

品质生活

最美女人坊

Easy Fun Sexy

每天
5分钟

丰胸
翘臀
收腹
美腿

姚娇 / 主编

超有效的甩肉法，从此和赘肉说 bye bye
强力塑形，快速拥有傲人身姿，
每天只要5分钟，让美丽永远属于你！

附赠60分钟

[DVD]
VIDEO

知名教练亲自示范
享受在家一对一指导
减肥运动全城热“练”

重庆出版集团 重庆出版社



品质生活 · 最美女人防

每天5分钟

丰胸 收腹 翘臀 美腿

姚娇 主编

图书在版编目(CIP)数据

每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿 / 姚娇主编. —重庆:
重庆出版社, 2012.1

ISBN 978-7-229-01545-9

I. ①每… II. ①姚… III. ①女性—健身运动—基本
知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 216492 号

每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿

出版人：罗小卫

封面设计：桃子

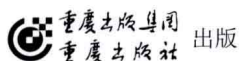
策划： 华章同人

版式设计：韩少杰

责任编辑：陈建军

制 作： (www.rzbook.com)

特约编辑：冷寒风



(重庆长江二路 205 号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/12 印张：10 字数：200千字

版印次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定价：28.00元

如有印装质量问题，请致电 023-68706683

版权所有，侵权必究

Easy, Fun, Sexy!

Author's Preface

5分钟 拥有动人曲线

自然界中有各种各样的美，而最富生命力的一种，就是女性的曲线美。没错，女性的曲线美，不仅象征着人类生命最原始的活力与美感，更散发着女性独有的性感魅力，同时也是衡量女性形体美的重要标志。每个女人都渴望能拥有令人羡慕的性感曲线，可是，什么样的身体曲线才是最完美的呢？

真正性感的完美曲线，最重要的是身体的四部分比例：胸部、腰腹、臀部与双腿，这些部位构成了女性身体的主要线条，也是塑形过程中最关键的四大部位。本书不仅能让你了解身体各部位的消脂塑形秘诀，更能教你用最快的方法掌握塑造身形的办法。只需5分钟，你也能拥有傲然挺立的美胸、平坦光滑的小腹、盈盈一握的纤腰、弹力紧翘的臀部以及修长纤细的双腿。要获得令人羡慕的性感曲线，其实就是这么简单！





目录 | Contents



Part 01



每天5分钟，
打造紧肌瘦身小美人

- 每天5分钟活化细胞，提高基础代谢率 8
- 秤和尺，不一样的肥胖指数测量法 9
- 排毒去水肿，要会打击假性肥胖 11
- 熟悉身体肌肉群，重点部位全力消脂 12
- 全身经络通畅，打造永瘦无肉体质 14

Part 02



快速修炼性感美胸，
做女人“挺”好

Chapter 01 乳房的“心事”知多少

- 1 最新美胸标准测测看 16
- 2 “飞机场”MM困惑知多少 17
- 3 地心引力拖累了你的胸 18
- 4 内衣是否太束缚胸部 19

Chapter 02 每天只用5分钟，大胸紧实小胸丰满

- 1 一天七小步，美胸一大步 20
- 2 俯卧撑，防止胸部下垂的杀手铜 23
- 3 “指点”穴位激发胸部潜能 26
- 4 深化乳沟，轻轻挺挺就有了 29
- 5 5招轻松沐浴美胸 30
- 6 懒女人有美胸“懒”方子 32
- 7 健身球助你塑造浑圆美胸 34
- 8 蛇式瑜伽，优雅美化胸部曲线 36
- OL钟爱的隐形丰胸操 38

Part 03



随时随地减腹，
快速变身小“腰”精

Chapter 01 收腹疑问对对碰

- 1 使你变“腹”婆的真凶是谁 42
- 2 内脏脂肪过多，“游泳圈”上身 43

Chapter 02 每天只用5分钟，瞬间打造细腰平肚肚

- 1 神秘瘦腰术，游泳圈甩啦甩啦 44
- 2 懒妞最爱的揉搓减腹法 46
- 3 健身球弹出紧实平小腹 48
- 4 瑜伽三角式雕塑腰腹曲线 50
- 5 睡前瘦腹要速战速决 52
- 6 小毛巾大魔法，甩脂有绝招 54
- 四小动作“阻击”腰部赘肉 56
- 扭一扭，变成小“腰”精 58
- 瘦腹朝“Y”指标看齐 60



Part 04



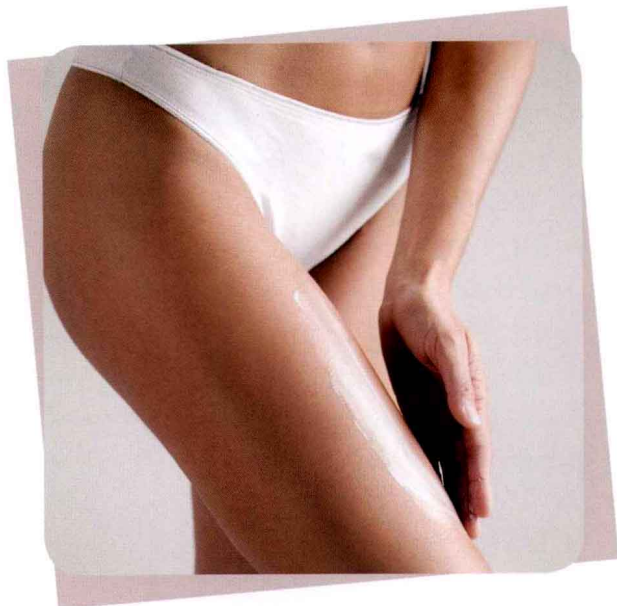
打造弹力翘臀， 瞬间变身性感女神

Chapter 01 S身材的隐形敌人

- 1 浑圆Q臀标准先知晓64
- 2 “坐班族”大都有肥臀烦恼65

Chapter 02 每天只用5分钟，华丽转身翘PP

- 1 地板上的翘臀五部曲66
- 2 甩掉大PP，做家务有大功劳71
- 3 翘臀瑜伽体5式，美臀风光乍现78
- 4 无敌电动马达臀，塑造性感诱惑83
- 5 曲线救臀，看我美腿出招88
- “九点一线”翘臀法90
- 偷练有型有款美臀操92



Part 05



终极方案，拥有修长 纤细的迷人美腿

Chapter 01 别以为穿裙子就看不见

- 1 熟记迷人美腿标准要求96
- 2 为何她有双小粗腿97
- 3 不良走姿让你双腿受累98
- 4 次品腿有4大怪姿态99

Chapter 02 每天只用5分钟，与大象腿说Bye-bye

- 1 巧弯腰修炼挺拔“铅笔腿”100
- 2 紧实腿肌，不妨多关注这些穴位106
- 3 毛巾瘦腿操消灭晨起“大象腿”109
- 车轮瑜伽纤腿无极限116
- 椅上运动，击败小粗腿118



Easy, Fun, Sexy!



Part 01

丰胸 | 收腹 | 翘臀 | 美腿

每天5分钟， 打造紧肌瘦身小美人

你知道为什么自己“喝水都会长肉”吗？

你知道自己属于何种类型的肥胖吗？

哪种减肥方法最适合你呢？

本章将帮你找到答案。



丰胸、收腹、翘臀、美腿

Easy, Fun, Sexy!



Increased basal metabolic rate

每天5分钟活化细胞，提高基础代谢率

常听爱美的MM疾呼：这世界多不公平啊！有人胃口大如牛，甜点、油炸食品等增肥食品来者不拒，可仍旧苗条动人；而自己一直谨小慎微，每天精确计算着卡路里过日子，却连喝口水都会噌噌长胖！其实，这一切都是基础代谢率惹的祸。

1. 熟识基础代谢率的概念

何为基础代谢率？人体在一整天的生命活动中，能量代谢变化十分明显。活动时的能量代谢较高，而人体在基础状态下，即身体清醒而安静，不受精神紧张、肌肉活动、食物和环境温度等因素影响时的能量代谢率较低，这时的代谢率最能反映人体现阶段状况，所以被称为“基础代谢率”。

通常来说，基础代谢率与热量有关。基础代谢率高，说明热量消耗多；基础代谢率低，则说明热量消耗少，此时多余的热量便会以脂肪的形态存在于人体内，天长日久就堆积成了多余的肉肉。

2. 基础代谢率如何计算

除了疾病的影响外，人的年龄、性别等因素也和基础代谢率有关。如同一年龄层中，女性基础代谢率就比男性较低。

基础代谢率也会随年龄增长而逐渐降低，18~25岁时是基础代谢率最高的时候，但过了25岁，基础代谢率便会以每十年5%~10%的速度下降。计算基础代谢率有个很简单的方法，只要计算出的值不超出或不低于正常值的15%，均属正常。

Easy, Fun, Sexy!

男性=体重(千克)×24(小时)×1

女性=体重(千克)×24(小时)×0.9

以体重为50千克的女性为例，基础代谢率应为 $50 \times 24 \times 0.9 = 1080$ 千卡，所以饮食应根据这个数字来定，切忌暴饮暴食。

测定基础代谢率最好在清晨未进食之前，早上醒来后卧床睁眼调息半小时，并保持室温在 20°C 上下时进行，这时测量的数据较其他时间更准确。而减肥时，每增减7700千卡，就相当于增减1千克。但需要提醒的是，人在长期饥饿或营养不足时，会出现基础代谢率降低的情况，因此切不可想当然地靠节食减肥，否则只会越减越肥。

3. 活化细胞，积极提高基础代谢率

要想提高自身基础代谢率，让消耗的热量远远多于摄取的热量，首先要做的就是活化细胞。细胞新陈代谢是人身体进行各项生理活动的保证，只有让细胞持续得到优质的营养，促进新的优质细胞形成，淘汰那些老旧不健康的细胞，这样才能让身体的代谢机器健康正常地运转起来。

等到身上所有的细胞都是健康、正常的时候，基础代谢水平也就自然可以恢复到正常的状态，这时再进行减肥运动，就能够事半功倍了。而“运动+饮食”是提高基础代谢率最主要且最有效的方法。每天进行适当的运动，不仅能燃烧体内的脂肪，还有持续的“燃烧效应”，能不间断地提高基础代谢率，从而更好地帮助女性修炼易瘦体质，达到美体修身的功效。

Obesity index monitoring 秤和尺，不一样的肥胖指数测量法

每当天气转暖，女性身体里面的爱美因子就蠢蠢欲动了。可是走到商场才发现，经过一个冬天的不自觉储备，喜欢的衣服只能穿得下大码了。

Easy, Fun, Sexy!

要想在夏天到来前瘦下来，就得抓紧测量一下自己究竟有多胖，从速找对方法，将多余脂肪一击即中，消灭干净！

1. 究竟怎样才算胖

从医学数据来讲，如果一个人身体的脂肪过多，使体重超过正常值的20%以上，就可以称为肥胖。正常值的计算方法通常是：身高超过165厘米以上，体重（千克）=身高-105；若低于165厘米，体重（千克）=身高-100。

但仅以这种正常值计算并非完全合理，因为有些人骨骼较为发达，有的人脂肪较多，这都使得体重因人而异，产生较大的误差。

2. 秤和尺的不同肥胖测量法

◆ **按照BMI指数来判断的体重测量法**：BMI指的是身体质量指数，简称“体重指数”，其公式为： $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 。通常来说，一般人的体重指数正常值在18.5~24之间，低于18.5可视为体重过低，高于24低于28可视为普通超重，如果大于28则视为肥胖。

但体重指数BMI强调的是“减重”，对脂肪却没有足够的重视，即便得出的指数是正常值，也有可能因为局部的脂肪过多，而给人视觉上的肥胖感。这就是为什么有的人虽然体重不断下降，却仍然改变不了梨形、苹果形身材的原因。

◆ **按照腰臀比来判断的脂肪测量法**：除了体重因素，脂肪的分布也决定了肥胖的程度，特别是小腹部位的脂肪含量，对体现身材有至关重要的作用。因此想要更精准地计算自己的肥胖指数，还得借助测尺的力量，看看自己的身形有没有“超标”。

在测量时，将双脚分开25~30厘米，在髌骨上部和胸腔下部中间的位置，将皮尺紧贴身体，测出的值即腰围大小；而臀围则是环绕骨盆的最突出点的周径，得出的数值相除后即是腰臀比。男性腰臀比的上限是0.85~0.9，女子为0.75~0.8，超过这个范围就可以看成是腹部肥胖。



★另外还有一些其他的测量法，比如非脂肪组织重量、皮下脂肪测量法，以及各种仪器的测量法。



5 minutes a day



Detoxification to edema 排毒去水肿，要会打击假性肥胖

前一天刚有了减肥成果，第二天清早起来却还是发现胖了一圈——对于将减肥作为重大人生目标的女性来说，这实在是个巨大打击。如果遇到这种情况，那就要小心了，可别让假性肥胖欺骗了你。也许你本来就是个瘦美人！

1. 简单辨别水肿型肥胖

测试自己是否正在经历水肿的方法很简单：早晨起床后，双手握拳，如果手指和手指之间有肿胀感或是肌肉阻碍，就有可能正在遭遇水肿；也可用无名指的指腹轻轻按压脖子的两侧，如果能够感觉到微微的酸痛，那就说明淋巴系统循环有点不畅，同样也是水肿的征兆之一。

2. 水肿型肥胖从哪里来

水肿的产生通常是因为淋巴和血液循环不通畅，消除的脂肪不能及时通过新陈代谢作用被排出体外。此外，以下原因也会导致身材水肿：久坐办公室的人因为缺乏运动，肌肉较为松散，易形成虚胖型的下半身水肿；而有些人原来很喜欢运动，后来运动量减少，也有可能会造成肌肉较为结实的下半身肿胀；对于久站的人，则容易出现下肢静脉曲张和肌肉酸痛肿胀的现象。

3. 从小处入手，简简单单消水肿

水肿型肥胖的人，要想改变这种“虚张声势”的肥胖状态，除了平时要注意尽量少食用含盐量较高、口味较重的食物外，还要改变错误的起居习惯，比如熬夜、经常饮用酒精类饮料等。

另外，可以通过增加运动量来缓解水肿状况，或者通过冷热水交替淋浴来促进全身的血液循环；还有按摩也是不错的消水肿“功臣”，通过按摩改善身体内部的微循环，平衡身体内环境，从而减少水肿的发生。



Reduce body fat

熟悉身体肌肉群，重点部位全力消脂

在这个崇尚骨感美的年代，爱美MM总希望自己的身材能小一号、再小一号，因此对身材的保养和呵护可谓煞费苦心。可即便如此费心，身材还是会一不小心就走样，因为她们减肥塑形只做了表面文章，而忽视了深层次的美容——肌肉美。

1. 何种类型肌肉才是美

谈及肌肉美，或许有MM嗤之以鼻，认为那是男性应追求的美。可你知道吗，肌肉位于皮肤之下，有为肌肤做衬垫的作用，如果肌肉过早老化松弛，肌肤也必定会变得松松垮垮，而身形也会在不知不觉中走样；如果肌肉僵硬，那皮肤也会失去弹性和光泽，身材也会缺乏一种轻盈美。

那怎样才算是肌肉美？可以这样说：富有弹性，能显示人体形态的完美协调，全身肌肉均衡柔韧，体态丰满却没有臃肿感，从未出现肩臂胸臀无力的情况，就是肌肉美。因此，肌肉美有两大特点：一结实，二弹性好。松弛和僵硬都是肌肉美的大敌。

2. 如何获得肌肉美

要想获得肌肉美，首先要认识全身肌肉群。所谓肌肉群，是指相同或邻近部位肌肉组成的功能统一的群体。根据肌肉群耐力不同，又可将其分为大肌肉群、小肌肉群和核心肌肉群。

大肌肉群	胸部、上背部、肩部、上臂、大腿外侧等部位的肌肉。
小肌肉群	小手臂、大腿内侧、小腿肚以及躯干部位的肌肉。
核心肌肉群	连接上下的腰腹部、下背部和臀部等部位的肌肉。

但无论是哪种类型肌肉群，都有深有浅、有厚有薄，只有经常运动才能增加肌肉的紧绷性，不至于让肌肉松弛，避免身材明显走样、浮肿。



Easy, Fun, Sexy!

其次要重视力道训练。所谓力道训练，是指通过改善肌肉群的力量、耐力和形状，来达到一一击破局部脂肪的方法。有些MM一听到训练肌肉，脑海中就浮现出健美运动员那满身肌肉的结实形象。其实，健美运动员的体型都是经过专门饮食调配和专业训练的结果，更何况男性比女性更容易练就结实肌肉。因为男性体内含有雄性激素，那是导致大块肌肉形成的重要因素，而女性体内雄性激素少，即便想练成大块肌肉也困难。另外，力道训练除了能增强肌肉的强度，还可让代谢速度提高15%左右，从而加快脂肪消耗速度。

3. 如何训练肌肉全力消瘦

对于平时不太喜欢运动的人来说，偶尔一次锻炼多半是以活跃大肌肉群为主，主要想着如何瘦胳膊瘦腿，像一些简单的负重练习，如举重等，都可帮助大肌肉群恢复紧致，展现迷人线条。而对于小肌肉群，却很少有人愿意花大力气去特意训练。

其实，在我们运动时，首先疲劳的就是小肌肉群，消耗的也是小肌肉群。只有等我们的内脏和胳膊内侧、小腿、颈部等小肌肉群的多余脂肪消耗了，并呈现出透支状况时，才能更好地帮助减肥。因为只有小肌肉群被消耗殆尽，上背部、肩部、上臂、大腿等大肌肉群处的脂肪才会自动补充到小肌肉群中，以供小肌肉群消耗。这样一个“供给—消耗”过程才算是真正意义上的减肥。

而对于小肌肉群的训练，我们在日常生活中无时无刻不在进行，从椅子上站起、弯腰拾起掉落物品等，利用的都是小肌肉群的力量。因此不要小看平时的小运动，就是抬抬胳膊、踢踢腿等小运动加速了瘦身的步伐！

★类似全蹲走、全蹲跳，或是踮起脚尖向上跳的动作都能很好地锻炼小肌肉群，平时若有空可多练习。



Meridian massage makes you quickly lose weight

全身经络通畅，打造永瘦无肉体质

有些女孩总弄不明白一个问题：为什么一直得和脂肪做斗争，却不能达到通过一次减肥就一劳永逸的状态。是啊，好不容易甩掉的肥肉没几天又回来了，真叫人烦心。其实，这种忽胖忽瘦的弹性身体与人的体质有关，想要变身永瘦无肉体质，就从经络疏通开始吧。

1. 经络和减肥的“亲密”关系

中医认为，人体经络遍布全身，内联五脏六腑，外达肌肉骨骼皮肤，将身体的各个部分连接成一个有机的整体。畅通的经络能够使身体血液及淋巴液的循环加快，保持内分泌的正常进行，维持体内环境的平衡。只要身体的各个器官都能够高效运转，我们多余的脂肪就能在身体自身的调节中被不断分解和液化，并通过皮肤分泌物、呼吸、大小便排泄等过程被带出体外，让身体保持轻盈健康，不再受肥胖的困扰。

2. 正确运用经络减肥法

现在流行的传统中医减肥方法是不错的选择。其原理是通过按摩等手法有效疏通经络，调整气血，改善代谢功能来解决肥胖问题。一般采用的方法有针灸、拔罐、推拿按摩等。针灸和拔罐虽然对减肥有非常好的作用，但因为其手段的专业性，有些看似简单的动作却包含着非常严谨的科学道理，在生活中要完全靠自己也并非易事，如果操作不当就有可能适得其反，所以如能去专业的中医机构请专门医生来诊疗更好。

不过有一些简单的推拿按摩、穴位揉搓等中医疗法，相对来说操作容易，也是生活中许多MM自身可以施行的。本书中有些具体经络穴位按摩方法可供参考，那些看似不起眼的小动作，只要每天坚持，都能给身体带来意想不到的效果。在不知不觉中，让你轻松变身永瘦无肉体质，使多余脂肪再也无处躲藏。



Easy, Fun, Sexy!



Part 02

丰胸 | 收腹 | 翘臀 | 美腿

快速修炼性感美胸， 做女人“挺”好

什么样的美食能让胸部“二度发育”？

又有怎样的运动和按摩手法能“绘制”动人的胸部？

修炼胸部不仅要做好准备，更要做对准备，

只有这样，打造性感美胸才能事半功倍。

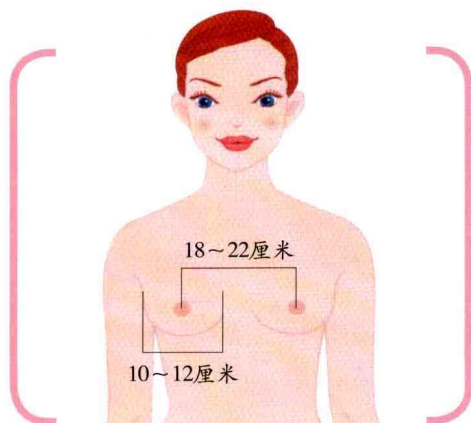
乳房的“心事”知多少

Breast

Study 1 | 最新美胸标准测测看

有句广告词很有名，是“做女人‘挺’好”。即如果拥有一对丰满、挺拔的乳房，总能让女人更加自信。可是，到底什么样的乳房才算得上丰满、挺拔，能将其数据化吗？当然可以。据权威统计表明，全球都认可的完美胸部尺寸是34B。

当然，美胸标准并不只有尺寸那么简单。拿出卷尺，测量一下你的胸部整体，看看美胸标准你究竟符合几项吧！



Check!

❖ 权威统计最新美胸标准

Point 1
理想位置
(✓)

完美的胸部应该和人体身高相协调，两侧乳房大小和高度基本对称，从侧面看乳房微微高耸并上翘。

Point 2
形状大小
(✓)

半球形水滴状双乳或圆锥形双乳比较理想，乳房基底直径为10~12厘米，乳轴线（乳头到乳房底部）长约5厘米，且与胸壁几乎成90度。整个胸围比臀围小5~10厘米则刚刚好。

Point 3
是否下垂
(✓)

下颚尖端到胸部最高点（乳头）的长度是否比头顶到下颚的距离长。如果是的话，乳房很可能已经下垂，同样也不能算是符合美胸的标准。

Point 4
U形乳沟
(✓)

两乳头间的距离往往决定了乳沟的深浅和形态，一般两乳头之间的距离为18~22厘米，乳房稍微向外倾。