

窈窕曲线 计划

更新你的减肥理念

- 什么情况下需要减肥?
- 吃得这么少却还是越来越胖?
- 加快新陈代谢能真正减重、减肥吗?
- 水肿也是肥胖吗?

牛仔的千年风情

永远的牛仔
牛仔裤篇

超便利瘦脸术

每天10分钟,你也是个小脸丽人

窈窕曲线 进行曲

40种纤体

妙法让你绝对“瘦”

白领女性的 瘦身秘方

上班族——有限空间创造无限可能
想减肥就别偷懒
吃点零食也无妨
咖啡瘦身时间

玫瑰——
不只属于爱情的美丽

聆听
花语

魔鬼身材 训练法

女人
宠爱你的胸
“腰”求生活简单行
消除小腹赘肉有办法
轻轻松松,打造你的
“杨柳腰”

图书在版编目(CIP)数据

窈窕曲线K计划 / 《窈窕曲线K计划》编委会编. —北京: 农村读物出版社, 2003.3

(靓丽)

ISBN 7-5048-4142-0

I. 窈... II. 窈... III. 女性-减肥-方法
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第015226号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	徐 晖 杨书宏 刘兆光 何晓燕
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	北京日邦印刷有限公司
发 行	新华书店北京发行所
开 本	889mm×1194mm 1/16
印 张	6
版 次	2003年3月第1版 2003年3月北京第1次印刷
定 价	19.80元

广告代理: 北京智慧人广告有限公司, 电话 (010) 84036022
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115





窈窕曲线K计划



农村读物出版社



窈窕曲线K计划

Cover Star/滕芳萍

主编/张嘉铭、安蕾、岳华

编写人员/李璇嫣、张勇、颜东、安蕾、岳华、龙丹莉、李隽彦、孙捷、何晓璐

美术设计/毛明霞、王婧、颜艳、袁博、吴斯宇、徐云、姜慧娴

模特/程斐、张静、赖君艳、郑湘君、王珏、茅怡玉、曹月圆、郑研、郭凌霞

摄影/胡文涛

化妆/张静

Contents

魔鬼身材训练法

乖乖练，你也拥有修长玉腿

美臀是这样练成的

女人，宠爱你的胸

轻轻松松，打造你的“杨柳腰”

“腰”求生活简单行

胳膊肉肉怎么办

消除小腹赘肉有妙法

4

5

7

8

11

12

13



治标先治本 14

找出肥胖的原因

窈窕作战 15

6法并进让你回归傲人身材

四大知名美容、塑身绝招大比拼 16

指指点点、扭扭捏捏——指压按摩法 22

洗一个健康美人澡 32

燃烧脂肪——流汗的感觉真好 37

内衣——贴身关怀好线条 41

美食吃喝玩乐——更增色 44

针对不同血型的健康塑身食谱 47

热门减肥食品全搜索 51

现代减肥风暴 52

随意动动“口”，美妙身材跟我走 54

自己的饮食厨房处方笺 55

服饰坊

——穿出惹眼身材你也能

57





聆听花语

玫瑰——不只属于爱情的美丽

做挺美女人

70

72

白领女性瘦身秘方

上班族——有限空间创造无限可能

想减肥就别偷懒

59

吃点零食也无妨

60

咖啡瘦身时间

60

美肤的永恒主张 61

美丽肌肤伴我穿越四季

61

水——美容的法宝

66

蔬果美肤情

66

Office lady的保湿护肤法

68

你“颈”要美丽

68

美颈操

69



更新你的减肥理念 73

什么情况下需要减肥？ / 加快新陈代谢你才能真正减肥！ / 吃的这么少却还是越来越胖？ / 减重、跟压力说拜拜！ / 水肿也是肥胖吗？

饮茶物语——

养颜、塑身、青春永驻

牛仔的千年风情 78

牛仔裤篇 80

心理测试 81

胆量与爱情

你能做合格的丈夫吗 81

测试你的心机 82

聆听身体的真实语言——女人，有时需要增肥 83

健康增重食谱 84

窈窕曲线进行曲 85

40种纤体妙法，让你绝对瘦



A woman with long dark hair, wearing a bright pink spaghetti-strap dress, is posing against a background of white with orange polka dots. She is leaning forward slightly, looking back over her shoulder at the camera with a slight smile. Her hair is slightly messy, and she has red lipstick on.

想想看，你最羡慕魔鬼的什么地方？
身材！的确，在这个以瘦为美的时代，拥有骨感十足的傲人身材，是每个女人的梦想。

魔鬼身材训练法

乖乖练， 你也拥有修长玉腿

粗壮、多肉的双腿可是苗条身材的大杀手，想使双腿变得修长、性感吗？那就要减去多余的脂肪。乖乖地跟着练，自然可以实现美腿愿望！

跳绳美腿法

可别小瞧了跳绳这种看似简单的运动，它不仅是一项极佳的有氧运动，更是塑造腿部美好曲线的最佳方法。每天坚持跳绳5分钟，3个月后，腿部的脂肪和赘肉会明显减少许多！

刚开始跳绳时，要根据自身的承受力，不要强迫自己跳的次数太多，以200下左右为准，可以分两次完成，中间隔一分钟，然后再逐渐增加次数和时间。

单纯地以一种姿势跳绳很容易让身体感到疲劳，如果采取多种跳法互相交替，不但不会让身体太累，还能够增加减肥效果，更快减去身体的多余脂肪。



健身衣 / 洲克
鞋子 / 西村名物



鞋子 / 西村名物

Step 1 双脚轻松跳

和一般的跳绳动作一样，绳子每绕过一次，双脚就轻松地同时跳起，同时要注意保持上半身的平衡，不能来回摆动，持续3分钟。

Step 2 单脚轮流跳

当绳子绕过时，一只脚跳起，尽可能地抬高，绳子第二次绕过时，换另一只脚，这样两只脚轮流交替。注意脚部落地时，不要过于用力。持续3分钟。

Step 3 跑步跳绳

如果是在室外或者场地较大的地方进行跳绳运动，那就可以像跑步一样往前边跑边跳，上半身不要来回摇晃，落地时应尽量轻，最好是以脚尖点地，持续2分钟。



床上瘦腿法

忙碌了一天，回家后吃完晚饭，冲完澡，恐怕这时候你最希望做的就是舒舒服服地躺在床上看电视吧，可别忘了你的美腿计划，下面的几种方法躺在床上照样可以进行，一起来看看吧！

方法一 脚蹬车

这个动作一定不会陌生吧，躺在床上，双手自然平放于身体两侧，然后像蹬自行车那样，双脚在空中来回旋转。注意，一定要用力，脚尖绷紧，双腿尽力向前上方伸展，这样才有效果。这个动作至少要坚持5分钟，直到双腿感到酸疼为止，说起来容易做起来难，不过，要美丽，付出这点代价算得了什么？坚持！

健身衣 / 耐克

方法二 侧卧抬腿法

换方向，同样的动作，左腿重复20次。

注意在做此动作时，身体的其他部位要保持不动。两条腿轮流交替，换一次方向作为一组，两条腿共做4组，持之以恒，大腿的脂肪一定会减去很多。

身体侧卧，双手自然放于身前，双腿伸直，脚尖绷紧，然后向上缓缓抬起右腿达到一定高度，放下，重复20次。

招数一

修正大腿内侧肌肉

方法很简单，只需一把椅子就行：双腿跪在椅子上，用手扶住靠背，挺胸收腹，右腿缓缓外伸，膝关节自然弯曲，抬高至与地面平行位置，然后慢慢收回，来回做20次，再换左腿，同样的动作也做20次，如此反复，两条腿交换4次，以后可慢慢增加交换次数。这可是瘦大腿的绝招啊，一定要坚持做，效果真的很明显！此方法对收紧臀部同样有非常显著的效果！

瘦大腿的绝招

很多MM夏天穿裙子的时候，露出细细的小腿，可是一旦换上裤子，肥壮多肉的大腿便暴露无遗，怎么办呢？别急，这里教你几招，绝对能让大腿变得纤细！

1. 双脚交叉站立。背部挺直，收紧小腹。同时以右脚抵住左脚后跟。

招数二

修正大腿外侧肌肉

2. 保持这样的姿势，慢慢向下曲膝，做下蹲动作，直到不能再往下弯曲为止。此时脚后跟不能抬起。重复做10次，然后双腿交换。

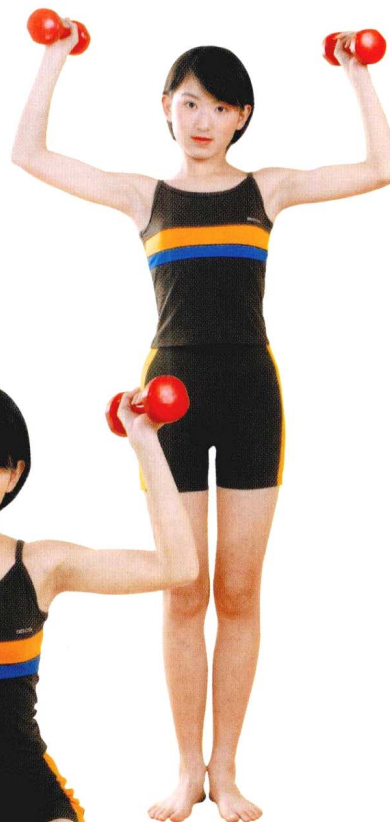
健身衣 / 耐克

美臀 是这样练成的

臀部是身体脂肪最容易堆积的地方之一，一不小心就会变得松松垮垮，赘肉多又下垂，赶紧照照镜子看看小屁屁吧，是不是还像以前那样浑圆而又有弹性，要知道完美的臀部曲线可是构成魔鬼身材最不可缺少的一部分啊！

方法一

手握哑铃向上举起，双腿自然分开，与肩同宽，挺胸收腹，两腿自然弯曲至大腿与地面平行，保持上半身挺直，然后缓缓起身，重复同一动作，每组20次，连续做4组，以后可逐渐增加次数。若感觉自己的臀部酸痛，恭喜你，你的臀部脂肪已经开始燃烧！很快你就会拥有迷人的翘翘臀了！



健身衣 / 洲克

方法二

站立，双手抓住椅子的靠背，两腿并拢，然后单腿尽力后伸，直至感到臀部肌肉受压迫收紧为止，注意伸展过程中要保证脚尖绷紧，腿不能弯曲，连续做20次，然后换另一条腿，重复20次，双腿连续交换4次。



方法四

单腿弯曲，另一条腿向前伸直呈蹲坐姿势，缓缓吐气，身体向前微微倾斜，使脚部内侧以及臀部肌肉处于伸展状态，保持半分钟左右，然后换腿，每组重复20~30次，一共做4组。



健身衣 / 洲克
鞋子 / 西村名物

方法三

趴在地板或者床上，双腿自然伸直并拢，向上缓缓抬右腿，保持上腹部紧贴于地板或床，腿处于伸直状态，直至臀部肌肉感到受压为止，放下，然后换左腿，重复同一动作，反复交换多次。



女人， 宠爱你的胸

拥有丰满、坚挺、有弹性的胸部是每一个女人的梦想，但是，很多女人由于种种原因很可能有胸部下垂、外扩、松弛变形的苦恼，怎么办呢？女人，要宠爱你的胸，生活中要经常做一些胸部按摩或者运动，保持胸部肌肉的弹性。这里教给你几套瑜伽健胸法，这种自然安全的方法，可以加速身体的新陈代谢，活化细胞组织，每天坚持练可以使胸部变得更加完美！

挺胸法

在做此动作的过程中，双手推紧时，一定要慢慢地上下移动，用最大力气推紧。集中意念，反复练习可以健美胸部，预防胸部下垂，同时还可以矫正不良的驼背姿势，防止手部及肩部的肌肉老化。



2. 吸气，上身后仰，尽力扩展胸部，停留数秒，同时做深呼吸。逐渐放松还原，调整呼吸。

1. 站立，挺胸收腹，调整呼吸。双手放于身后，手掌并拢，同时吸气，双手往背部上方推移，使胸部横展产生紧张感，然后吐气。

意识法



1. 双腿跪于地面，用力吸气，双手平举放于胸前，五指张开两手互扣，然后吐气。

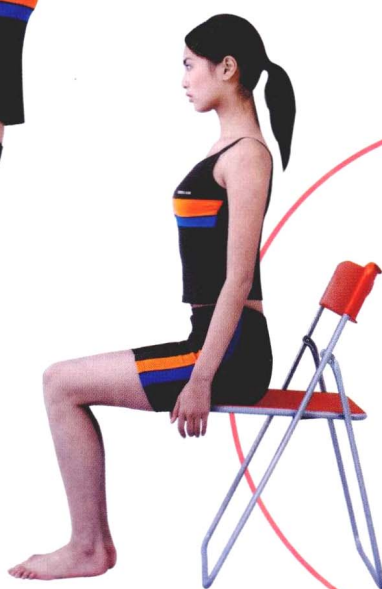


2. 吸气，双手互扣，用力互推，吐气，放松后拉开，反复来回练习数遍，直到自己感到疲倦为止。

健身衣 / 洲克

在重复此动作的过程中，双手要不停地互推，松紧交替，如果感到身体疲倦不已，就要停止，双手还原后，放松歇息，不要强迫自己。另外，最好能在每天的固定时间进行练习，这样可以使效果更加明显。配合自己呼吸的频率吸气，双手用力紧握，把意念全部集中在胸部，这种方法可以起到健胸、丰满乳房、防止乳房下垂的作用。

丰胸法



2. 吸气，双手放在椅背后方，然后呼气。

1. 坐于椅子三分之一处，挺胸收腹，双手呈自然下垂状态，调整呼吸。

3. 吸气，身体后仰，同时做扩胸动作，停留数秒，然后吐气。最后逐渐还原，调整呼吸。



做此动作时意念要集中在胸口处，身体要依靠椅子稳住，同时要配合呼吸，身体尽量后仰扩胸。这种方法可以使乳房保持坚挺不松弛，同时还可以防止腰酸背痛，达到强化背部肌肉的目的。

后仰法

1. 双腿跪于地面，臀部坐于脚后跟，同时深呼吸。



2. 将两手放于背后，尽量保持手臂平行。吸气后吐气，注意将气吐尽，同时上身后仰，保证胸部尽量向前上方挺起。



3. 抬头，挺胸，保持自然呼吸数秒，然后逐渐还原，调整呼吸。



此动作进行过程中，上半身依靠手部力量支撑，手部不能弯曲，身体后仰时上半身要尽量挺起。坚持这样的动作可以防止乳房下垂、松弛，同时可以起到健胸以及矫正背部不良姿势的功效。除了练习瑜伽外，平时多做扩胸或者是伸展运动、按摩、用冷热水冲洗都可以美化自己的胸部，使胸部变得更加完美有弹性！

轻轻松松， 打造你的杨柳腰

完美的腰部曲线，应该是腰部的前后左右肌肉结实，没有多余的赘肉。赶紧捏捏你的腰部，如果随手一抓就是厚厚的一层脂肪，那就非常危险啊，你快变成“水桶腰”了！还不快快行动，消除多余的脂肪，打造纤细“杨柳腰”！？

方法一

此动作的要领是保持下半身不动，同时上半身不能左右摇晃。只有感到腹部肌肉紧张才会有效。



平躺于地板或床上，双膝弯曲向上，双手抱于头部。

Step 1



用力呼气，同时利用腹部的力量，使上半身立起。

Step 2



趴于地板或床上，双手拉紧放于腰后部，然后用力向上挺起上半身，同时保持双腿伸直并拢。

Step 1

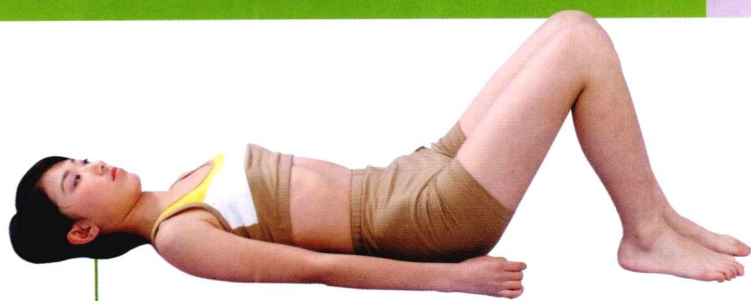
方法二

如果要加大动作力度，在挺起上半身的同时，双腿也尽力上抬，腰后部的肌肉同时受到上身和腿部双方面的力量挤压，重复数次，直到感到气喘，背部有酸痛感为止。

Step 2

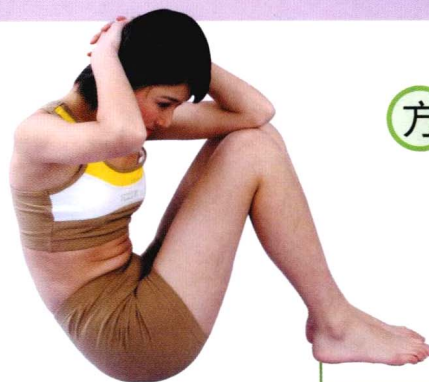


健身衣 / 耐克



仰卧平躺，膝盖弯曲并拢。

Step 1



方法三

抬起上半身，使左胳膊肘碰到右膝。换右胳膊重复同一动作。每组左右各做20次，共做3组。

Step 2



Step 1

双腿向前坐正，臀部肌肉收紧。然后拿一条毛巾，双手各持毛巾一端，双臂尽力向前伸直。



方法四

保持手持毛巾、手臂伸直的姿势，身体开始向左右转动，腰部同时也要跟着迅速扭动。直到感觉有些气喘，身体稍微出汗为止，每次最少要做10次。另外，运动时，脸部要面向正前方，头部不能左右转动。

Step 2



Step 1

坐在床上，两腿尽力分开，直到感觉脚腕在用力绷紧。

方法五



左手举过头顶，然后身体向右侧弯曲，同时左手要向右侧摆动，右手从背后向左侧摆动，将身体弯曲到最大限度，此时左侧腰部的肌肉会有一种绷紧拉直的感觉。然后换方向，运动右侧腰部肌肉。此动作可以非常有效地减少腰部两侧的赘肉。

Step 2

局部的运动不见得一定能使腰部曲线变得完美，女人身体的脂肪大都集中在腰腹部，不良的生活、饮食习惯，长时间的坐卧或者是错误的走路、站立姿势都会使腰部脂肪越来越多、臃肿不堪。不过没关系，只要改变自己的生活习惯，平时多做运动，使腰部得到充分的锻炼，相信“水桶腰”很快就会消失得无影无踪了！

“腰” 求生活简单行

进行有氧运动

游泳、步行等一些运动看似简单，但对于减少腰部的赘肉很有效果。游泳时，因为大量运动腹肌和胸肌，所以对做局部运动很难瘦下来的腰两侧非常有效。另外每天坚持步行30分钟，同时保持良好的走姿，挺胸收腹，长期坚持就可以拥有窈窕的腰部曲线。

养成每天排便的好习惯

人的肠胃就像一个过滤器，将身体每天产生的废物按时地排除，如果肠胃不疏通，身体内部的垃圾得不到及时地排除，就会引起腹胀，长期下去就会使腰腹部的脂肪不断堆积，变得越来越“惨不忍睹”，相信你不会甘心这样下去吧，那就要养成每天按时排便的好习惯噢！一定要多喝水，多吃蔬菜水果以及一些粗纤维含量比较高的食物，这样才能使自己的身体始终处于轻松状态！

经常按摩腰腹部

很多时候会感到肚子里鼓鼓胀胀，好像充满了气体一样，从侧面看上去腰腹部向外突出好多，好难看啊！试试按摩的神奇效果吧！

饭后或者是睡前，双手围绕肚脐以顺时针方向进行按摩揉搓，然后再换逆时针方向按揉，注意动作不要过于用力，做完后再伸展一下全身肌肉，使身体处于放松状态。每天坚持数十分钟，绝对让你跟突出的腰腹部说“拜拜”！



上衣 / MissK
裤子 / SEX SYMBOLS
鞋子 / 西村名物



上衣 / SEX SYMBOLS
裤子 / SEX SYMBOLS

胳膊肉肉怎么办？

胳膊粗粗，肩膀肉肉，那么多吊带、无袖的漂亮衣服就是不能穿，对于这样的MM来说，加强局部线条的锻炼是非常重要的！别急，超级变身法让你解除胳膊肉肉的烦恼！

动作一

身体略微前倾，双手握哑铃。



双肘固定，然后将前臂缓缓向后伸展，练习时要将思想集中在手臂后部的肌肉上。此动作可以防止后臂脂肪的堆积。



健身衣 / 洲克

动作二

握哑铃，然后将前臂向两侧用力张开，直到与肩膀同高。



动作三

右手举过头部，肘部弯曲，左手从背部抓住右手。将其向后下方拉，此时会感觉胳膊后部的肌肉被拉伸，保持半分钟左右。



动作四

双膝着地，小腿上抬，膝关节固定在地面上，保持此动作开始做俯卧撑，两手之间的距离保持与肩膀同宽，根据自身肌肉的承受能力也可增大两手之间的间距，增加胸肌的负荷。



上衣 / id
裤子 / 阿玛尼

动作一

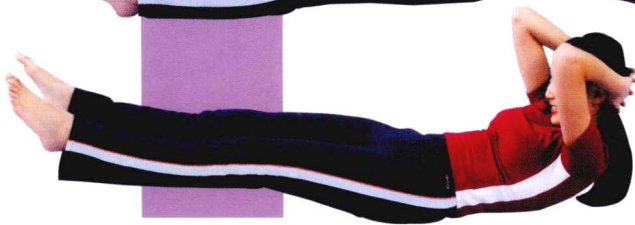
Step 1

仰躺在床上，臀部紧缩，两脚分开与肩同宽。



Step 2

两脚尖绷直，双手抱于脑后。



呼气，同时双腿往上抬起距离地面约5厘米高，绷紧脚尖。同时两手支撑头部往上抬，伸展颈部。深吸一口气，然后屏住呼吸，直到最大限度时再吐气。恢复原来的姿势，重复做10次。

消除小腹赘肉有妙法

仰卧在床上，两腿伸直并拢，脚尖绷紧，仅靠腹部的力量将双腿与上半身同时抬起，直到成直角为止，这时会感到腹部肌肉收紧，有酸痛的感觉，维持这一动作10秒钟左右，然后放松还原，重复同一动作20次。不要不信哦，这可是“小甜甜”布兰妮的瘦身秘诀！

Step 3



动作二

健身衣 / 耐克

腹部健美操

动作一

Step 1

以肘部的力量支撑全身，半躺在地面，双腿并拢离地。



健身衣 / 耐克

Step 2

吸气，然后曲膝尽量往头部靠拢，当双腿屈起时开始往外呼气。



动作三

平躺在地面上，双手放于臀部下面，可以减少背部所受的压力，单腿上举，要保证腿部伸直，膝盖不能弯曲。双腿轮流交换，各做20次。



动作四

Step 2

抬起上半身，同时抬起一条腿，尽量往身体靠近，双手往前伸。放下腿，同时用嘴呼气。左右腿交换重复同一动作。



双腿分开站立，双手向上举起，做深呼吸。

Step 1

动作二



Step 2

保持两腿直立，双手触地数次，每次双手着地时都要换不同的位置，可从前往后依次增加难度。

动作五

仰卧平躺，双手自然放于身体两侧，双腿并拢，脚尖绷紧，膝盖弯曲离地，同时慢慢向头部靠近。还原，重复同样的动作20~30次。



仰卧在地面上，尽量伸展身体，然后吸气。

Step 1

治标先治本

——找出肥胖的原因

◆先天性的肥胖体质

在众多的肥胖者中我们会发现有不少看上去很胖的人，他们吃得并不多，甚至比正常人还要少，但身体的肥胖却依旧是不可改变的事实，“即使每天只摄取很少的能量也会胖”，“喝水都会发胖”。这种人很明显具有容易发胖的体质。而造成这种肥胖体质的原因主要是由体内的基础代谢量过低、脂肪合成酶异常活跃和胰岛素含量过高这三种代谢异常所造成的。

与正常人相比，具有肥胖体质的人一旦减少了食物的摄取量，基础的能量代谢就相对降低，这样，所摄取的能量依旧保持原状并且形成脂肪堆积在体内。而且虽然每个人体内的中性脂肪都是由

在这个大街小巷减肥声此起彼伏、减肥热潮一浪胜过一浪的时代，各种各样的减肥广告、减肥产品充斥着整个市场，减肥方法更是多得让人数不胜数、多得让人眼花缭乱，为了让自己成为时下标准的“性感美女”，减肥是最重要的必修课。但是，在尝尽了所有的减肥方法后，发现自己仍旧被列入胖人的行列，减肥，又一次以失败告终。而事实上，造成减肥失败的根本原因在于大部分人并不了解自己身体的实际状况，而且往往会对减肥抱有太大的幻想，盲目地进行减肥。所以，要减肥，首先要了解自己的身体状况，找出造成肥胖的原因才是减肥的关键所在。

肝脏和脂肪组织合成的，但肥胖者体内促进脂肪组织合成的“脂肪合成酶”的活动要比正常人活跃得多。另外，具有肥胖体质的人血液中的胰岛素含量过多，而胰岛素除了降低血糖之外还具有促进脂肪合成的功能，从而会使脂肪不断累积形成，造成肥胖。具有先天性肥胖体质的人减肥比一般人要困难一些，但并非不可能，最重要的是要通过适当的运动对肥胖体质进行改善。这里介绍一种简单的运动，只要能长期坚持，肥胖体质便可以从根本上得到改善。



1
仰躺在地板上，臀部紧缩。双脚分开与腰同宽，伸展跟腱，脚尖绷直。

2
脚尖保持内倾姿势，做仰卧起坐10~20次。注意：仰躺时，脚尖习惯朝外(外八字)的人要
向内倾斜；反之，习惯朝内(内八字)的人要向外倾斜。脚尖自然向上的人，就保持此姿势，伸展跟腱。跟腱伸展了，做仰卧起坐就会显得轻松许多。不过，请别做得太过火，否则，腹肌容易疲劳。

◆进食速度过快或者过慢

仔细观察你周围的那些肥胖的人，不难发现通常他们吃东西时吃一口食物的量会比较多，而咀嚼的次数又比较少，也就是说他们的进食速度比较快。

人脑中有一个调解食欲的中枢，食物由胃进入肠以后，所含的营养素会被吸收，与此同时血液中的血糖和胰岛素就会增加，然后饱食的讯息会传到“满腹中枢”，而这一过程大约需要20~30分钟的时间。由此看来，人在吃东西的过程中至少需要20分钟才会感到自己已经吃饱。

所以，如果一个人用30分钟的时间进食的话，那么他只吃进少量的食物便会有饱腹的感觉。相反，进食速度过快的人，等到体内的“满腹中枢”开始运作时，他的进食量早就远远超过了自身所需要的量了。

与此同时，由于一再强调吃东西要细嚼慢咽，一些害怕发胖的人每次吃饭都要花上至少半个小时甚至更长的时间，这里需要提醒的是，如果是处在优雅舒适的环境中，眼前摆满了各种美食的时候，人的食欲会大大提高，如果在这样的气氛中所呆的时间超过半个小时，那么血液中血糖和胰岛素的浓度就会提高，这时，无论怎样刺激“满腹中枢”，都不可能停止食欲。所以，在这样的情况下，你会在不知不觉中吃下过多的食物。因此，正常的进食速度应该控制在20~30分钟之间，不能过短更不能过长。

◆精神紧张造成饮食失控

人的食欲除了受血糖、游离脂肪酸、胰岛素的调节外，还有各种荷尔蒙及神经的介入调整。因此，意志薄弱的人容易进食过量。因失恋或是压力过大而感到精神不安紧张时，人的食欲通常会增加。尤其是对年轻女性而言，工作的过度紧张、压力过大、精神上的打击、不满现状、爱情的烦恼困扰等等各种各样的因素都会造成心理上、精神上的紧张与不安，这时候很容易造成饮食失控、在一段时间内持续不断地吃东西，使身体在不知不觉中摄入过多的能量与脂肪，就会逐渐开始发胖。

当情绪不佳、精神感觉疲劳时，很多女性常常会选择吃大量的甜食，如巧克力、奶油蛋糕、冰淇淋或者是喝碳酸类甜饮料，尤其是在午餐过后或者是晚上，她们常常感到只有吃甜食才能让她们

的精神有所缓和，从而不断摄取这种高糖分的零食。为什么会感觉摄取糖分能够缓和情绪呢？科学研究发现，人体在摄取糖分的时候，会间接地使大脑内具有安定情绪作用的西通宁浓度上升，因此，人在感觉烦恼、忧虑、焦躁不安时，通常会产生想吃甜食的欲望，而且常常很难控制自己的食欲。而最终造成的结果是，过量的糖分会在体内转化为皮下脂肪堆积起来，使人变得肥胖。因此，要想成功地减肥就一定要学会控制自己，在良好愉快的情绪中健康合理地摄取身体所必需的能量。

窈窕作战

6

法并进

让你回归傲人身材

创造完美非梦事

流畅的**女性曲线**

是**四季不变**的**流动风景**

打造这种风景的**行动**

需要**多管齐下**和**持之以恒**

走进美容院，在美容师纤纤玉指下，慢慢放松身心，一天工作的疲劳好像都消失了。现在大家心目中昂贵的美容院也放下了贵族的架子——平常的价格、周到的服务，成为平民也能接受的消费场所。

女性越来越爱护自己，在开始享受现代休闲方式带来的乐趣的同时，更有了高层次的需要，各种新兴的美容机构也因之产生，它们不仅能让你放松身心，还能帮助你轻松拥有窈窕的身材。不管是SPA、香熏，抑或是水疗、护肤，都是在不知不觉中消耗多余脂肪，健康安全地达到纤体塑身的目的。

上衣 / 法文·箱子
裤子 / 维诺诗

