

吃得越来越少，赘肉不见减少。  
减肥药吃了，减肥茶喝了，按摩，针灸，点穴，运动，  
以至手术，无所不用其极，不是效果不佳，就是减后反弹。  
怎么办呢？愁啊愁。

*I can make  
you thin*

**我能  
让你**

*I can make you thin*

**20分钟轻松美体**

**瘦**

我... 我... 我...

我能  
让你

...



...





# 我能瘦 让你瘦

*I Can Make  
You Thin*

**20分钟 轻松美体**

易海燕 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

20分钟轻松美体：我能让你瘦 / 易海燕主编. —  
北京：农村读物出版社，2011.12  
ISBN 978-7-5048-5539-8

I. ①2… II. ①易… III. ①减肥—方法 IV.  
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第216691号



---

责任编辑 刘宁波  
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)  
发行 新华书店北京发行所  
印刷 中国农业出版社印刷厂  
开本 787mm × 1092mm 1/16  
印张 10.75  
字数 200千  
版次 2012年8月第1版 2012年8月北京第1次印刷  
定价 36.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)



写在前面

## 第一章 从头到脚100个瘦身训练

- 一、节食真能瘦吗? ... 2
- 二、运动减肥的第一要招 ... 3
- 三、算出美丽 ... 4
- 四、局部塑身 ... 7
  - (一) 鲜润你的玉颜 ... 7
  - (二) 纤长你的玉颈 ... 10
  - (三) 俏丽你的香肩 ... 13
  - (四) 纤细你的玉臂 ... 18
  - (五) 完美你的胸型 ... 24
  - (六) 纤巧你的腰腹 ... 31
  - (七) 娇挺你的脊背 ... 41
  - (八) 翘实你的美臀 ... 48
  - (九) 修长你的大腿 ... 59
  - (十) 苗条你的小腿 ... 70
  - (十一) 纤润你的玉手 ... 74

*I Can Make You Thin*

## 目录 Contents

## 第二章 从早到晚30天瘦身秘笈

- 一、1秒钟减肥法 ... 76
- 二、做一些准备工作 ... 78
- 三、具体运动方案 ... 81

10分钟晨练  
8分钟晚间运动  
瘦身食谱  
每周日志

第一天	第十一天	第二十天
第二天	第十二天	第二十一天
第三天	第十三天	第二十二天
第四天	第十四天	第二十三天
第五天	第十五天	第二十四天
第六天	第十六天	第二十五天
第七天	第十七天	第二十六天
第八天	第十八天	第二十七天
第九天	第十九天	第二十八天
第十天	第二十天	第二十九天
		第三十天





*From Head  
to Foot*

**第一章**

从头到脚100个  
瘦身训练





## 一、节食真能瘦吗？

肥胖不光会使你的身材变得臃肿，加速衰老，而且最重要的是会给人们的身心健康带来极大的危害。肥胖者易患心脏病、关节炎、高血压、糖尿病、胆结石、中风等严重影响身体健康的疾病。正因为这样，保持身材的苗条就成了很多人，尤其是爱美女性的愿望，减肥成了女人一生都在关注和烦恼的问题。减肥的产品层出不穷，减肥的手段五花八门，女人们在自己身上不知道用了多少种减肥产品，试了多少种减肥方法，但是，效果如何就……

节食是大多数想减肥女性首先会想到的方法。不可否认节食是改变体重最有效的方法之一，而且非常的快速。但是，节食减肥的严重后果却是很多人没有想到的：

节食减肥既减掉了脂肪同时也减掉了肌肉，因此节食减肥者通常皮肤相当松弛，容易衰老。体重是轻了，但体型相当难看。

肌肉的丢失会降低你的基础代谢率。这也就是为什么通过节食减肥刚开始会很有效，然后就再也减不掉，而且开始反弹的原因。

节食还会严重地损害身体健康。节食会造成营养不良、贫血、低血糖、月经不调、厌食症、骨质疏松等多种疾病。

节食会使脂肪代谢发生紊乱，增加脂肪细胞的吸收和储存能力，减弱消耗的能力，因此节食者往往越减越肥。

## 二、运动减肥的第一要招



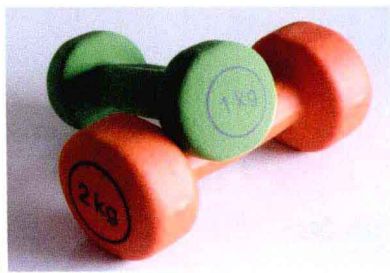
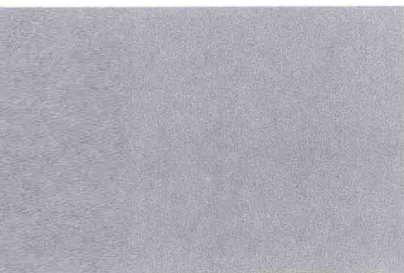
通过运动来保持体型，是非常有效的。不仅可以帮助我们提高心肺功能，改善心血管系统，延缓衰老，从而保证健康的生活品质；而且在减脂和保持体型方面，运动也是非常有效的手段。

- 运动可以促进肌肉的合成，帮助我们对抗年龄所造成的身体老化。
- 肌肉含量的增加还可以帮助我们消耗更多的脂肪。
- 运动还可以促进脂肪消化酶速度加快，使得身体对脂肪的利用率增高。
- 加快血液循环，增强毛细血管对皮肤的营养作用，保持肌肤的弹性和光泽。
- 肾上腺素的分泌，可以使人心情愉悦、乐观向上。

这些作用是任何减肥产品都不能做到的。但是，一提到运动，很多女性马上就会有一大堆的理由来拒绝运动。例如：我也运动了，可是好像一点都没瘦，运动真的能减脂吗；想运动，可是不知道应该怎么练；我想运动，可是太忙了，没有时间；想活动一下，可是没有合适的场地；工作那么累，哪里还有力气锻炼啊……

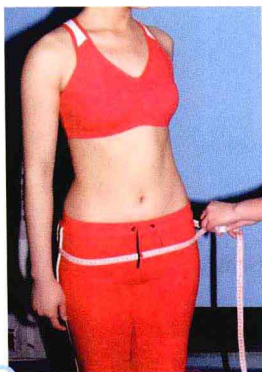
现在，让我来教你如何让自己越变越美丽吧！首先，要全方位地了解自己的身体——到底是脂肪增多，还是肌肉松弛；是腰粗，还是腿太粗，等等。然后，再针对不同的部位，集中进行练习。在这里我们为你精心设计了几套方案，针对身体的各个部位设计了动作。每天清晨起来，或在上班的空当时间，或是晚上临睡前，你都可以根据自己的具体情况，选择合适的方案，运动15~30分钟。坚持每周至少有3~4个30分钟，相信你一定会越来越健康，越来越有魅力。

**坚定信心！让我们睁大眼睛看看自己的变化吧！**





# 三、算出美丽



我胖吗？我的体重超重了吗？我的三围标准吗？我的身材完美吗？一想到自己的身材每个女人的心里都有许多疑问，那就先按几个公式算算吧！看看自己到底胖在哪里。

## 1、体重测量法

体重通常是我们用来衡量胖瘦的最重要、最直接的标准之一，请参考下面的简单公式：

- 身高165厘米以下的女性：

正常体重（千克）= 身高（厘米）- 102.5（千克）

- 身高165~175厘米的女性：

正常体重（千克）= 身高（厘米）- 107.5（千克）

- 身高175厘米以上的女性：

正常体重（千克）= 身高（厘米）- 112.5（千克）

- 苗条体重（千克）= 正常体重（千克）× 90%

**评价：超过正常体重时，你的身体就已经有了发胖的趋势，需要引起高度重视。如果大大超出了正常体重就应该好好地正视肥胖的问题，及时解决。**

## 2、皮脂厚度测量法

很多人认为体重较大就一定是脂肪过多；体重较轻就一定不胖。其实这一回答并不完全正确，因为体重过重有两个原因：一是肌肉发达，二是脂肪增多。脂肪堆积造成的超重，这才能称之为肥胖，但若是因肌肉发达造成的超重，这就不能认为是肥胖。另外，体重较轻的人也有可能脂肪含量很高。因此，我们不能把体重作为衡量肥胖的唯一标准，而应与体内脂肪的含量相结合作为衡量肥胖的标准。

- 通过相应的仪器来测量皮脂

理想的体脂比：女性为18%~22%。女性体脂含量超过30%都应称为肥胖。另外，对于女性来说，体内的脂肪含量也不可过少，过低的体脂会严重影响内分泌。



### ● 简单的“掐掐”法

**手臂：**手臂后侧，肩肘和肘关节的中间，用手指垂直捏起，厚度超过1~1.5厘米就是脂肪太多了。

**后背：**在肩胛骨内下角处，捏起的皮褶方向斜下（远离身体）呈45度角，厚度超过2厘米就是脂肪太多了。

**腹部：**肚脐旁3~4厘米处，垂直捏起皮褶，厚度超过2厘米就是脂肪太多了。

**侧腰：**在肋骨上端1厘米处，捏起的皮褶方向要指向斜前下方，厚度超过1.5~2厘米就是脂肪太多了。

**大腿：**大腿前侧，膝盖和腹股沟（大腿顶端的折痕处）的中间，垂直捏起皮褶，厚度超过2厘米就是脂肪太多了。

**小腿：**小腿后侧最粗的地方，垂直捏起皮褶，厚度超过1厘米就是脂肪太多了。

**注意：**通常我们测量时，大多选择右侧来进行测量，捏皮脂时要避免捏到肌肉。

### 3、腰臀比

这一测量方法常常被用来确定与肥胖有关的冠状动脉疾病的患病概率。科学研究表明，堆积在腰腹部的脂肪的危害性比堆积在身体的其他部分的脂肪的危害性更高，因为，腰腹部脂肪所含的胆固醇属于低密度脂蛋白，这种脂蛋白容易造成血管堵塞，增加了患病概率。

**腰臀比=腰围÷臀围**

评级表：

	正常范围		腹部肥胖		
	优秀	良好	中等	危险	极危险
女	小于0.75	0.75-0.8	0.8-0.85	0.85-0.9	大于0.9

### 4、BMI（身高体重指数）

计算方法简单，常用来评价与肥胖有关的对健康的危害性程度。指数越大，体脂水平越高。

**BMI = 体重（千克）÷身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）**

BMI < 20：体重过轻。

20 ≤ BMI ≤ 25：体重正常，继续保持。

25 < BMI ≤ 30：体重超重，你需要加强锻炼，并注意饮食。

BMI > 30：肥胖，你真的需要减肥了。



## 5、围度

围度结合皮脂厚度“招招”法，能更准确地判断你究竟是胖在哪里。

### ● 胸围：

用尺子环绕胸部，后面置于肩胛骨的下缘，前面置于乳头的上缘。

$$\text{胸围 (厘米)} = \text{身高 (厘米)} \times 0.53$$

### ● 腰围：

腰部最细的地方。

$$\text{腰围 (厘米)} = \text{身高 (厘米)} \times 0.37$$

### ● 腹围：

尺子绕肚脐下一周。

$$\text{腹围 (厘米)} = \text{身高 (厘米)} \times 0.457$$

### ● 臀围：

双脚并拢，用尺子绕在臀部的最大处。

$$\text{臀围 (厘米)} = \text{身高 (厘米)} \times 0.542$$

### ● 腿围：

直立，尺子绕腿根下3厘米处。

$$\text{腿围 (厘米)} = \text{身高 (厘米)} \times 0.26$$



**做个健康记录吧！每隔3个月测量一次，有规律地进行监督，能很好地控制身体的变化，在问题最轻的时候就把它解决掉。**

测量时间					
体重 (千克)					
胸围 (厘米)					
腰围 (厘米)					
腹围 (厘米)					
臀围 (厘米)					
腿围 (厘米)					
腰臀比					
BMI					

# Model 四、局部塑身



## (一) 鲜润你的玉颜

**1** >>

适当地进行脸部运动，可以结实脸部肌肉，帮助消除脂肪。

**Act 1**：用力嚼腮，收紧脸颊，然后放松。



**Act 2**：张大嘴，拉长面部肌肉。





## 2 >>

穴位按摩，能达到消除脂肪的效果，  
还可以帮助提升面部轮廓。

**Step 1**：用手指按压攒竹穴（位于眉头凹陷处），然后向上推至发际。

**Step 2**：按压睛明穴（位于内眼角处），然后沿着鼻翼上下轻轻推动。

**Step 3**：将手指放在嘴角处，然后向耳根方向做提拉的动作。

**Step 4**：用中指和无名指按压太阳穴，并轻柔地做画圈动作。



# 3 >>

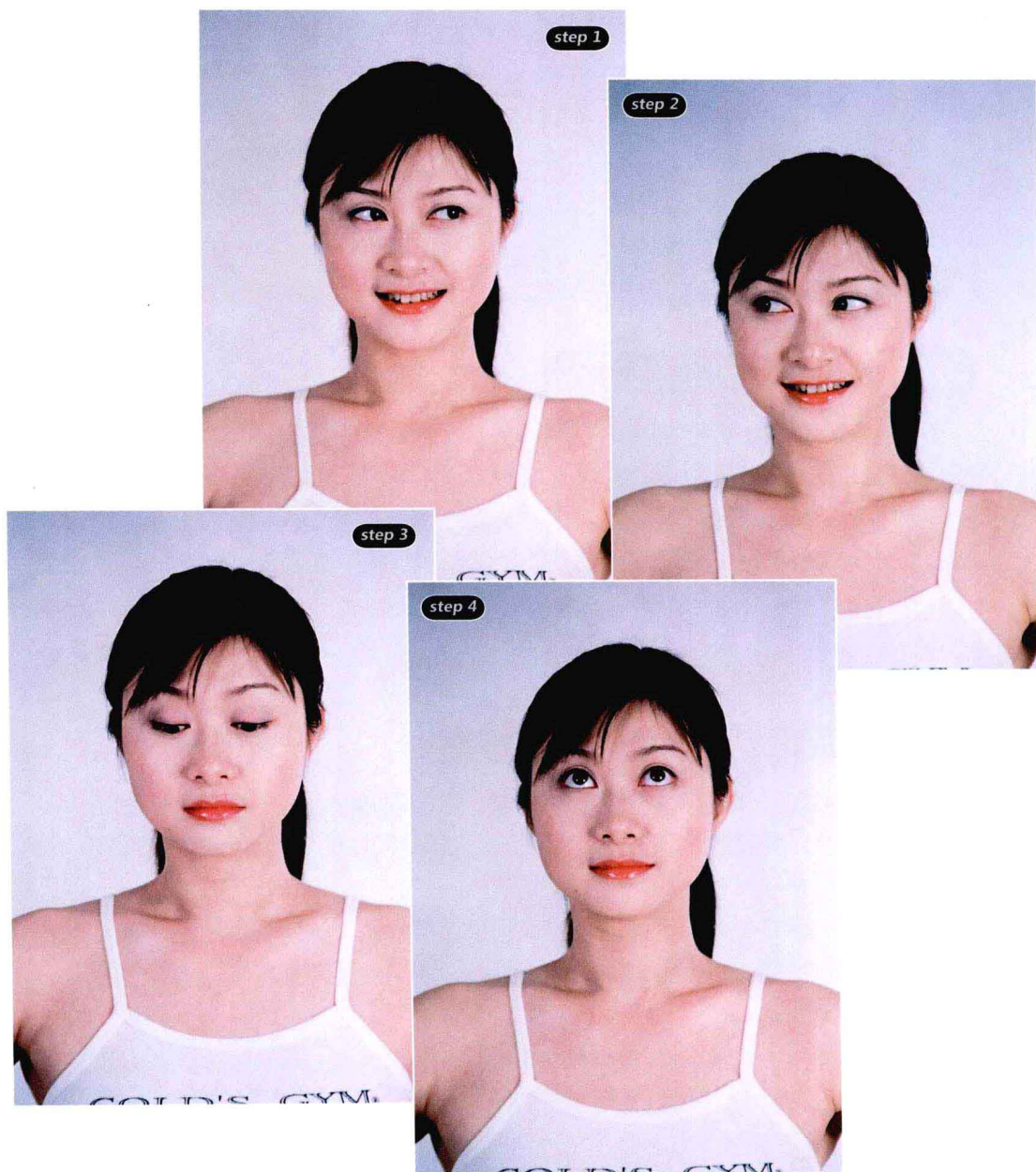
## 明目练习

**Step1** : 眼睛向左看

**Step2** : 眼睛向右看

**Step3** : 眼睛向下看

**Step4** : 眼睛向上看







Neck

## （二）纤长你的玉颈

松弛的颈部肌肤、环状的赘肉、明显的颈部横纹……当你的颈部出现这些问题的时候，无论面部肌肤看起来多么年轻，颈部肌肤已经毫不留情地暴露了你的年龄秘密。完美颈部的标准应该是：光滑、紧致、富有弹性，没有赘肉和横纹。纤长秀美的脖子使你看起来就如同芭蕾舞演员那样的高雅。

### 1 >>

#### 颈部肌肤光滑、紧致方案：

- (1) 颈部皮肤的护理应该和面部皮肤一样，每日都要做彻底的清洁，随后使用爽肤水和颈霜，高质量的颈霜可以使颈部肌肤更加滋润，帮助抵抗老化现象的过早出现。
- (2) 如果没有颈霜，也必须用日霜和晚霜来代替，每次洗完脸后都要涂抹。
- (3) 每周一次全面的颈部护理，并使用颈膜，或是用面膜来代替，为颈部补充充足的营养。
- (4) 做好防晒工作，在给面部涂抹防晒品的时候，一定不要忘记脖子上也要抹上。



(5) 每天坚持用5分钟时间来做一套颈部运动，结实颈部肌肤。

**Act 1:** 低头，下颌用力靠向胸部，停顿30秒，然后还原。重复3~4次。  
这个练习能收紧颈部肌肉，伸展颈椎和颈椎两侧肌肉。



**Act 2:** 头部正直，将头部缓慢地向侧倒，耳朵向着肩部的方向，抬起同侧手臂轻放在头部，轻轻向下拉，动作要轻柔，并保持1~2分钟，然后换另一侧。

这个动作能伸展颈部两侧的肌肉。





## 2 >>

### 祛除颈部横纹方案：

(1) 轻柔的颈部按摩不仅能帮助颈部护理产品的吸收，还可以促进颈部肌肤的新陈代谢。先将颈霜均匀地涂抹在颈部，然后用手指轻柔地由下往上提拉颈部的肌肤。

(2) 下颌向上抬高，拉长颈部的肌肉，颈椎保持直立。  
这个动作可以帮助保持颈部肌肤的弹性，祛除颈部横纹。

