

丰胸！细腰！翘臀！

燃脂轻松瘦：

她品时尚课题组 主编

打造女人的
终极目标
魅惑的S曲线

这个夏天，
你的减肥计划从这里开始
每天只要5分钟，胸、腰、臀
三点妙线立现

不去健身房，宅在家也能轻松瘦

燃脂轻松瘦：丰胸！细腰！翘臀！



她品时尚课题组 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

燃脂轻松瘦：丰胸！细腰！翘臀！/她品时尚课题组主编. —北京：电子工业出版社，2015.3
ISBN 978-7-121-25642-4

I. ①燃… II. ①她… III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第044433号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：6.5 字数：140千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：29.80元

参加本书编写的人员还有：宋明静、吕进、马绛红、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、李凤莲、杨林静、文小彦、李璞、曹燕华、杜风兰、李榜、李先明。

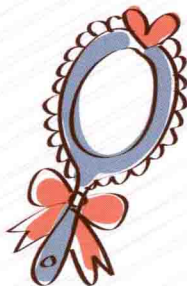
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

6 CHAPTER1

每天只要 5 分钟，三点妙线立现



- 胸、腰、臀，你最得意哪儿 7
- 自测一下，你的胸线够完美吗 8
- 自测一下，你的腰线纤细吗 10
- 自测一下，你的臀线够美翘吗 12
- 找回“瘦肌力”，身材紧实有线条 16
- 腰腹平坦，打造永瘦无肉体质 18

22 CHAPTER2

快速涨罩杯，缔造迷人事业线

- 最新美胸标准测测看 23
- 地心引力拖累了你的胸 24
- 拼胸时代，瘦身怎能减胸 26
- 美胸必杀技，重塑 S 曲线 29
- 小法宝出场，华丽变身丰腴美人 31
- 快速涨罩杯，Hold 住完美身形 34
- 丰胸秘籍，“胸模”是这样炼成的 36
- 女人味回归，彻底摆脱“女汉子” 38
- 调教美胸，正确聚拢 CUP 技能全收 40

纤腰精致微雕，完美腰线养成计划	83
360度无死角瘦腰，让你轻松变女神	85
轻松摆动，再现火辣小蛮腰	88
击退小肚腩，打造细腰窄身曲线	90
腰间肉肉 Bye，侧身狠甩“游泳圈”	92
瑜伽跪姿大敬拜式，塑形猫咪轻盈腰线	94
宅在家也能瘦，懒人专属瘦腹法	96
巧踩空气自行车，平坦小腹很简单	98
铲平小腹，重现迷人小细腰	100
有氧芭蕾舞操，优雅赶走腹部脂肪	102

104 CHAPTER4

圆润翘臀，性感指数一路飙升

不良生活方式吞噬你的臀线美	105
九大招数对抗变形“问题臀”	114
最完美的臀部“微笑线”藏在哪儿	117
三大美臀修炼术速造性感马达臀	119
消除臀部多余脂肪，戒掉背影杀手	121
不知不觉消屁屁赘肉，诀窍在手秒变身	123
击垮下半身赘肉，瘦腿提臀摆脱梨形身	125
最热门提臀法，撑地练出蜜桃臀	127

- 告别胸部外扩危机，做回“深V女” 42
- 巧拉伸塑造迷人“U”形沟 44
- 拒绝下垂，一秒变性感女神 46
- 早晚各一次，“小垂胸”也能升CUP 48
- 简单5步塑造超完美胸型 50
- 丰盈“胸器”，缔造迷人事业线 52
- 居家美胸操，轻松打造傲人“峰”景 54
- 健胸4招赶走恼人的副乳 56
- 小招数消副乳，每天性感一点点 58
- 格子间的隐形丰胸操 60
- 轻松瑜伽练出性感美胸 61

63 CHAPTER3

盈盈纤腰，轻松转身 变女神

- 知道吗？肉肉是这样爬上你的腰 64
- 统统消退，不同类型的腹部赘肉 66
- 4种小腹容易凸起的人，你是哪一种 68
- 细腰平腹是最重要的性感筹码 70
- 清晨骨盆瘦腰操，动出纤细美腰 73
- 从腰出发，一次瘦到大腿内外侧 75
- 扭臀三部曲，让你重获“腰”媚身段 77
- 身体轻魔法！盈盈蜂腰瘦出来 79
- 运动配腰律，小空间快速消费肉 81

纤腰精致微雕，完美腰线养成计划	83
360度无死角瘦腰，让你轻松变女神	85
轻松摆动，再现火辣小蛮腰	88
击退小肚腩，打造细腰窄身曲线	90
腰间肉肉 Bye，侧身狠甩“游泳圈”	92
瑜伽跪姿大敬拜式，塑形猫咪轻盈腰线	94
宅在家也能瘦，懒人专属瘦腹法	96
巧踩空气自行车，平坦小腹很简单	98
铲平小腹，重现迷人小细腰	100
有氧芭蕾舞操，优雅赶走腹部脂肪	102

104 CHAPTER4

圆润翘臀，性感指数一路飙升

不良生活方式吞噬你的臀线美	105
九大招数对抗变形“问题臀”	114
最完美的臀部“微笑线”藏在哪儿	117
三大美臀修炼术速造性感马达臀	119
消除臀部多余脂肪，戒掉背影杀手	121
不知不觉消屁屁赘肉，诀窍在手秒变身	123
击垮下半身赘肉，瘦腿提臀摆脱梨形身	125
最热门提臀法，撑地练出蜜桃臀	127

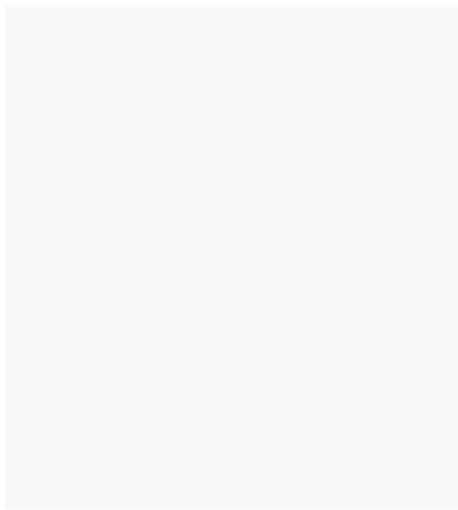
- 拉伸臀部肌肉，瞬间紧实松弛下垂臀 129
- 躺着就能瘦，倾力打造完美翘臀 131
- 美臀小动作，一次甩掉L号陈年肥臀 133
- 电臀回归，比基尼尤物大秀火辣身形 136
- 性感翘臀养成记，分分钟变女王 139
- 最In美臀法，轻松帮你甩掉扁平臀 141
- 要“翘”不要“凸”，画出屁屁微笑线 144
- 美人踮脚，芭蕾舞出紧实翘臀 146
- 超简单小跨步，前后踢腿消除后臀肉 148
- 拥有完美腰臀曲线，雕塑玲珑美型 150



燃脂轻松瘦：丰胸！细腰！翘臀！



她品时尚课题组 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

6 CHAPTER1

Contents

每天只要 5 分钟，三点妙线立现



- 胸、腰、臀，你最得意哪儿 7
- 自测一下，你的胸线够完美吗 8
- 自测一下，你的腰线纤细吗 10
- 自测一下，你的臀线够美翘吗 12
- 找回“瘦肌力”，身材紧实有线条 16
- 腰腹平坦，打造永瘦无肉体质 18

22 CHAPTER2

快速涨罩杯，缔造迷人事业线

- 最新美胸标准测测看 23
- 地心引力拖累了你的胸 24
- 拼胸时代，瘦身怎能减胸 26
- 美胸必杀技，重塑 S 曲线 29
- 小法宝出场，华丽变身丰腴美人 31
- 快速涨罩杯，Hold 住完美身形 34
- 丰胸秘籍，“胸模”是这样炼成的 36
- 女人味回归，彻底摆脱“女汉子” 38
- 调教美胸，正确聚拢 CUP 技能全收 40

告别胸部外扩危机，做回“深V女”	42
巧拉伸塑造迷人“U”形沟	44
拒绝下垂，一秒变性感女神	46
早晚各一次，“小垂胸”也能升CUP	48
简单5步塑造超完美胸型	50
丰盈“胸器”，缔造迷人事业线	52
居家美胸操，轻松打造傲人“峰”景	54
健胸4招赶走恼人的副乳	56
小招数消副乳，每天性感一点点	58
格子间的隐形丰胸操	60
轻松瑜伽练出性感美胸	61

63 CHAPTER3

盈盈纤腰，轻松转身 变女神

知道吗？肉肉是这样爬上你的腰	64
统统消退，不同类型的腹部赘肉	66
4种小腹容易凸起的人，你是哪一种	68
细腰平腹是最重要的性感筹码	70
清晨骨盆瘦腰操，动出纤细美腰	73
从腰出发，一次瘦到大腿内外侧	75
扭臀三部曲，让你重获“腰”媚身段	77
身体轻魔法！盈盈蜂腰瘦出来	79
运动配腰律，小空间快速消赘肉	81

纤腰精致微雕，完美腰线养成计划	83
360度无死角瘦腰，让你轻松变女神	85
轻松摆动，再现火辣小蛮腰	88
击退小肚腩，打造细腰窄身曲线	90
腰间肉肉 Bye，侧身狠甩“游泳圈”	92
瑜伽跪姿大敬拜式，塑形猫咪轻盈腰线	94
宅在家也能瘦，懒人专属瘦腹法	96
巧踩空气自行车，平坦小腹很简单	98
铲平小腹，重现迷人小细腰	100
有氧芭蕾舞操，优雅赶走腹部脂肪	102

104 CHAPTER4

圆润翘臀，性感指数一路飙升

不良生活方式吞噬你的臀线美	105
九大招数对抗变形“问题臀”	114
最完美的臀部“微笑线”藏在哪	117
三大美臀修炼术速造性感马达臀	119
消除臀部多余脂肪，戒掉背影杀手	121
不知不觉消屁屁赘肉，诀窍在手秒变身	123
击垮下半身赘肉，瘦腿提臀摆脱梨形身	125
最热门提臀法，撑地练出蜜桃臀	127

拉伸臀部肌肉，瞬间紧实松弛下垂臀 129

躺着就能瘦，倾力打造完美翘臀 131

美臀小动作，一次甩掉L号陈年肥臀 133

电臀回归，比基尼尤物大秀火辣身形 136

性感翘臀养成记，分分钟变女王 139

最In美臀法，轻松帮你甩掉扁平臀 141

要“翘”不要“凸”，画出屁屁微笑线 144

美人踮脚，芭蕾舞出紧实翘臀 146

超简单小跨步，前后踢腿消除后臀肉 148

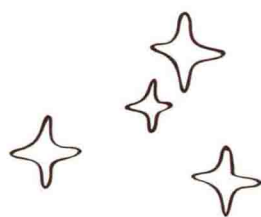
拥有完美腰臀曲线，雕塑玲珑美型 150



CHAPTER 1

每天只要 5 分钟，

**三点妙线
立现**





胸、腰、臀，你最得意哪儿

对于大多数女性来说，减肥是一生的事业，完美身材更是每位女性的梦想！其实，真正的“美”是时时刻刻都散发着迷人魅力的女人味曲线，而不只是一味地追求更瘦的身型。很多女性其实并不是真的肥胖，而是身上某些地方的脂肪容易堆积，显得整个人是松垮的，视觉上不轻盈。所以成为女神的瘦身计划不是盲目的以减重为目的，你要做的是塑造“丰胸”、“细腰”、“翘臀”的完美身材，雕塑身体的特定部位，让它们更能展现女人的优雅线条美。

与胸、腰、臀密切相关的身体指数是“三围”。它专指女性的胸围，腰围和臀围三者的合称。据统计，亚洲女性的“魔鬼三围”是胸围 84 厘米、腰围 62 厘米、臀围 86 厘米。对照看一下，身体各个迷人部位，你最得意哪儿？

下面提供女性标准三围以及身体各部位指标的计算方法：

上下半身比例：以肚脐为界，上下身比例应为 5 : 8，符合“黄金分割”定律。

胸围：在腋下沿胸的上方最丰满处测量，胸围应为身高的 1/2。

腰围：腰部最细位置的标准围度比胸围小 20 厘米。

臀围：臀围与身高的比例大约为 0.553，较胸围大约多出 8 厘米，与腰围的比例大约为 1.45。例如 166 厘米为标准身高，则臀围应为 91.8 厘米。

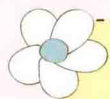
大腿围：在大腿的最上部位、臀折线下测量，大腿围应较腰围小 10 厘米。

小腿围：在小腿最丰满处测量，小腿围应较大腿围小 20 厘米。

上臂围：在肩关节与肘关节的中部测量，上臂围应等于大腿围的 1/2。

肩宽：即两肩峰之间的距离，应等于胸围的 1/2 减 4 厘米。

骨骼美在于匀称、适度。即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上。为了确保准确性，测量“三围”时，一是要在垂直面上，二是测量时不要把皮尺拉得太紧或太松，力求仔细、准确。



自测一下，你的胸线够完美吗

胸部下垂？乳房老化？产后乳房变形？含胸驼背？时间的流逝与重力的作用会使女人的胸部产生各种问题，拥有完美的胸部曲线是每个女人的梦想。对于大多数东方女性来说，触摸自己的乳房似乎是一件极其尴尬的事情，因此很少有人会养成这样的习惯。其实，温柔地触摸乳房，对乳房进行一些自检观察是很有必要的。亚洲女性的乳房发育往往不尽如人意，有些还存在问题，如先天发育不良、因生育原因萎缩，等等。而且东方女性的胸部普遍偏小、扁平，这与亚洲人的饮食营养、生活习惯等都有关系。医学专家提醒过，如果你已经超过 25 岁，那么应当对乳房保养引起重视。随着年龄的增长，你的胸部可能面临着弹性变差、逐渐下垂的状况。这时，日常保养就变得尤为重要。

与乳房息息相关的胸围反映着胸廓的大小、胸部肌肉的发育情况，是身体发育状况的重要指标。可以试着在家选择有镜子的、温暖的、光线柔和的洗浴间，脱去上衣，站在镜子前面，仔细打量并触摸乳房，做个小测试，计算一下你的胸围是否标准？

测量时，身体直立，两臂自然下垂。皮尺前端放在乳头上方，皮尺后端置于肩胛骨下角处。先测量安静时的胸围，再测量深吸气时的胸围，最后测量深呼气时的胸围。深吸气与深呼气时的胸围差为呼吸差，可以反映呼吸器官的功能。一般成人呼吸差为 6 ~ 8 厘米，经常参加锻炼者的呼吸差可达 10 厘米以上。测量未成年女性胸围时，应将皮尺前端放在肩胛骨下角，后端放在乳峰上。测量时注意不要耸肩，呼气时背部挺直，不要弯腰。



测量结果可以归纳为以下四种类型：

1. 瘦小型：胸围 (cm) $\div$ 身高 (cm) < 0.49
2. 完美型： $0.5 \leq$ 胸围 (cm) $\div$ 身高 (cm) ≤ 0.53
3. 性感型： $0.54 \leq$ 胸围 (cm) $\div$ 身高 (cm) ≤ 0.55
4. 丰满型：胸围 (cm) $\div$ 身高 (cm) > 0.55

知道了以上有关乳房的分类公式，那么就可以计算一下自己的乳房属于哪个范围，是瘦小型、完美型、性感型或丰满型的哪一类呢？

计算出自己胸围大小后，接下来要做的关键一步，就是选择适合自己的胸罩类型。你选对胸罩了吗？各类胸型分别适合哪种类型的胸罩呢？在了解胸罩的衬垫材质、钢圈形状与罩杯的剪裁之后，根据自己的胸型选择合适的胸罩款式。

瘦小型

为了修饰小巧的乳房，玲珑小胸的美眉可以尝试一体成型的 T-shirt Bra，这种一体成型的胸罩可以立体雕塑出胸部的完美弧度，从视觉上衬托出较为丰满的轮廓。

完美型或性感型

建议穿上 2/3 或 3/4 型罩杯的胸罩。完美的乳房曲线，需从锁骨中间到左右两侧的乳头呈现正三角形（黄金三角点的乳房黄金曲线），即使乳房的大小并不是丰满型，但却非常符合身材的完美比例，这种类型的美眉们在选购胸罩上可以有很多选择。胸型以及乳房 size 都很完美的你们可以多尝试选