

荷尔蒙 成就你的女人味

恋を呼ぶからだバイブル



[日]松村圭子/著

亚洲最具人气美容医师

最根本的保养之道，最省钱的美丽秘籍
日本销量第一的女性保养书

已经成功帮助50000人找到自信、得到爱情

- *让肌肤保持年轻、水润有弹性
- *让身体有曲线，凸凹有致
- *让你的外表年龄小于实际年龄，充满女人味

只要是女性，不论是谁，都可以简单做到，而且基本不用花钱哦！



中信出版社 CHINACITYPRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

荷尔蒙, 成就你的女人味 / (日) 松村圭子著; 郝兵杰译. —北京: 中信出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5086-2660-4

I. 荷… II. ①松… ②郝… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第 018507 号

ZUBORACHAN NO KOI WO YOBU KARADABIBLE——JOSEI HORMONE DE BON KYU BON!

Copyright © 2010 Keiko Matsumura

Illustrations © Yasuko Shindo

Original Japanese edition published in 2010 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese Character translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Owls Agency Inc. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

荷尔蒙, 成就你的女人味

HE' ERMENG, CHENGJIU NI DE NÜREN WEI

著 绘: [日] 松村圭子

译者: 郝兵杰

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 4 字数: 45千字

版次: 2011年6月第1版 印次: 2011年6月第1次印刷

京权图字: 01-2010-7089

书号: ISBN 978-7-5086-2660-4/G · 657

定价: 25.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000

荷尔蒙 成就你的女人味

恋を呼ぶからだバイブル

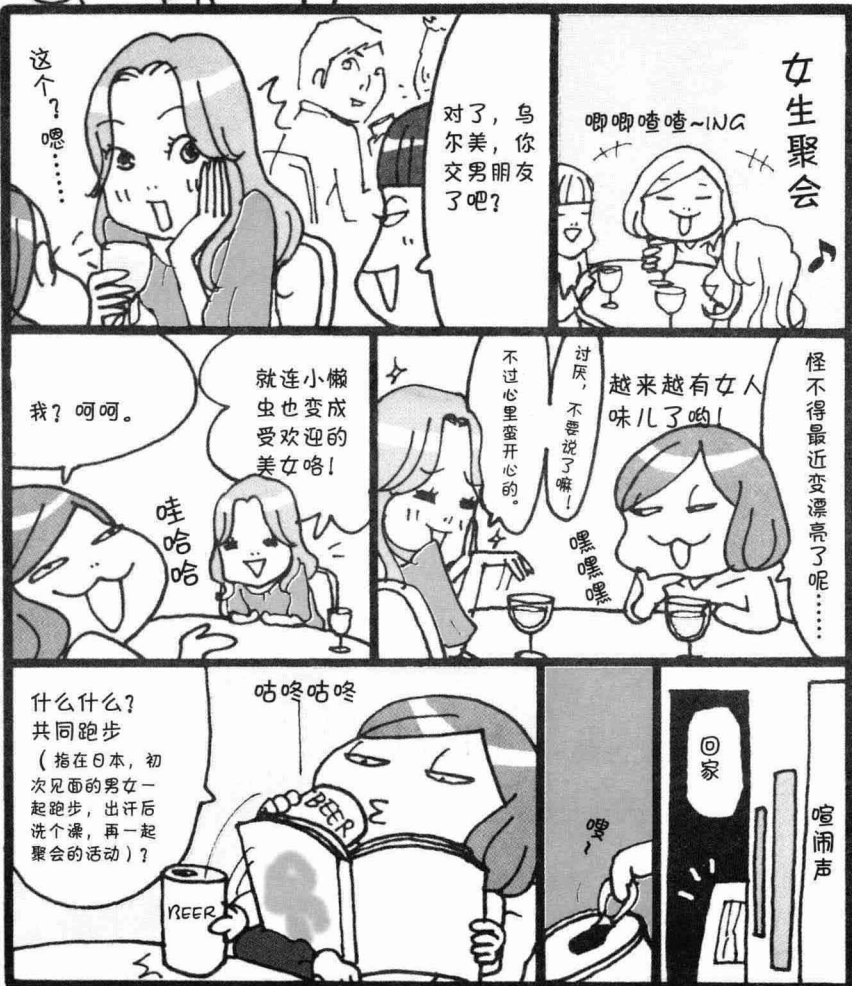
中信出版社
CHINA CITIC PRESS



小懒虫也渴望恋爱

今天，向准备不足的自己说“拜拜”！

女生聚会





嗯，不是
你不是你。

啊？难道？莫非？
该不会？但是，即使
往这边瞄，也不是
在看我呀。

今天不是去参加
了个女生聚会
嘛，隔壁桌有个
男的总是往这边
瞄，你有没有注意
到吗？

真迟钝，平
常的话，就
从今天开始
!!!
准备的，遇
到的恋爱
也开始了
的！

不要说
“但是”
“话虽如
此”这样
的词儿。

注意感受异性的目光，
才能产生幸福的东西，
女性荷尔蒙也才会活跃
起来。

爱情不是你说遇
到就能遇到的，
不是聊聊天、交
流一下眼神就OK
的。

明白了吗？

真赖皮

就从今天开始

那么，
小肚腩
要是能
下去的
话……

是吗？
这样真
的行得
通吗？

这样的肚子，我还能恋爱吗？

但是……

不能勉强地减肥呀。恋爱需要的是既健康又美丽的身体。由内而外的美才是最重要的!!

对啊……好像还真有既丰满性感又凹凸有致的人啊!

很多女性虽然没有模特那么好的身材，但不也很有魅力吗？

多少对自己有点儿信心好不好？要喜欢上自己的身体。

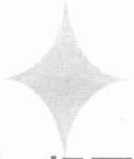
拥有完美身材，让你从身材和内心都完完全全成为一个美丽的女人!!

哈哈，我也要变得凹凸有致，耶!

让胸部和腰部丰满起来，让身体变得越来越有女人味，这就是女性荷尔蒙的神奇效果。

弹性。血液循环良好，让肌肤湿润又富有脂肪的

自然地瘦下去



想要恋爱？从身体开始吧！

作为一名医生，在和妙龄女性接触的时候，我能强烈地感受到不同人对恋爱的态度有很大的差异：既有即使感染了性病也还是积极寻求恋爱的“肉食女”，也有一眼看上去就知道没有谈过恋爱、没有邂逅经历的女孩子。后一种女生为了掩饰自己，一边装出毫不在意的样子，一边却又纠结于“自己到底缺少什么呢”这样的问题，一直苦恼不堪。其实她们原本也渴望爱与被爱，却总是无法实现。因此，为了给渴望恋爱的女性加油助威，我写了这本书。

各位读者，为了恋爱，你会作些塑身的努力吗？大家肯定会有很多诸如“真有那种必要吗”、“太忙了，哪有时间啊”之类的借口，但是，不保持良好身材的话，即使有从天而降的约会，也是抓不住的，本来就承受很多压力的身体会越来越迟钝，无法敏锐地察觉到邂逅机会的来临。或许，在不经意之间，你就错过了与极品型男邂逅相识的机会。但是，完全不用担心!!! 只需要一个月的时间，就可以让你不论在内心上，还是在身体上，都变成一位能够呼叫爱情的魅力女性。

其实，想要变成魅力女性并非难事。为什么这么说呢？因为在女性的身体里有一种叫“女性荷尔蒙”的激素，这种激素可以很容易让女性散发出女人的魅力。

本书主要结合女性荷尔蒙的周期，从本质上介绍吸引男性的塑身方法。身体和内心是紧密联系在一起的，所以对自己的身体充满自信的话，内心也会变得充实起来。如此秀外慧中的女性，男人是绝对不愿意错过的。

总觉得很难做到……其实对小懒虫来说，这是最好的方法。在我的字典里，忍耐、努力、毅力什么的，都是很……没有必要的。所以尽可以放心啦！“为了找到男朋友，不努力减肥的话肯定不行”之类的想法毫无道理。之所以这样说，是因为我认为“今天的自己是在为完美自己而练习”。如果就算瘦下去了也没能受到异性的欢迎，那该怎么办呢？人的一生，并非每天都是正式演出。这样的话，就算是错误的想法也没关系，只要一直觉得“今天的自己是最棒的”就好了。然后，大脑就会处在一种愉悦的思考方式之中，很麻烦的自我塑造也会变得很有意思。

那么，就让我们带着积极的“忙人思维”，为恋爱作好充分的准备吧！

啦啦女性综合诊疗院院长

松村圭子

CONTENTS

Introduction

今天，向准备不足的自己说“拜拜”！2

想要恋爱？从身体开始吧！6

Chapter 1 塑造呼叫爱情的身材13

比相思病更严重的“无法开始恋爱的疾病”正在蔓延之中！?14

目标就是——凹凸有致16

拥有自信的气质18

肉眼无法看到的幸福物质，极度活跃！20

Chapter 2 女性荷尔蒙的紊乱导致女性身体系统的紊乱!?23

女性荷尔蒙与女性身体24

吸引异性的雌激素25

带来怀孕的孕酮27

快速了解女性荷尔蒙周期28

女性荷尔蒙分泌周期表30

脂肪——女性的武器！32

女性荷尔蒙&远离恋爱 对照表34

你距离恋爱的时间是？37





Chapter 3 1个月作好恋爱准备! 小懒虫恋爱塑身法.....39

小懒虫的S形身材.....40

摆脱无法恋爱的疾病!42

欢欣期(月经后).....43

〔关注饮食〕 鸡蛋有助于胶原蛋白的生成.....45

〔关注身体〕 洗澡按摩, 营养充足.....45

〔关注心理〕 设定目标, 全力以赴.....46

〔小懒虫的锻炼方法〕 正确的姿势是美丽的基础.....48

正确的站姿与坐姿

〔小懒虫的锻炼方法〕 欢欣期注意保养乳房.....50

双手合一相互挤压/肩胛骨大转动/0字按摩法

调整期(排卵后).....51

〔关注饮食〕 虾青素的超级抗氧化能力.....55

〔关注身体〕 腹式深呼吸, 获得充足氧气.....55

〔关注心理〕 让你增强自信.....56

〔小懒虫的锻炼方法〕 调整期锻炼臀部.....58

提臀与踢腿/仰面朝天变变变/随时可行的紧紧体操

积蓄期(月经前).....62

〔关注饮食〕 多吃丰富多样的蔬菜, 让自己靓丽起来.....63

CONTENTS



- [关注身体] 挤压运动消除浮肿.....63
- [关注心理] 将情绪发泄出来.....64
- [小懒虫的锻炼方法] 顺畅脚脖子 and 脸蛋儿!66
 - 指尖脚尖转转转/鬼脸锻炼法
- [小专栏] 吃泡菜, 除便秘!67

排毒期(月经中).....

- [关注饮食] 牛黄酸与锌保养肝脏.....69
- [关注身体] 温暖效果提高体质.....70
- [关注心理] 开心入睡.....72
- [小懒虫的锻炼方法] 排毒期肚子瘦下去.....74
 - 老爸摇摇乐/精彩的舞蹈

实用篇: 面向更有减肥愿望的女性.....75

设立欢欣期参加交友联谊会的目标.....76



Chapter 4 将恋爱准备习惯化! 小懒虫的清爽方法.....81

能否邂逅, 在于身心的清爽感.....82

小懒虫也可以! 早中晚清爽习惯.....84

边做事边运动 上班途中做做不分场合的运动.....86

只在电视插播广告时随即锻炼.....87



	尽量多爬楼梯.....	88
	必需品放在高处.....	89
进食方法	细嚼慢咽，减肥的诀窍.....	90
	先吃蔬菜，再吃肉类.....	91
	活用塑身荷尔蒙.....	92
	多吃黑色食物，让你更加性感.....	93
	喜欢吃饭，也要喜欢海苔.....	94
	便秘的话就选择什锦火锅.....	95
	维生素B群具有解酒效果.....	96
心理方法	寻找刺激，打破僵化.....	97
	焦虑不安的话就踢东西发泄.....	98
	净化心情的正确整理方法.....	99
	拥有喜欢的日用品.....	100
	通过激励型小游戏，成为健康美人.....	101
睡眠方法	女人，睡出来的美丽.....	102
	睡醒之后，伸个懒腰，吃块儿奶糖.....	103

Chapter 5 圆满完成！制定到决战日的行动表.....105

应该从一周之前开始决战日的准备.....	106
----------------------	-----



采取措施消除便秘，成为健康美人/自我练习化妆/护理头发，使它散发诱人光泽/打牢基础！清除体毛/拥有滋润的皮肤/美甲的日子/即敷面膜和印象训练，圆满完成

Chapter 6 医生的经验！身体烦恼之Q&A115

脸黑/脸上汗毛很浓/不敢现出原形/成人粉刺/全身粗糙/手脚的体毛/乳晕又大又黑/“那里”形状奇怪/“那里”有异味/口臭/腋臭/脚臭/加龄臭/马上没兴趣/嫉妒心/总是喜欢挫男

epilogue 结语

结语..... 94

小懒虫的女性荷尔蒙真的提高了吗？亲身体验报告.....123

专栏

[专栏1] 身体胖的话塑身荷尔蒙就会减少，
更加容易变胖!?99

[专栏2] 变美的咒语——“我很漂亮”126

[专栏3] 减肥总是失败，原因何在?136

[专栏4] 独自去酒吧，邂逅降临.....124

[专栏5] 想要彻底转变，交给专家吧！144

Chapter 1

塑造呼叫爱情的身材

比相思病更严重的 “无法开始恋爱的疾病”正在蔓延之中 !?

尊敬的读者，直截了当询问的话，你是不是会止不住地嘟囔道“哪有邂逅的机会呀”、“根本就没有时间谈恋爱”呢？暂且不说那种“无法开始恋爱的疾病”，什么“没有中意的男士啦”、“因为前男友而有心理阴影啦”等等诸如此类的借口不胜枚举。而到头来，还没来得及好好谈一场恋爱呢，就已经告别了青春少女时代，成了别人眼中悲哀的“欧巴桑”。

确实如此，当今社会，女性不仅要忙于工作，还要忙于人际交往和个人应酬。但是，请等一下，“忙”似乎并不能成为“没有邂逅的机会”的理由吧。我认为，所谓的“忙”，就是忙于和更多人接触，既然如此，那到外面吃饭和去饮食店的机会应该也会有所增加。为了缓解压力，去参加派对、健身房和练歌房的时候，也有机会和很多人接触，所以“没有邂逅的机会”的说法纯粹是借口。你所缺少的，不是“邂逅”，而是“为了邂逅所作的准备”。就算有很中意的白马王子要约你，以现在的你，能够马上作好约会的准备吗？难不成你現在就已经在捣鼓内衣了？

下面，我们来介绍一下患有“无法开始恋爱的疾病”的女性的几点特征吧！

首先不得不提到的就是，她们已经忘了自己身为女人这一点。例如，化妆方法两年多都没有一点儿变化，没买应季的衣服，指甲很长了也不知道修理一下（指甲缝儿里偶尔还会有脏东西……），上次去美容院也是半年以前的事情了……在众人面前不注意自己的行为也是她们忘记自己身为女人的证据，比如，坐电车时直接蹲在地上，甚至在电车上补妆……在电车上化妆，这跟在众人面前露屁股没什么两样儿。

接下来要说的是，她们的身体和内心已经满得不能再满了！要说这是一种什么状态的话，不管是工作还是人际交往，她们一开口，就全是发牢骚的话。和朋友在一起也净说些“领导又冲我发火了……”、“为什么总是我……”之类怨声载道的话。要说她们还有什么乐趣的话，就只剩下吃和睡这两样儿了。身体里堆积大量的脂肪，恋爱的欲望却无法得到满足。电视和杂志倒是健康的東西，但它们虽然能告诉她们保持身体的良好循环很重要，却无法低声私语表白爱的甜蜜。身体循环不顺畅，又缺乏男人的呵护，她们的内心和身体都阴沉沉的，毫无生气。

读到这里，你是不是才恍然大悟，在抱怨“没有邂逅的机会”之前，应该看看自己到底有多少地方还没有准备充分。好好审视一下自己的现实情况，赶紧改正吧。