

日本销量第一的减肥天团系列书中最受欢迎的一本

嚼出好脸型!

0香糖小脸书



ガム小顔ダイエット

[日]咀嚼健康委员会/编著

[日]古田华子/插图

王璐斯/译

0香糖功能再发现!

轻松! 简单!

♥ ♥ ♥ ♥ 日本知名杂志
专属名模争相体验!

♥ ♥ ♥ 全民疯小脸!
巴掌脸再造运动!

终结大饼脸

日本销量第一的减肥天团系列书中最受欢迎的一本

嚼出好脸型!

0香糖小脸书



ガム小顔ダイエット

[日]咀嚼健康委员会/编著

[日]古田华子/插图

王璐斯/译

0香糖功能再发现!

轻松! 简单!

♥ ♥ ♥ ♥ 日本知名杂志
专属名模争相体验!

♥ ♥ ♥ 全民疯小脸!
巴掌脸再造运动!

终结大饼脸

- ♥ 简单，不花钱，随时随地瘦脸又减肥
- ♥ 当红时尚模特，爱美女生都不愿错过的瘦脸新秘技
- ♥ 只需要准备一样东西——口香糖

变成
小脸蛋~



嚼出好脸型!

口香糖小脸书

Q

只要嚼
口香糖就可以吗?

A

一边嚼口香糖，
就可以一边瘦脸

Q

需要准备
其他的東西吗?

A

只要准备
口香糖即可

Q

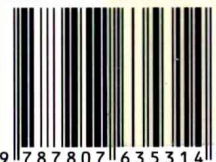
需要
节食吗?

A

完全不需要

建议上架：时尚生活

ISBN 978-7-80763-531-4



定价：22.00元

嚼出好脸型！ 口香糖·小脸书



[日]咀嚼健康委员会 编著 [日]古田华子 插图

王璐斯 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2010-204

"GUM KOGAO DIET" by Kande Kenko linkai

Copyright © Kande Kenko linkai 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bunkasha Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Bunkasha Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

嚼出好脸型! 口香糖小脸书/ (日) 咀嚼健康委员会编著; (日) 古田华子绘; 王璐斯译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.3

(巴娜娜姐妹团美容纤体系列)

ISBN 978-7-80763-531-4

I. 嚼… II. ①咀…②古…③王… III. 女性-面部-减肥-方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第147409号

JIAO CHU HAO LIANXING! KOUXIANGTANG XIAO LIAN SHU

嚼出好脸型! 口香糖小脸书

编 著: [日]咀嚼健康委员会

翻 译: 王璐斯

责任校对: 曾高兴 田 芳

版式设计: 卜翠红

责任审读: 张桂宜

插 图: [日]古田华子

责任编辑: 蒋 伟 李 佳

封面设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109

开 本: 880 mm × 1240 mm 1/32

字 数: 80千字

印张: 3.5

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-531-4/R·139

定 价: 22.00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 团购电话: 010-85808860转801或802

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

口香糖真的好厉害

表情肌肉紧实

帮助确实咀嚼

大量分泌唾液

预防饮食过量

口气变得清新

帮助预防蛀牙

具有放松效果

刺激脑部活化

不用浪费金钱

不会浪费时间





咀嚼健康委员会跟大家打招呼

只要嚼口香糖就可以瘦脸？ 还可以顺便减肥？

真的有这么好的事，嚼口香糖就能小脸还能减肥？
或许你会怀疑，但这是真的！

一片薄薄的口香糖，怎能起到如此神奇的效果呢？
那是因为现在的年轻人**吃什么东西都懒得嚼。**

汉堡包、蛋炒饭、点心、蛋糕……
你是不是老吃这类
口感柔软、可口美味的食物，却从不细细品尝呢？

充满嚼劲的牛蒡、
清脆的莲藕、
干爽不黏牙的凉拌蔬菜、
必须好好嚼的鱼干、
越嚼越过瘾的鱿鱼干……

**这些需要一嚼再嚼的食物，
你是不是很久都没有碰了呢……**



如果你的答案是肯定的，
这就是专为你设计的——

口香糖小脸术。

“吃东西不怎么嚼，又没什么关系。”

“平常也不会因为这样而烦恼啊。”

“反正当嘴巴有异味时，拿口香糖出来嚼两下就行了。”

有这种想法的人，搞不好很多呢。

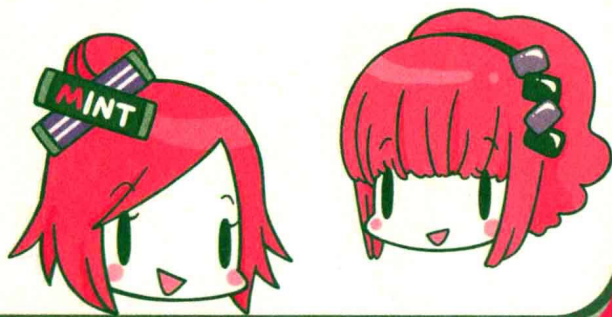
事实是几年后当你站在镜子前，你会发现一件事——

好好地咀嚼和完全不咀嚼有很大的差别。

“咦，我的脸颊怎么肉肉的？”

“我的眼角怎么好像有点下垂？”

“左右两边的脸部线条怎么不对称了呢？”





咀嚼健康委员会跟大家打招呼

你若是在自己脸上看到了这几点的话，这就是在警告你——**再不好好咀嚼的话，你就完蛋了！**

为了**紧实光滑**的小脸也好，为了**减肥瘦身**也罢，又或是单纯出于**健康**的考虑，

“咀嚼”都是我们不容忽视的头等大事。

一直过着“不咀嚼”生活的你，别再浪费时间了，赶快加入**“咀嚼运动&减肥计划”**吧，

简单又不花钱，瘦脸又减肥，

你只需要准备一样东西，就是**口香糖**。

口香糖小脸术，

众多当红时尚杂志模特也都跃跃欲试哦。

女生们都不愿意错过的瘦脸新秘技，你，要不要马上试试呢？



小脸究竟是怎样炼成的？

不论男女老少，不论贫富贵贱，人群中掀起了一股强劲的小脸风潮。

“小脸”究竟是怎么炼成的呢？
如果你不仅体重超标，
而且还有一张赘肉多多的脸，
那么通过减肥很快就能看到“小脸”的效果。
但是，如果你身材匀称、体型标准，
却只想把脸瘦下来，这恐怕就不是一件轻松的事儿了。

我们脸的大小是与生俱来的。
就算再疯狂，再想瘦脸，
也不可能去削尖头盖
骨，或缩小下腮吧。
如果是这样的话，那是
不是代表“瘦脸”无望
了呢？
这里隆重介绍的小脸
术，到底是以什么为依
据，又怎样实现呢？



我们理想中的小脸是

我们理想中的小脸是——
表情肌紧实，脸部肌肉不松垮。

“反正我天生就是张大饼脸……”千万不要被这样的想法击倒哦。

有了紧实的面孔，不仅会使表情变得更加丰富，充满活力，就连微笑时的嘴角线条也会变得非常美丽，不知不觉中绽放出小脸的独特魅力。

“口香糖小脸术”所追求的，就是通过咀嚼口香糖锻炼表情肌的方式来得到一张紧致的小脸。
从今天开始，你也一起来锻炼锻炼吧！

下巴线
条尖

左右轮
廓对称

表情肌
紧实

笑容充满魅力

没有双
下巴

脸颊肌肉
不下垂

嘴角上扬



目录

- 5 口香糖真的好厉害
- 6 只要嚼口香糖就可以瘦脸？还可以顺便减肥？
- 9 小脸究竟是怎样炼成的？
- 10 我们理想中的小脸是
- 18 本书人物介绍
- 20 **漫画专栏** 口香糖妹和木糖醇妹的小脸之道

23

第

1章

口香糖和咀嚼密不可分

24

1

如果不细细咀嚼的话会怎样

- 26 如果不细嚼慢咽的话会怎样呢
- 26 一天咀嚼不到30分钟
- 28 从广告中也可窥探“不咀嚼时代”
- 28 不好好咀嚼的话 **其1** 会不小心吃得过多
- 29 不好好咀嚼的话 **其2** 脸部肌肉会松弛
- 31 不好好咀嚼的话 **其3** 会口臭

34 2 唾液竟然这么厉害

36 唾液竟然这么厉害

36 1天竟然分泌1.5L

38 只要一紧张，就会变得口干舌燥

38 唾液的功效 其1 预防口臭

39 唾液的功效 其2 治愈伤口

40 唾液的功效 其3 助消化

40 唾液的功效 其4 抗衰老

44 3 咀嚼生活，从口香糖开始

46 咀嚼生活就从口香糖开始吧

46 稍微复习一下！要是不好好咀嚼的话……

41 ☕ Break Time

因唾液而得到的诺贝尔奖

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

32 专栏1

你都大约咀嚼几下呢

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

42 专栏2

得口干症的人越来越多了

目录

- 47 1片口香糖竟然可以嚼到550次
- 49 极为重要的事——促进唾液的分泌
- 50 咀嚼口香糖还能减压
- 50 口香糖与大脑的关系

54 4 利用口香糖打造可爱小脸

- 56 口香糖打造可爱小脸
- 56 模特小脸修炼术
- 57 80%的表情肌集中在嘴巴周围
- 59 只要嚼口香糖就可以好好锻炼的表情肌
- 60 扔掉咀嚼坏习惯，首选口香糖
- 60 减肥与口香糖的完美结合

48 专栏3

在所有食品中，口香糖的咀嚼率为NO.1



52 专栏4

口香糖的小小历史



51 ☕ Break Time
越嚼越聪明的小白鼠

61 ☕ Break Time
脸看起来比较大的原因



62 美丽的表情从咀嚼开始

——专访鹤见大学牙科学院教授齐藤一郎医师

62 专家眼中的咀嚼与小脸的关系

62 现代人的困扰

63 不咀嚼时代的口干症

64 口香糖是用来咀嚼的工具

64 咀嚼与小脸的关系

67 第2章 口香糖咀嚼训练

68 口香糖打造可爱小脸

68 我要瘦脸

72 什么是模特的完美笑容

72 表情肌要如何锻炼

74 让脸的左右两边更匀称吧

目录

76 口香糖咀嚼训练正式开始

77 1 缩小、鼓大脸颊运动

78 2 舌头上下左右360度转动

79 3 咀嚼运动

80 4 嘴角扬起运动

81 5 抛媚眼运动

82 6 呿字微笑运动

83 7 含着空气咕噜咕噜运动



84 专栏5

不能说的秘密！拍出 小脸的超赞秘技

