

马甲线女神
第一美魔女

张婷焯[♥]著

逆天瘦!

瘦身

逆龄

抗老

马甲线

她只是一个曾经肥胖到74公斤、有2个孩子的
43岁的平凡家庭主妇。

过去不管再怎么努力减肥，都很难瘦下来，
就像个「会移动的固体脂肪」！

因为身体上的限制，

她以为，这辈子都跟年轻、美丽、性感无缘了！

▽她不能做任何有氧运动！

因为动过心脏手术，也曾多次半夜送急诊，
所以不能靠一般运动来减肥。

▽「饭桶」食量+水肿型体质！

她一天要吃6~8餐！

爱吃重口味的麻辣锅、烧烤和泡面！

爱吃又无忌口，再怎么减都还是肿的！

▽「剖腹产」破坏纵向肌肉纹理，
要练出「马甲线」比登天还难！

她决定「逆天而瘦」！

要用3个月的瘦身计划，挑战不可能！

不只要找回身材

更要让自己青春、不老、有活力！

轰动中、日、韩
第一美魔女!

网友和媒体赞叹

拥有18岁的天使面孔、25岁的魔鬼身材!

美丽更胜韩国塑身女皇!

随书附赠

逆天美魔女 腰腹臀腿加强塑形班

独创居家瘦身 • 动作解密 DVD



化学工业出版社



马甲线女神
第一美魔女

张婷媗[♥] 著

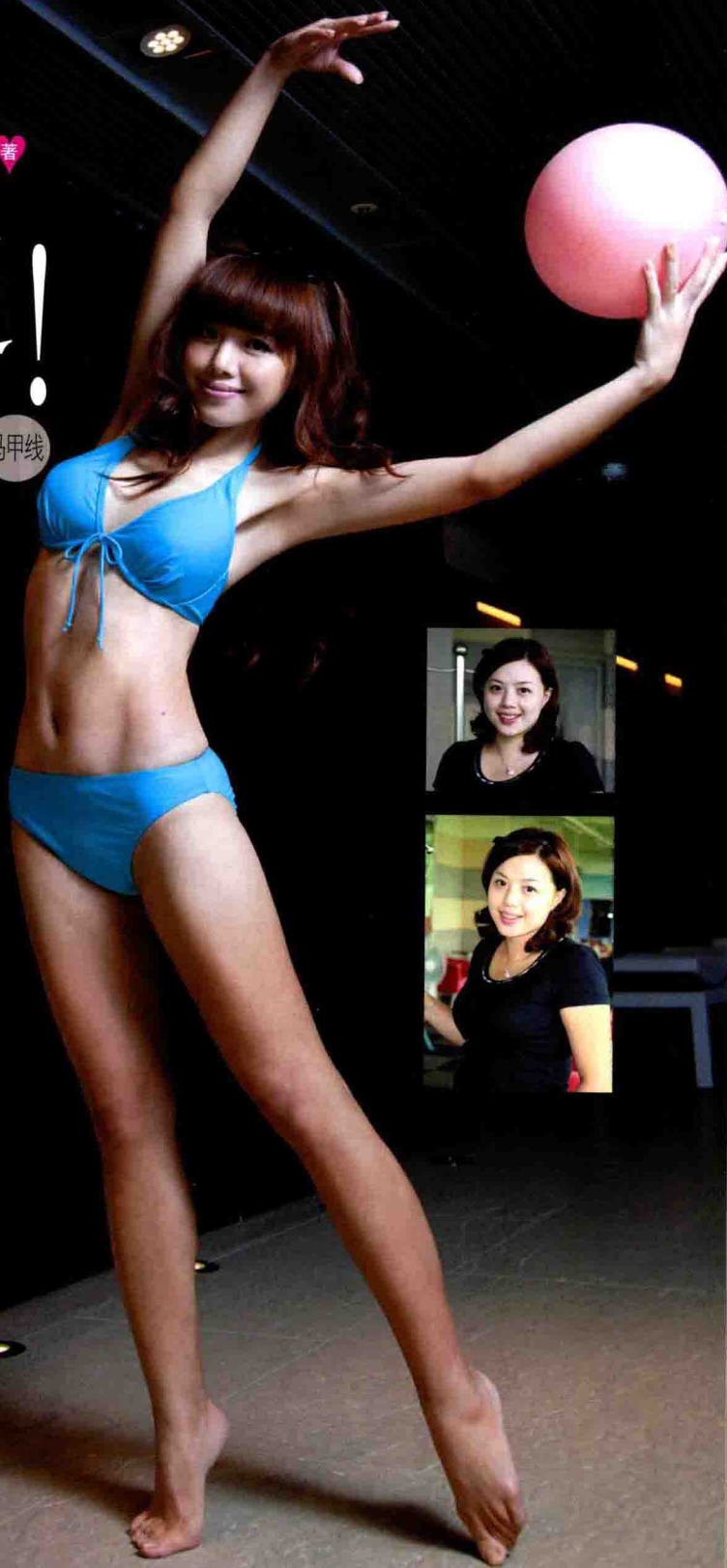
逆天瘦!

瘦身

逆龄

抗老

马甲线



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

逆天瘦 / 张婷媗 著 . — 北京 : 化学工业出版社 ,
2014.3 (2014.5 重印)
ISBN 978-7-122-19742-9

I . ① 逆… II . ① 张… III . ① 减肥—基础知识 IV .
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 023844 号

本书经由趋势文化出版有限公司正式授权, 经由化学工业出版社出版中文简体版本。
未经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2014 - 0629

责任编辑: 李 鑫 李岩松 选题策划: 李 鑫
责任校对: 吴 静 装帧设计: 蚂蚁王国

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京永诚印刷有限公司
710mm × 1000mm 1/16 印张 9 字数 50 千字 2014 年 5 月北京第 1 版第 3 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519680) 售后服务: 010-64519661
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80 元

版权所有 违者必究



Created a Miracle





Chapter 01

01 肥胖了十几年，完全不敢照镜子!

谁能想象我家里竟然没有任何
梳妆台和全身镜!

还因为打击太大，而忧郁沮丧
完全没有自信!

02 结婚前当过模特
生完第一胎，整个水肿大变形
身上多了 **24 公斤** 肥肉!

04 溜溜球效应
我是**烤过的棉花糖** 水肿到最高点!

06 尝试一堆减肥法
体重却**再也回不去了!**

08 不能做稍微剧烈的运动
以为这辈子都跟减肥无缘了!

10 出现转机
改变了我 **41 岁** 以后的人生!

12 **3 个月瘦身计划启动**
才 6 周，出现第一个**惊人的变化!**





Chapter 02

13

3个月奇迹!

不知不觉就瘦了10公斤的

逆龄美魔女 神奇瘦身班!!

14

四阶段瘦身运动 +
独创的**小 baby 饮食法**!

16

第一次上完瘦身课程
隔天竟然痛到哭了!

18

第一个奇迹出现:
我竟然可以穿回
14年前的小短裤!

20

3个月瘦身计划大成功!!
**我从L号衣服穿回XS号
甚至是XXS号!**

22

瘦身之后,比年轻时还重2公斤
但是看起来更瘦、线条更漂亮!
也没有水肿!

24

网络爆红,被媒体封为:
**“像大学生的美魔女”、
“不老仙妻”、
“18岁的比基尼嫩模”……**



Chapter 03

25 美魔女的瘦身计划 饮食控制

小baby饮食法:

一天吃6餐、绝不饿肚子
加强新陈代谢。



26 我一天吃 6~8 餐

再也不怕复胖的饮食秘诀!

28 关于我的饮食法 01:

为什么一要先吃 **鱼油**?

30 关于我的饮食法 02:

瘦身晚餐怎么吃?

真的可以吃掉半只烤鸭也不会变胖吗?

31 关于我的饮食法 03:

惨了, 减肥期间忍不住跟朋友去
大吃大喝, 该怎么补救?

32 关于我的饮食法 04:

为什么不吃早餐容易胖?

一定要吃这么多、这么丰盛吗?

34 关于我的饮食法 05:

三餐之间的小点心和宵夜该怎么吃?

什么是美魔女冰箱里一定要有的东西?

36 减肥一族绝对要知道的

9 大瘦身小帮手!

44 超棒! 美魔女的

养颜·美肤·抗老·养生

黄 金 抗 老 汤 底

46 婷嬅'S 美魔法厨房

养颜·美容

抗老·补气血 精选煲汤示范

50 婷嬅'S 美魔法厨房

大锅煮物示范



Chapter 04

52 马甲线女神

3个月 腰·腹·臀·腿

完美瘦身·塑出性感马甲线!

54 效果更胜健身房:

居家伸展拉筋 + 自创大球、小球肌力训练。

56 我是时间神偷!

结合生活 + 运动的完全不累偷吃步。

57 逆龄美魔女

三个月完美腰腹臀腿塑形班 1

元气暖身操。

除了放松肌肉和防止抽筋之外，
暖身操竟然也有提高代谢、消耗热量的好处?!

70 逆龄美魔女

三个月完美腰腹臀腿塑形班 2

伸展拉筋。

对瘦身减肥、曲线雕塑
最有效的运动!

81 逆龄美魔女

三个月完美腰腹臀腿塑形班 3

肌力训练。

想雕塑哪里就雕塑哪里，
腰腹臀腿一次就美丽到位!

82 启动你的核心肌群!

84 打造你的致命马甲线! ——腹肌训练。

92 和恼人的拜拜袖永远说再见!

95 练出纤细性感美腿!

99 提臀 & 打造腰部曲线!

103 美魔女教你这样做

1·运动后，该吃什么?

2·遇到减肥停滞期，该怎么办?





Chapter 05

106

台湾第一美魔女
我的**逆龄·抗老**保养术：

不只找回身材

更要越来越**青春、不老、有活力!**

108

逆龄美魔女

我的 **12 个**

抗老、养生关键金钥匙!

我是个超级懒人，所以我只选择
最重要、最有效的方式来。

- ❶ 谷胱甘肽
- ❷ 爱尚它 OPC-3
- ❸ Ms.&Mr. EGF 活肤时空胶囊
- ❹ COAST 青春赋活亮颜精华液
- ❺ LA MER 精华液
- ❻ LA MER 眼霜
- ❼ Ms.&Mr. 苦杏仁酸凝胶 25%
- ❽ Ms.&Mr. 深层角质洁肤凝胶
- ❾ GAMMA 健康手链
- ❿ 意大利葡萄醋
- ⓫ 充足的睡眠
- ⓬ 皮肤深层急救护理保养



118

地图上不存在的“**海纳川餐厅**”：

美味 **元气** **营养** **丰富**

的**早餐食谱**分享。



126

附录

婷媄的居家健身秘密
DVD 使用说明





Chapter
01



肥胖了十几年，
完全不敢照镜子！

谁能想象我家里
竟然没有任何梳妆台和全身镜！
还因为打击太大，而忧郁沮丧
完全没有自信！





结婚前当过模特 生完第一胎，整个水肿大变形 身上多了 **24 公斤** 肥肉！

我在结婚之前，最瘦的时候只有45公斤(身高163厘米)，平均维持在46~48公斤，以身材比例来说还算是蛮瘦的，加上天生就喜欢把自己打扮得美美的，个性又很活泼，所以还曾经被朋友找去充当过模特。

年轻时的我，从没想过有一天我会胖到连自己都不敢照镜子！还因为打击太大而开始变得忧郁沮丧，完全没有自信！

结婚之后，由于我本身就很爱做料理，加上跟老公一起吃东西又特别开心，婚姻幸福美满又天天满桌的美食，一不小心就让我胖到50公斤！

但是，真正最可怕的发胖，是在生完第一胎之后。

当时我的体重一直往上飙高到74公斤，足足又胖了24公斤！我满腹肥油，虎背熊腰，手臂比我妹妹Taco的大腿还粗壮，脱下衣服时看到身上那一圈圈的肥肉，连自己都觉得怎么这么丑、这么肥啊？！

我年轻时当模特的照片。



我无法忍受这样的自己，于是臃肿的我每天都很辛苦地带着孩子，推着他或是背着他，在百货公司里一圈一圈地逛街、散步当运动，一天下来狂走将近四五个小时，只希望能用这种方式让自己赶快瘦下来！

同时，我规定自己每天只能吃早餐和午餐，再饿也不吃晚餐！就这样，刻意节食加上每天狂走，才好不容易瘦到60公斤。

但是60公斤还是太胖，我不能忍受每天都找不到可以穿的衣服那种沮丧，也不能忍受照镜子时都会忍不住问自己：“这真的是我吗？看着这么肥胖的自己，你怎么还吃得下饭啊？！”

于是，我吃得更少！甚至刻意饿





肚子不吃，并且夜以继日地劳心劳力照顾家庭、打理孩子的一切，用这种极端的方式来减肥。终于，花了一年的时间我才又瘦回50公斤！

没想到，才刚刚开心恢复到50公斤的身材没多久，我又怀了二胎！

为了补充孕妇所需的营养，一放松，我的体重马上就又冲

到了熟悉的74公斤！

生完老二之后才算是真正的胖！比较悲惨的是，这次不管我再怎么努力挨饿、减肥，却再也没有瘦回来过了！

我之前减肥的方式就是一直饿肚子，所以这次我也以为只要努力控制，一样可以再变回原来的体重。但是，没想到饿肚子方法不再管用了，不管我吃得多么少，当时的体重始终维持在62公斤左右就“卡住”了！再也没有办法恢复50公斤的苗条身材。

那时候我不知道，年轻时我虽然很瘦，但因为懒于运动，只是靠节食来控制体重，所以我一直用来快速减肥瘦身的方式，其实减掉的都是肌肉和水分，但体内脂肪还是很高，让我成了名副其实的“泡芙型”美人！

用急速又不健康的方式胡乱减肥，也把体内的新陈代谢搞得乱七八糟，但是让我肥胖的脂肪还是囤积在体内，一旦停止了那些方法，让我发胖的脂肪就又开始大量堆积！

所以在第二次产后减肥时，我就很明显地感受到不管我多努力节食，还是瘦不下来！因为脂肪是不会因为节食就消失的（当时我的体脂肪大约有34%~35%，现在才19%，差很大），消失的都是最宝贵的肌肉和水分，所以即使我变瘦，但一点也不健康，而且复胖概率高，也越来越难瘦下来！

所以你们可想而知，那时我的皮肤有多差！气色也很不好，身体水肿的问题比橘皮问题更严重，看起来就像是烤过的棉花糖！

那时候的心情，整个呈现非常负面的状态。看到镜子里肥胖的自己，想到可能这辈子都跟苗条无缘了，常常沮丧到想大哭。



溜溜球效应

我是烤过的棉花糖水肿到最高点!

水肿的很厉害



于是我开始自暴自弃，越胖就越讨厌自己，就越想吃东西来转移情绪，逃避现实。我每天晚上都会趁大家熟睡时，偷偷起来吃泡面当宵夜，整整吃了一 year！现在你们看到的这些胖大婶的照片，其实都还不是我最胖的时期，我最胖的时候根本羞到不敢拍照！

有一段时间，老公为了鼓励我，和我一起玩减肥比赛的游戏，他也陪着我一起少吃、饿肚子，一两个月下来，我跟老公确实都瘦了一些，但是没过多久，我们又都复胖了！因为我们都用那种极端的节食方法在减肥，其实是不对的，那种一下瘦、一下又胖回来的“溜溜球效应”在那几年里不断上演。

什么是“溜溜球效应”？就是我前面说的，因为用了急速又不正确的方法去瘦身，虽然暂时达到了目标，但很容易因为一个不小心又胖回来了！等于是做白工。

那时候胖到哪里都不想去，连喝个喜酒也因为没合适的衣服可以穿，就找很多借口不出门。当时也坚持不愿去买大尺码的衣服，事实上也是不知道要怎么去买。因为不管怎么挑都还是停留在以前买衣服的模式，那些衣服根本就只能硬塞进去。连去服饰店试穿衣服时都觉得很沮丧，随便进去换两下，根本不想

出来照镜子，然后就很沮丧地跟店员说：“不用了，谢谢！”

后来，我整个人越来越懒，总是提不起劲，心态也越来越逃避和堕落。这时候，我就更想用吃来发



泄，整个乱吃一通！

那段时期我是不吃早餐的，因为半夜吃宵夜，吃得很饱，第二天早上根本没有胃口。晚饭我做得非常丰富，跟家人一起用餐。桌上所有吃不完的菜，全部都被我塞进肚子里，而且每次都可以吃到两三碗，我都笑称自己是“饭桶”。我不仅吃得多、食量大，而且还是一个重口味的人，最爱吃麻辣锅、泡面和烧烤。



结果，吃了一整年的泡面，吃到体内毒素都转变成一颗一颗小小的、棕红色的肉疣，像是小肉芽一样，长满我的脖子！那时候长得非常多，多到我都想自己用小剪刀把它们通通剪掉！

后来去看医生，医生就只能叮咛说：“油炸不要吃，辣不要吃，要睡好啊，这样你自然排毒就好了。”

唉，我怎么可能做得到呢？！而且那些都是我最爱吃的，不能吃岂不是太痛苦了？（但后来我才知道，其实就算是爱吃那些重口味的，还是有瘦身的方法，到现在我还是爱吃那些美食，再也没发胖过了，后面我会教大家。）

那些肉疣其实就是我们体内的分泌系统和代谢出了问题！有的人是长在脖子上，有的人是长在关节处，因人而异。

到底我的脖子上那一堆肉疣后来是怎么慢慢消失的呢？说起来真的很神奇。有一天我跟我的私人教练Kenny在聊天时，他推荐我试试平泰秀。一开始我抹一点在脸上，觉得闻起来有点像牙膏的味道，怪怪的，就把它丢在旁边没去用了。



平泰秀

后来Kenny又问我，我就老实对他说，他就叫我有空还是要用用看，他说那个对皮肤很好。于是回家我就想要说不然干脆拿来抹脖子上的小肉疣好了，顺便也抹一下冬天会龟裂的脚后跟看看，反正摆着不用也是浪费……

没想到，我才擦了一个月的平泰秀就开始有感觉了，不但肉疣变少了，更神奇的是颈纹也变得比较浅了！



尝试一堆减肥法 体重却再也回不去了!

沮丧归沮丧，但我还是没有放弃想要减肥的念头。我也跟大家一样，只要听说哪种减肥方式有效，就想去尝试。

当时我买了一堆减肥瘦身书回来看，不过我懒得照做，因为看起来都好难，好费力，所以都只把书当成是精神象征，自我安慰一下。

我也会在电视购物频道上买一些标榜可以瘦身的器材、瘦身饮品、瘦身瑜伽DVD等，只要有兴趣的都会买来试试，到现在我家里还摆着一台当初买的“气血循环机”！



这台机器，也是我曾经尝试过的错误减肥方式之一。我听购物台介绍说它算是一种被动式的运动（一听就感觉很省力~~😴），人只要站上去，靠它的震动力量，就像是在帮全身做运动一样。

结果，当时我的身体状况已经出了问题，但我自己还不知道，一站上去不到5分钟我整个人就觉得晕眩到不行，非常难受，只好赶快下来，因此这台机器到现在也只能摆在家里当“供品”。

那时候也听人家说去看中医或西医的减肥门诊，但是那些减肥门诊都要固定时间去就诊，而且还要长期去，我平常要打理整个家庭和孩子的事情就已经够忙了，根本没时间常常去就诊。再说，要去做这些用药物控制体重的事，总让我觉得怪怪的，觉得很丢脸，不够光明正大，所以始终没去试过。

后来，我也去买某个大明星代言、红极一时的“x x x 瘦身精华”来抹，但对我根本是既贵又无效！我妹妹也曾给过我一种号称会瘦身的按摩霜，抹了会发红发热，从而加强代谢，结果抹上去后我的脚红得跟虾子一样，然后双腿变得好烫好烫，后来还严重到变成半过敏，整个长疹子！

我也试过吃辣椒减肥法，我很爱吃辣，我想这实在是太合我意了，一定是OK的。然后我每一餐都吃辣，餐餐都有生辣椒加酱油，把所有的菜都沾辣来吃，或者是去吃麻辣锅时直接喝它的辣油汤。

结果是，吃到我胃痛，把胃都搞坏了，还拉肚子拉得乱七八糟，虽然因为泻肚

而瘦了一些，但是为了照顾这个胃，我又胖了好几公斤！

就这样，生完第二胎之后，我花了将近两年的时间，用尽各种方法减肥！但不管怎么努力，最后体重始终停留在58~63公斤，再也没有办法恢复结婚前的窈窕！

尝试了那么久也没瘦，当时真的是很忧郁。

我很庆幸我老公从不嫌弃我发胖的身材，他总是会温柔地跟我说：“没有关系，你即使现在这个样子，我还是很爱你。”他常说，我这样肉肉的，摸起来也不错。

虽然他不会嫌弃我，但我自己的内心开始抗拒他触碰我，我相信这也是很多产后发福的妻子会有的自卑感。

因为你必须面对的事实是：你曾经拥有过一个非常美好的、非常标准的身材，但是后来身材变形了，你突然就变胖了，而且还是很胖很胖！胖到你眼看着自己的肚子多出了好几圈，可能比你老公的肚子还大！

而且你的肉都是松垮垮的，有橘皮纹，毫无弹性地挂满全身！当先生要过来拥抱你时，你是会拒绝他的。因为你内心的自卑在呐喊，你对自己的不满和厌恶比别人都要高！于是夫妻间的互动和亲密感会逐渐变得疏离。



本来，我的减肥之路还是会继续下去，但直到后来一场突如其来的心脏病让我在半夜被送急诊，这才惊觉自己的身体已经出了状况。

有天晚上，睡到一半时我的心跳突然飙得很快，感觉非常不舒服，我赶紧叫醒我先生：“老公，我现在好不舒服！不知道为什么我的心脏好像在打鼓一样，跳得好快！”我先生吓了一跳，赶紧将我送到急诊。

当时医生一量：心跳已经飙到1分钟200多下了，不得了！在急救时还因为一直无法恢复正常心跳，一度生命垂危，院方也要求我先生签下“病危通知书”！在最后的垂死挣扎过程中，医生的急救步骤已经打到最后一个针剂了，如果再没有效果，可能就没救了！

我的个性一直是个完美主义者，从结婚、生子到带孩子，我都力求尽善尽美，但是在这个过程中一定会遇到许多问题，比如教养的问题、孩子的学习问题、跟家里长辈的互动问题、跟先生的互动问题等，还要面对自己的肥胖问题，那时候我每天都觉得被自己内心的种种压力压得就快要爆炸了，但不知道会这么严重。



不能做稍微剧烈的运动 以为这辈子都跟减肥无缘了!

就这样，我就像是在鬼门关前走了一回，勉强捡回一条命。

但出院重生后的头三个月，我还是因为多次发病而不得不再次去急诊、动手术，现在回想起来，真的是一段很可怕的经历。

历经心脏手术后，我开始注重身体的保养，体重则因为手术而有些下降，一度掉到54公斤，但那是手术后身体虚弱的假象，是“溜溜球效应”，所以没多久又回到60多公斤，不过以前严重的水肿症状是稍微减少了，但整个人看起来还是肿肿的，那时候我都笑自己的身材就像是一个刚出炉的菠萝面包，是一个会走动的“固体脂肪”。只是经过那些事，我暂时不敢去考虑减肥的事了。



重生让我再度认识自己，对生命的意义也有了新的认识，因此和先生商量换个环境，重新体验、规划生活，于是我们找到了依山傍水的新家，远离尘嚣，也就是我们现在居住的地方。

有好长一段时间，为了搬进新家，我终日忙于装潢布置，幸福的忙碌感让我暂时忘了自己的肥胖问题。直到搬进新家之后，在整理旧照片时，我突然翻到年轻时的照片，看着镜中的自己对比照片中的窈窕，心中的感伤突然一拥而上——这是我吗？！这怎么可能是我？！



但是难过稍纵即逝，内心又出现另一个声音：“我已经是两个孩子的妈了，孩子和家庭才是最重要的。能够伴随着孩子快乐地成长、能够维系一个甜蜜幸福的家庭，这一切的价值远远胜过减肥瘦身成功。胖胖的又怎样呢？”我一直这样安慰着自己，幸福妈妈肥是值得