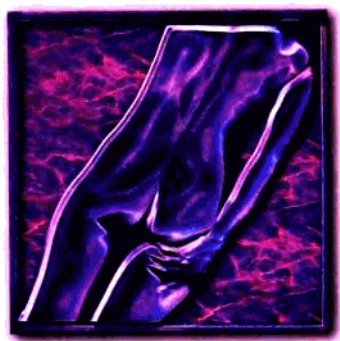


为瘦身找到新的努力方向

塑造魔鬼身材

童华/编



- 造出你的明显曲线
- 提升你的美人指数
- 全新的窈窕计划
- 最“酷”的瘦身宝典

©内蒙古人民出版社

塑造魔鬼身材

童 华 编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

成都华西医科大学印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10 字数: 200千

1998年9月第一版 1998年10月第1次印刷

印数: 1-10000册

ISBN7-204-04390-1/G·960 定价: 19.80元

卷首小语

美是人类不断进步的表现。

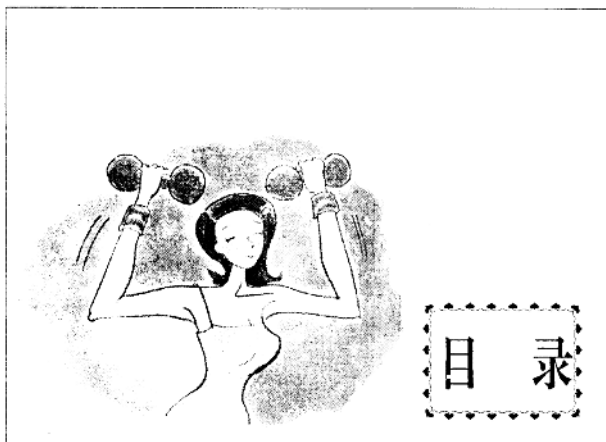
人类在完善自身文明进程的同时，也在完善着自身的每个个体。而我们女性在追求、创造、显示美的过程中更是主角中的主角。

古往今来，有多少浪漫温馨、优美动听的传说和故事都与美丽的女人相连。在某些时候，美丽甚至就是我们的代言词。在人类历史的长河中，女性用自己独特的方式犹如一个个跳跃的音符谱写出一篇篇动人的乐章。“羞花闭月，沉鱼落雁”那是一种怎样的美丽？美神维纳斯散发出的美更是令人沉醉其中……

现代社会的脚步带着人们步入了崭新的世界，“环肥燕瘦”再也不是时代女性的审美标准。玲珑的曲线，健美的体态令女性成为美的使者、生活的宠儿。现代生活的多样化将女性推向更为广阔的天地，频繁的社交活动，紧张的工作节奏，使我们女性甚至无暇顾及自己的另一事业：创造美丽。日复一日，年复一年的劳作与奔忙令我们身心疲惫，昔日姣好的体形也日渐离我们而去，橱窗里美丽的时装对我们来说也仿佛只是一个梦，“T”形台上的模特只会勾起我们对往日的怀念，

留下的也是丝丝忧伤与痛苦。

重塑自我,让自己信心再有,美丽依然属于我们女性。没有疯狂的节食餐单,没有令人窒息的健身计划,让女性轻轻松松塑造自己的“魔鬼”身材,而且永不“反弹”。让我们在美丽中博得众人的喝彩,因为只有你才是美丽的真正主角。



卷首小语 (1)

第1章 多出来的烦恼

——肥胖是女性的大敌



① 我们为什么会胖 (5)

② 肥胖是我的烦恼 (9)

第2章 挡不住的诱惑

——“魔鬼”身材

③ “魔鬼”典范 (17)



塑造魔鬼身材

⑤ 辛迪·克劳馥的美体建议 (20)

- 抓住时机才能提高减肥效果
- 与饮食相结合的运动才能减肥
- 局部运动 $\neq$ 减少局部脂肪
- 鞠躬运动可减腰部脂肪
- 轻松平缓的运动最利于减肥
- 不要模仿他人的进食
- 靠进食发泄感情只会增肥
- 减脂肪不要减“瘦肉”
- 应避免吃的食物
- 使腿苗条须少吃淀粉
- 辛迪的美腿操



⑤ 黛米·摩尔的变身法则 (26)

- 合拍运动好
- 运动与休息相互交替
- 化整为零
- 心理暗示
- 饭后运动不减肥
- 豆子做馅
- 学会驾驭“馋虫”
- 不要等到饿了才做饭
- 别空着肚子逛商店
- 不沾快餐
- 慢条斯理地吃





- 让身体响应习惯的召唤
- 黛米的快速减肥汤
- ⑤ 索菲亚·罗兰的经验 (31)

- 拒绝残酷的无休止节食
- 应该怎样去吃
- 合理锻炼少不了
- 腹部与美
- 上臂与美

⑤ 成功之花 (39)

- “黑色维纳斯”
——娜奥米·坎贝尔
- “红星小姐”伊琳娜
- 健身小姐莫尔
- 奥林匹亚小姐金·
奇杰夫斯基的建议

⑤ 瘦身一族 (42)

第3章 全面的瘦身法

——瘦身宝典

⑤ 标准曲线 (49)

- 测量方法
- 标准测量
- 中国女性身材的几种类型

⑤ 我“肥胖”吗? (54)



- 肥胖的起因
- 肥胖的因素
- 要苗条，也要脂肪

⑤ 亚洲人的体重标准 (59)

- 旧的计算公式已是老皇历
- 国际流行的计算方法：
体格指数
- 日本肥胖学会的新标准
- 腰臀比例可以作为参考值



⑥ 慎重减肥 (61)

- 测试减肥念头
- 五种人不适宜减肥
- 减肥中遇到不适要有决心放弃
- 应该放弃减肥的症状
- 减肥是一项终生事业
- 减肥应该没有假期
- 坚持不下去时想像窈窕

美丽时的自己

- 虽然减肥也不要对自己太苛刻
- 节食时也要对吃饭兴致勃勃
- 结交减肥的朋友会使成功率
上升
- 减肥时感到焦急的主要
原因及解决方法





- 减肥效果的测定方法

运动美体 (68)

- 形体与健身
- 制定瘦身计划
- 瘦身锻炼切忌急于求成
- 要有恒地运动



美颈篇

- 美丽的身体离不开美颈
- 颈部脂肪消除法

美肩 (背) 篇

- 柔软、挺拔的肩背才是最美的
- 肩 (背) 部的姿势与胸脯美密切相关
- 笔直、平坦、柔软、上宽下细是标准的背部
- 为朋友按摩背部的做法
- 健肩健美操
- 肩 (背) 健美降脂操



美胸篇

- 胸部健美趣谈
- 胸部健美的标准



塑造魔鬼身材

- 保护我们的乳房
- 丰胸减脂法
- 戴安娜美胸操

美腹（腰）篇

- 腰腹脂肪自测
- 腰腹健美操
- 垫上健腹减脂法
- 腹部减肥三部曲
- 背正腰直, 你的腹部就扁平美丽
- 瑜伽仰卧起坐
- 骨盆倾斜法
- 侧体团身法
- 细腰健美法
- 健美腹（腰）减脂法
- 简易腰腹瘦身法
- 腰腹减肥操



美臀篇

- 丰满圆翘的臀部是女性身材的焦点
- 缺少活动是臀部脂肪过多的关键





- 塑造丰隆有致的臀部

㊟ 特别推介 (130)

- 瑜伽美臀功



美腿篇

- 影响腿部线条美的两个因素
- 腿部的标准尺寸
- 最理想的腿长
- 粗腿变细法
- 利用墙壁减除腿部脂肪
- 双腿健美的标准
- 敲臀法——让双腿具有魅力
- 告别“橘皮组织”
- 半蹲优于深蹲
- 避免腿部肌肉松弛的方法
- 美腿减脂操



㊟ 特别推介 (137)

- 拖鞋美腿操
- 营养与锻炼让你的双腿更具魅力



整体美塑造篇

- 利用木椅瘦身法
- 哑铃瘦身法
- 仿生减肥操
- 象形减肥操
- 瘦身晨操

④ 饮食瘦身法 (153)

- 营养缺乏也会胖
- 减肥者不要对吃敷衍了事
- 有热量的营养素
- 苗条美丽是吃出来的
- 吃饱肚子也能减肥
- 忠告少女：减肥不等于与脂肪“拜拜”
- 节食减肥切忌一暴十寒
- 算清热量再减肥
- 减肥中怎样吃肉
- 从膳食中获得健美体型
- 脂肪也是朋友
- 合理搭配，可无所禁忌
- 正餐之外不要加餐
- 食物纤维有助减肥
- 糙米对减肥有帮助





- 针对脂肪的饮食计划
- 不必忍饥挨饿的减肥食谱
- 吃米饭减肥
- 吃面包减肥
- 吃面点减肥
- 吃鱼减肥
- 吃薯类减肥
- 吃豆类减肥
- 吃蔬菜减肥
- 吃海藻减肥
- 节食减肥的成功诀窍

三 特别推介 (180)



- 鸡蛋减肥法
- 有助于节食减肥的食物
- 饮食减肥守则
- 啤酒和可乐都与水一样吗?
- 葡萄柚吃再多也不会发胖吗?
- 吃砂糖会发胖而蜂蜜不会吗?
- 你是否常在外面用餐?
- 你喜欢浓的口味吗?
- 优先选择必要的食品
- 经常变换同一食品群中的食物

- 一天至少食用 1 公斤的蔬菜
- 主食应在最后吃
- 控制饮食方案
- 瘦身饮食原则
- 瘦身食物分析
- 瘦身美食菜谱

⑤ 心理瘦身法 (218)

- 幻想瘦身法
- 上床前的两个苗条方法
- 使你苗条的两种饮食习惯
- 苗条之旅



第 4 章 最佳瘦身捷径

——简单的方法，最佳的结果

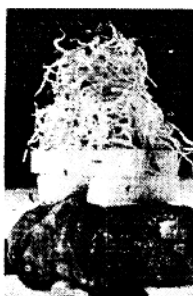
⑤ 饮食瘦身新发现 (229)

- 咀嚼和紧张感
- 味觉刺激
- 对食物反应特别灵敏
- 糖类问题
- 运动，多一点还是少一点



⑤ 见缝插针瘦身法 (233)

- 手腕扭动
- 电视广告中
- 约会之前



- 接电话瘦身
- 等待室的瘦身
- 付账离开
- 美容
- 排队靠后
- 红灯拥挤
- 沐浴之前

㊦ 服装瘦身法 (237)

- 手臂太粗太短的应穿和避免穿的服装
- 背部太宽应穿和避免穿的服装
- 胸部太大太宽应穿和避免穿的服装
- 臀部肥胖宽大应穿和避免穿的服装
- 小腿太粗应穿和避免穿的服装
- 腿部粗短应穿和避免穿的服装
- 腹部突出应穿和避免穿的服装
- 腰部粗而胖应穿和避免穿的服装



㊦ 特殊运动瘦身法 (242)

- 保持正确而坚实的姿势运动
- 使腹部赘肉消除的运动
- 收紧小腹的运动

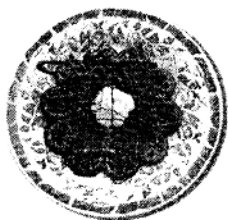


塑造魔鬼身材

- 提高臀部的运动
- 使肌肉结实的运动
- 使下颌紧的运动
- 家庭妇女瘦身妙法
- 早起减肥法

⑤ 饮食瘦身“诀窍” (245)

- 减肥时服用辅助营养剂
- 二天吃素一天吃荤
- 餐桌上的节食法
- 想减肥就多咀嚼
- 醋使你苗条动人
- 喝水有助于减肥
- 控制酒量特别是啤酒
- 坐了很长时间之后不要进食过多



⑤ 消除赘肉的最新法宝 (249)

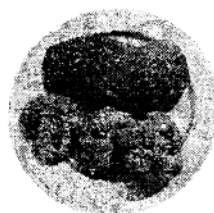
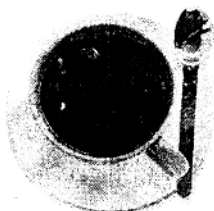
- 消除赘肉的食物
- 消除赘肉的运动



⑤ 特别推介 (254)

- 消除脸部肥胖 (双下巴)

⑤ 防止“反弹”节食瘦身法 (256)



- 别谈节食
- 希望将体重减轻到不可能的程度，注定要失败
- 每周只戒吃一种食品
- 不要戒餐
- 细嚼慢咽
- 少吃脂肪
- 多吃淀粉类食物
- 慎选零食
- 明智地吸收糖分
- 不吃夜宵
- 控制进食条件
- 矫正进食行为
- 养成抵制额外进食的习惯
- 调味要淡
- 多饮水
- 吃八成饱
- 平衡热量
- 自我强化
- ⑤ 瘦身奇招 (260)
- BOOCS 瘦身法
- 美腿美臀妙法
- 步行减肥
- 减肥新法——饭前适量运动