张丽卿
定价: 28.00元
2008.9出版



我就是化妆品达人3——保养品和你不一样
作者: 张丽卿
定价: 28.00元
2008.9出版



3分钟美丽急诊——神奇的美容经络按摩26效 (送神奇刮痧板)
作者: 邱胜美
定价: 28.00元
2009.1出版



灰姑娘升职计——20~30岁OL职场百科全书
作者: [韩] 林庆璇
定价: 25.00元
2009.1出版



女人变有钱 真简单
作者: [韩] 李智莲
定价: 25.00元
2008.10出版



做女人要有心机
作者: [韩] 志成
定价: 25.00元
2008.5出版



快乐人生7步骤
作者: [美] 玛西·西莫夫
定价: 29.80元
2008.9出版



Chapter 17 俏妈咪产后瘦身、调养瑜伽全攻略 /150

6个月黄金瘦身期 /152

腹式呼吸对产后妈妈很重要 /152

胸部也要预防妊娠纹 /154

胸部的保养 /154

产后瑜伽3阶段 /156

坐月子·第两个月·产后3个月之后 /156

新手妈妈好用小道具 /169

Chapter 18 LULU'S独家穴道按摩瘦身 /172

脸部穴道按摩 /174

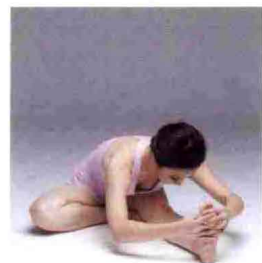
丰胸塑胸穴道按摩 /176

腰腹部穴道按摩 /177

手、腿、足部穴道按摩 /179

呼吸法 /180

Chapter 19 美容塑身保养圣品独家大公开 /182



Chapter 11 水桶大婶变蛇腰美人 /104

肥肉腰的形成 /105

蛇腰瑜伽 /106



Chapter 12 抢救第二脑，拒当小腹婆 /112

减脂肪也要减情绪 /114

腹式呼吸抢救腹部脑 /114

致命小腹婆 /115

消小腹瑜伽 /116



Chapter 13 水蜜桃的秘密 /122

美臀瑜伽必杀技 /124

Chapter 14 请叫我美腿女王 /130

美腿女王瑜伽 /132

Chapter 15 抢救难看萝卜腿 /138

萝卜腿克星瑜伽 /140

Chapter 16 复制欲望城市的性感足下风情 /143

性感足踝瑜伽 /146

变瘦变美必知 /048.....

Chapter 5 办公室懒人瑜伽 /052

Chapter 6 小脸美人完美改造计划 /058

完美小脸瑜伽 /062

Chapter 7 脖颈美人性感指数飙升 /068

美颈瑜伽必杀技 /072

Chapter 8 6招瑜伽让你变美胸女神 /077

美胸女神瑜伽 /080

Chapter 9 掰掰肉OUT!! 美臂速成班 /086

美臂瑜伽 /088

Chapter 10 当个性感百分百的背影杀手 /094

虎背熊腰绝不是一天造成的 /096

美化背部的肋骨呼吸法 /097

美背瑜伽必杀技 /098



目录/ Contents

LULU老师自序 瘦身，应该是件有趣的事 /007

Chapter 1 你敢吗？秀出性感好身材是道德的 /008

身材大检验的女人战场 /009

瑜伽真的能瘦身吗？ /011

YOGA的神奇曲线雕塑效果 /013

瑜伽让你瘦的关键：圆肌肉变成长肌肉 /015

健康的减肥，瘦身才会美 /016

Chapter 2 呼吸就能瘦 /018

一起来学瘦身深呼吸 /021

肋骨呼吸法 /021

腹式呼吸的练习法 /025



Chapter 3 魔鬼曲线基础班，线条比体重更重要 /026

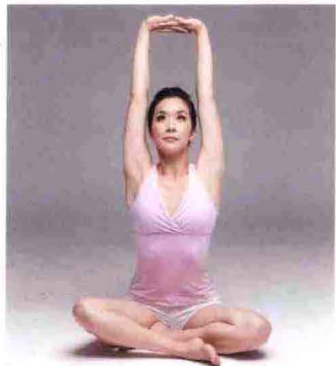
姿势，决定你的身材曲线美丑 /027

很多女生不知道的瘦身瑜伽 /028

快缩肌V.S.慢缩肌 /029

最好的减肥，是雕出S曲线而不是排骨妹 /030

让你线条变美的几个练习 /035



Chapter 4 变美变瘦的必吃&必戒饮食 /040

变瘦变美必吃 /041



LULU老师自序

瘦身，应该是件有趣的事

自从我成立了瑜伽教室以来，好多学生纷纷询问瘦身的秘方以及平衡激素的方法。说真的，我不是医生、营养学家或生理学家，但是我有十足的经验及把握谈瘦身，因为我曾受肥胖所苦十几年，我太了解一直因为超重挣扎的滋味、没有自信的痛苦、不喜欢自己的感觉。不过，感谢上帝让我用健康的生活方式找回美丽与自信！瘦身第一步是要懂得爱自己的身体。我常常看到许多小女生为了减肥无所不用其极，把自己的身体当实验品，尝试了许多可怕的减重方法，也花了许多冤枉钱，身体搞坏了还是没能瘦下来，真是人财两失！

在上一本书《露露胖公主变身记》里，我鼓励大家用健康的方法减重，现在这本《瑜伽天后LULU瘦身美学》中加入了許多运动减重原理，主要是大家比较陌生的肌肉解说。希望大家不要只是一味地运动，如果你对自己的每一块肌肉有多一层的了解，你会发现瘦身是一件有趣的事，而不再只是病急乱投医。

我了解身为现代女性的难处，许多上班族背负着沉重的工作压力，如果是已婚的熟女还得要考虑维持家计，照顾先生、小孩等大小问题，我也是如此。

还记得刚生完乐乐一个月后我就开始工作，那时最痛苦的事就是工作前的挤奶，因为每3个钟头我就必须挤一次母乳，而我产后的第一个工作就是瘦身内衣的活动，我必须让自己的身形维持在一定的状态，才能够穿上瘦身衣！

在寒风飕飕的冬天我带着挤奶器跑了好几场活动，在多方努力之下，我在生产完三个月内就让身材完全恢复了，但整个过程十分辛苦！因为在兼顾家庭、孩子和工作的同时，想办法让自己一直保持美丽的体态，出现在荧屏前，本来就不是一件容易的事。

在此，我为每一位辛苦的女性加油，也通过此书祝福每一位妈妈、老婆、姐姐、妹妹、阿姨、奶奶，让我们成为美丽又有自信的女人，不要再被沮丧或忧愁打败，一起加油！加油！加油！

A woman with dark hair pulled back is sitting on a grey sofa with patterned cushions. She is wearing a white lace one-piece swimsuit and large white lace earrings. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a rustic room with dark wood paneling and a window with a lattice pattern.

Chapter 1

你敢吗？
秀出性感好身材是道德的
Dare To Show Your Sexy Body

你敢穿无袖背心、露背装、性感短裙、低胸洋装、贴身 one piece 吗？

身材大检验的女人战场

只要是女生，没有不爱美、不想变美的！

很多时候，确实再瘦下来一点点会让我们穿起衣服来更好看，自己也觉得精神很多。因此，现在每个女人最关心的话题都不外是体重、身材和皮肤，大家开始对自己身上的肥肉和肿胀变形的曲线斤斤计较起来了！

是的，冬天的时候，我们还可以借助厚重的大衣、宽大的外套、厚质料的长洋装、裤装、毛衣、夹克等来遮掩发胖不完美的身材，但是，你总有脱衣服的时候吧？你也总会遇到夏天吧？

夏天一到，满街漂亮性感的衣服鞋子都出笼了！缤纷又亮丽，是不是每件衣服都很想套上身，每双性感的凉鞋都很想拿起来试一试？你一定也很希望自己能有一副不怕被检验的好身材。

但是，如果你不幸看起来虎背熊腰，有着蝴蝶袖、凸小腹、大屁屁、水肿的双足、粗大的脚踝……这时再怎么用尽心机也很难遮得住，你只能羡慕其他女生展现她们的美丽，心里一定很不是滋味！



Before
v.s.
After



“我也好想穿喔！如果我的手臂再瘦一点，如果我的腰再细个几厘米，如果我再减掉7-8kg的话，应该就能穿得下了！”

以前，LULU老师曾经胖到将近70公斤！（有图为证）我也曾非常自卑，不敢谈恋爱（事实上是没人敢追我），跳舞也被人笑是胖天鹅，总觉得每个人都在注视着我肥胖臃肿的身体，暗自在心里耻笑我！

相信看过我上一本书《露露胖公主变身记》的读者，一定很熟悉我过去长达7年的减肥血泪史有多么的

惨烈！如果你们看过我以前的照片，你们就会明白那一段日子对我来说像噩梦一样！而你再看看早已成功瘦下来的我，不仅是瘦而已，身材也变得更好了！该凸、该翘、该有女人味的曲线，就算生完孩子后也没有变形走样！

我是怎么做到的？其实一点都不难，瑜伽、饮食、瘦身辅助品，主要是这3种。此外，多做一些对丰胸瘦身很有效的穴道按摩、上班族最爱的懒人运动，都可以让你减肥减得既愉快又安全喔！

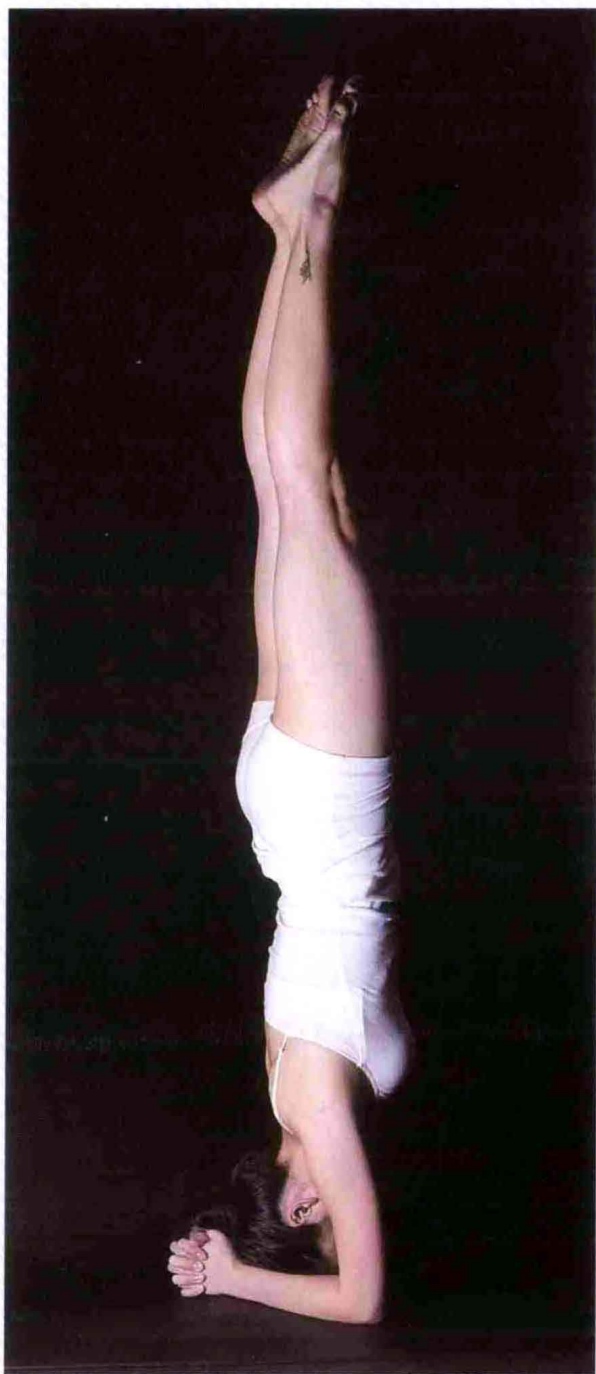
瑜伽真的能瘦身吗？

相信你们看完这本“瘦身、塑身的圣经”之后，对于“减肥不是梦”这句话一定会有更多的信心和更深的体会！

很多女生报名上瑜伽课的目的都是想要减肥。因此，常常有人问LULU老师：“瑜伽真的可以瘦身吗？”

答案当然是肯定的！我自己就是从无意中接触瑜伽之后，才开始神奇地甩脱“胖天鹅”的悲情命运。

瑜伽是一种神奇的运动，通过比较缓慢的动作，加上长时间的停留，再配合调节呼吸，伸展、运动到深层的肌肉，帮助燃烧脂肪。而通过瑜伽的呼吸法，更可以达到按摩内脏、促进新陈代谢、加速血液循环及按摩淋巴的效果，体内的毒素比较容易排出，身体也不会水肿，所以特别适合虚胖的人来练习。





你知道影响胖瘦最重要的因素是什么吗？就是新陈代谢。

身体代谢快的人比较不易变胖，也比较健康。只要我们身体健康、新陈代谢状况良好，自然不容易变胖，也不会因为内分泌系统失调而暴饮暴食或是造成不正常肥胖。有很多忙碌的上班族，明明每天都很劳累，也很少吃什么东西，却为什么让人感觉越来越胖？通常都是因为新陈代谢和内分泌系统出了问题所致。

瑜伽动作能借由刺激身体的腺体及淋巴，进而促进新陈代谢，连动作停留时的吐纳也是瑜伽瘦身的秘诀之一。因为深沉的呼吸不但能稳定心情，也让我们不会因为情绪影响而饮食失调，不是大吃大喝，就是天食不吃，这对身体来说是非常不健康的行为。

那些本身过于神经质、过度紧张、肌肉特别僵硬而担心自己瘦不下来的人，可以着重在瑜伽的放松技巧练习上面，借由深沉的呼吸带动全身肌肉的放松。