

女人·生活·百事·通

S型 美女速成

神奇的卧室瘦身秘籍

女人必备的闺房瘦身秘笈 李虹◎著



NLIC2970849106

躺着也能瘦，世界上最懒的减肥方法！

- ★坐在床上施魔法，美丽胸部自然来。
- ★躺在床上看电视，大腿小腿一起瘦。
- ★床上各个塑料瓶，没事闲来瘦瘦腰。
- ★尝试用腹部呼吸，你将会有神奇的发现……



江西人民出版社 | 江西科技出版社

第22卷

第22卷

第22卷

第22卷

第22卷

第22卷

第22卷

女·人·生·活·百·事·通

S型美女速成



李虹◎著



NLIC2970849106



江西人民出版社 | 江西科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

S 型美女速成: 神奇的卧室瘦身秘籍 / 李虹著.

— 南昌: 江西人民出版社: 江西科技出版社, 2012.1

ISBN 978-7-210-05148-0

I . ① S… II . ① 李… III . ① 减肥 - 基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 266804 号

S 型美女速成: 神奇的卧室瘦身秘籍

李虹 / 著

责任编辑 / 刘峰 王华

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京嘉业印刷厂

版次 / 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

规格 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24 7.25 印张

字数 / 150 千字

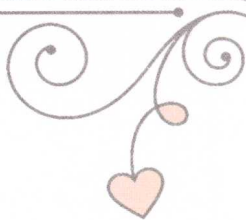
书号 / ISBN978-7-210-05148-0

定价 / 29.80 元

赣版权登字 — 01 — 2012 — 12

版权所有 侵权必究

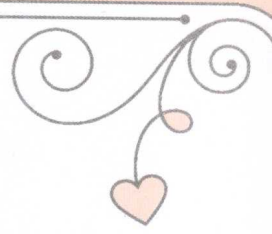
如有印装质量问题, 请寄回印厂调换





前言

优雅地瘦身，健康地生活



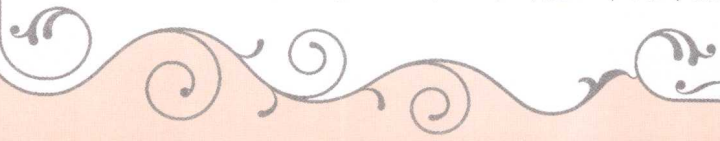
我常常会上这样的女性：鲜艳的口红，细致的眼线，精心的发型，不管从什么角度都能看出，她在尽力让自己看起来更美丽、更迷人。可是，那笨拙的体型，臃肿的体态，总是让她的装扮大打折扣，有时候甚至给人一种很别扭的感觉。这些女人辛苦地将自己装在不适合的衣服里，难道就为了让自己变得美丽吗？

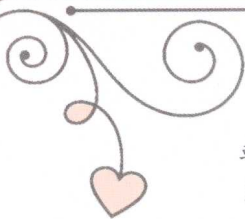
当我向身边的女性咨询这个问题时，我却被她们感动了。她们用尽自己的努力，尽可能地掩盖自己的不足，并不仅仅是为了大众眼中的“美”，而是渴望自己能够变成一道美景，能够给人赏心悦目的喜悦，那是对生活由衷的热爱和对美丽的苦苦追求。

我为这份对美丽的执著而感动，于是，我决定好好帮助那些在减肥的迷途里挣扎的姐妹。

但是，当我看到那些为了瘦身而付出惨痛代价的姐妹们时，我又总是心有忧虑：美丽与健康非要这样不能并存么？其实，在我的字典里，减肥绝对不仅仅是体重计上的数字加减法，更是一门综合的学问，还包含了对健康的态度，对美好的渴望等。

通过长期的积累和实践，我找到了一整套非常适合女性、在卧室就能操作的减肥瘦身之法，是能够不以牺牲健康的做法来成全美丽的最佳方案。其中包括：催眠减肥、按摩减肥、道具辅助减肥、瑜伽减肥等，这些方法绝大多数都是我的亲身经历或者是我周围女性成功的实践。在这些实践的基础上，针对不同的肥胖体型，我制定了不一样的减肥方案，也屡屡见效。所以，不管是什么减肥状况，几乎都能从中找到适用于自己的瘦身方法。





如果你因为工作缺少时间，你可以从中学习催眠减肥或者按摩减肥，在睡觉前和起床后只需花上20分钟左右的时间，就能轻松搞定肥肉；

如果你是没有金钱的，不用担心，我的卧室瘦身里不需要你用金钱来赶走赘肉，全部的投资就是你自己；

如果你因为爱“宅”，不敢考虑减肥，这个卧室减肥法的任何一种方法都能满足你足不出户的减肥需要；

如果你讨厌运动，别担心，卧室减肥法的宗旨就是轻松的有氧运动，在缓慢的节奏中消除体内的脂肪；

如果你想让自己在瘦身的同时又能矫正骨骼，更加优美，试试卧室按摩、道具瘦身等方法，里面绝对有你感兴趣的东西；

如果你因为做全职太太而感到枯燥，也能从卧室减肥法里找到一个有趣的打扫家务的方式，你会爱上拖地、做饭、擦玻璃……

为了让所有爱美的女性都能达到减肥效果，在每一篇介绍方法之后，我都配备了相应的示意图片，让每一个操作步骤都能达到标准、精确，这样的话才能有事半功倍的效果。

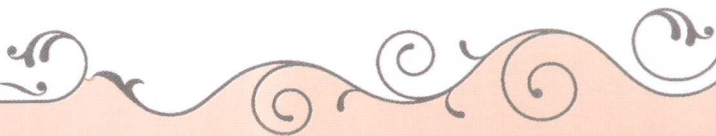
总之，我想让大家明白，瘦身不是你炫耀的一个工具，而是你改变自己，让自己变得更美好的一种方式。记住：

瘦身不是为了穿更高档的衣服，而是为自己的美丽增加一份亮点；

瘦身不是为了气死抢走自己男友的情敌，而是为了让自己看到镜子中的自己更开心、更自信；

瘦身不是为了成为聚会上的焦点，而是希望能在回忆录上留下最美好的时刻……

在此，我衷心地希望所有的人不管处于任何环境都不要忘记，如何用心体会生活的美好以及让自己变美好的一切可能。



引子

改变观念

9

从瘦身的几个误区说起

第一章

试试催眠瘦身

15

自己可以做的催眠瘦身方法

- 自己进行的催眠法 / 16
- 尝试用腹部呼吸 / 20
- 正确优美的姿态有利于瘦身 / 24
- 想像自己两个手指尖有一个充气的气球 / 29
- 有意识地倾听进入耳朵的声音 / 33
- 慢慢地去泡澡 / 36

第二章

按摩减肥法

39

找准穴位对“穴”下手

- 穴位加抚摸，瘦脸不是问题 / 40
- 坐在床上“施魔法”，对你的胸部更自信 / 48
- 躺在床上揉揉肚，减肥又健康 / 55
- 为你的臀部“平反” / 62
- 上下其手，打造纤细小腿 / 67
- 控制食欲的最佳按摩法 / 73
- 生完宝宝之后的减肥妙法 / 78

第三章

床上瑜伽

83

各种花样对号入座

- 躺在床上反复做，诱人美颈练出来 / 84
- 穿着睡衣瘦胳膊，全身线条更流畅 / 90

- 抽出床垫扭扭腰，教你速成“小腰精” / 95
- 跟“皮皱、肉松、小肚腩”说拜拜 / 102
- 让“足球场”见鬼去吧 / 108
- 躺在床上看电视，大腿小腿一起瘦 / 114
- 傍晚散步改瑜伽，缓解压力又瘦身 / 121

第四章

道具减肥

129

撬走身上的赘肉

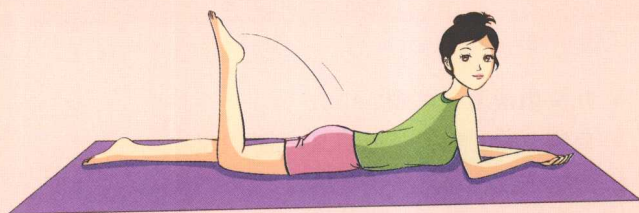
- 扎头巾瘦脸又美颈 / 130
- 自制“背背佳”，修肩又丰胸 / 135
- 一拉一扯，小腹赘肉“逃走”了 / 139
- 一根带子=哑铃健身，高效又省钱 / 145
- 一卷、一踮、一踏，瘦腿就是这么容易 / 150
- 床上备个塑料瓶，没事闲来瘦瘦腰 / 155
- 看着电视来点小动作，不怕肉肉来“找茬” / 162
- 打造S身材，翘臀很关键 / 166

后记

招外有招

私家瘦身小诀窍

(170)

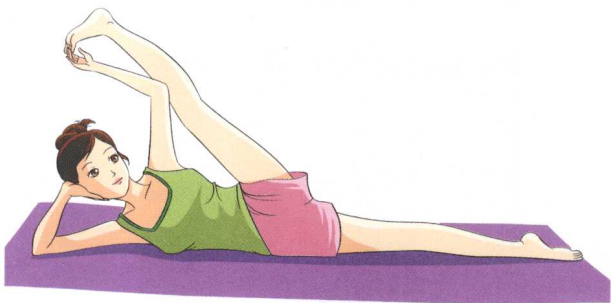




引子

改变观念：从瘦身的几个误区说起

生活的节奏日益加快，经过一天忙碌紧张的工作，回到自己精心规划的卧室，如果也能瘦身，该是多么惬意的一件事啊！很多人认为，瘦身应该到运动场所，比如健身房、瑜伽馆，卧室怎么能瘦身呢？其实，避难所似的卧室就能给我们带来轻松舒适的感觉，可以收容疲倦归来的我们，是一个很好的瘦身场所。在我国，很多人把卧室布置得兼具书房、更衣室的功能，如果我们将再赋予它瘦身室的功能，卧室就显得更具机能性。在这本书中，我将为你的卧室瘦身提供几套行之有效的办法，让你在家轻松减肥。既然是全新的减肥方法，我们要想通过它来达到瘦身的目标，就应该知道我们之前所用的方法存在哪些误区。



生活无规律的瘦身是天方夜谭

很多人都把自己想成是一个能量器，只要长时间无休止地工作或者娱乐，就会消

耗掉体内的能量，就能减去身上的肥肉，有了这一想法，她们就会不在乎自己的夜生活多么丰富，甚至会逼迫自己尽量少地睡觉。但是，这些做法是很荒唐的，因为不规律的生活节奏会损坏排毒系统，进而身体的毒素得不到排放，垃圾堆积在体内，再想瘦身简直就是天方夜谭。所以，在这里，我要提醒那些工作狂们，千万不要为了工作而忽略了身体，不要顾此失彼，最后“竹篮打水一场空”。

从“吃”上下手是减肥下策

医学上通常把肥胖归咎于人体摄入的营养过剩，当营养太过的时候，身体的多余脂肪存储在皮下，就容易形成肥肉。所以，很多人为了瘦身，就采取节食的方法，以为自己不吃东西就能够瘦下来。表面上看的确是这个道理，可是，实际上并没有想象的那么简单。不吃东西肯定会瘦下来，而一旦从节食状态恢复到正常饮食，等待你的就是反弹了。没有人能抵御美食的诱惑，也不会有人坚持每天让自己饿肚子，所以，节食是减肥的头号杀手，我们最好不要采用这种方法。



许多用节食减肥法不成功的人最后多半是转向了“少吃多餐”。而“少吃多餐”的减肥效果也并不一定就是最好的。因为，你在正常的三餐吃很少，饿了就吃一些辅助性的食物作为补充，而这些饼干、面包等零食极有可能会吃多，



因为，你已经很难明确地判定自己是否真的感觉饿了，或者自己能吃下多少，有时候，会把想吃东西当成是饿的感觉，用自己“少吃”这个借口来满足自己“多吃”的欲望，这样就等同于自欺欺人。

不管你是节食还是少吃多餐，“不吃饭的减肥”方法绝对是个下下之策，是不能长时间维持的，如果一直延续这种生活，早晚会把身体给拖垮的，甚至，有的人节食引发的后果也是非常严重的，比如厌食症。这种情况在生活中是很常见的。用餐本来就是维持人生命的最重要的活动，食物是生活中非常重要的乐趣。如果无法正确地理解食物的重要性，很容易就会陷入减肥的误区当中，对身体和心灵都是有害的。所以，如果可以避免，我希望尽可能地避免从饮食上达到减肥，抛掉节食的减肥法，我有很多省时、省钱的卧室减肥法，绝对有适合你的减肥方法。



不切实际的运动减肥要不得

多数人认为最快最健康的减肥方法就是运动，事实上，这种做法是错误的。比如说热量消耗，高强度的运动并不比耐久运动消耗地多，毕竟高强度或冲刺式的运动坚

持得不长久，当运动停下来时，人体便会出现调节性的心跳和热量的消耗减缓。所以，匀速、缓慢的长时间运动比起那些短时、费力的高难度运动消耗的热量更多。“要瘦身，运动是必不可少的。”这句话是非常正确的，但是运动并不一定就能够瘦身，甚至，勉强自己做不适合自己的运动，则可能引发相反的效果，形成容易发胖的体质。长时间做大运动量的运动，身上就会有很多发达的肌肉，一旦停止运动后，发达的肌肉组织就渐渐萎缩变小，如果还是和以前一样的食量，摄入的热量自然就超过了消耗量，转化为脂肪堆积起来了，慢慢地超过了肌肉组织，就会发胖了。

减肥需要一个渐变的过程，不知不觉的瘦身才是最安全、最不容易反弹的方法。而每个人的身体素质又是各不相同，脂肪堆积的地方也不一样，普通的高强度运动并不能起到针对性的作用，然而会造成一些部位的损伤。通俗地说，大多数男性增肥是在腹部和两侧腰部，而大多说女性则是在臀部、手臂，所以，要想针对性的瘦身而不是全身性地瘦身还是应该借助于有氧运动，尤其是女孩子，最不适合用不切实际的运动方法来减肥。



偏激手段不减肉反伤身

许多人都无法忍受“少吃多动”的减肥原则，无奈之下只好求助于偏激的减肥手段，包括催吐、腹泻、吃猫食。这种做法无异于是“自虐”，不仅减不了肥肉，还伤及自身。

一般来讲，选择腹泻主要是因为无法克制吃的欲望，因为想吃，又控制不住不吃，

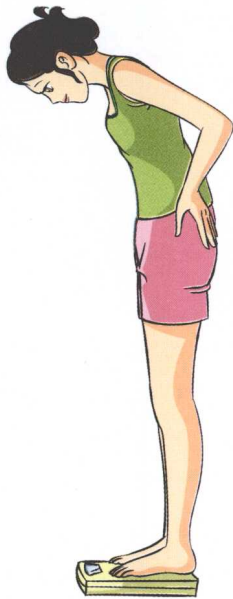


于是就用腹泻来缓解吃多后的压力，天真地以为吃进去后再排出去就不会发胖。可是，这种吃饱了再排泄的方法是最傻的方法，人体的机能不是一个袋子，装满后再倒掉，袋子就会空。相反，这种方法只会让身体更胖，因为我们身体一旦处于饥饿的状态，出于本能就更急于摄取、吸收你再次吃进去的养分。

体重轻了并不代表减肥成功

用减少用餐、腹泻、控制食欲的方法减轻体重是会很快见效的，但是，这并不代表你瘦身成功，可能减少的是对身体有益的水分，而体内的脂肪分毫未少。很多人都把拉肚子当做减肥的一种速成手段就是因为拉完肚子体重会减轻，却没想到几杯水下肚，体重又回来了，因为你把身体需要的水分也排出去了。

所以说，减肥不是简单的减轻体重，而是减少脂肪和肉。体重是个非常笼统的概念，不能纯粹地把它当做衡量减肥成功的标准，因为造成体重轻重的原因很多，很复杂。



一蹴而就的快速瘦身不靠谱

有些人一个月就能减掉二三十斤，造成的后果却是内分泌失调，身体机能损坏。这样短时间地集中性瘦身，一旦超过了身体的负荷，就变成了伤身。减肥应该建立在正确健康的前提下的持之以恒，要科学，要理性，不能凭感情用事或逞一时之勇的侥幸。



幸心理，必须做到既健康又瘦身。

瘦身所用的时间越短，体重反弹的速度就越快。一时的快速瘦身所带来反弹的可能性就越高。想要维持好瘦身效果，一定要有不急躁、不功利，一边享受一边瘦身的减肥态度。

瘦身是每一个爱美的人最关心的事情，如果你只顾着瘦身，走进了以上的误区，为了你能成功的瘦身，一定要尽快地从误区中走出来，只要你远离这些误区，就可以很容易的获得瘦身效果。



第一章

试试催眠瘦身

自己可以做的催眠瘦身方法