

图书在版编目(CIP)数据

DIY美女健健美 / 张淳淳著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2005. 4

(完全美人丛书)

ISBN 7-5341-2622-3

I. D... II. 张... III. 女性—健美 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021291号

本丛书由  协助出版

完全美人丛书



作者 ◆ 张淳淳

原出版社 ◆ 尖端出版股份有限公司

丛书策划 ◆ 朱园

责任编辑 ◆ 朱园

审核登记号 ◆ 图字: 11-2004-127号

出版 ◆ 浙江科学技术出版社

印刷 ◆ 杭州好而美彩印有限公司

发行 ◆ 浙江科学技术出版社

浙江省新华书店

开本 ◆ 880mm × 1230mm 1/32

印张 ◆ 彩色2, 双色1.625

版次 ◆ 2005年4月第1版第2次印刷

书号 ◆ ISBN 7-5341-2622-3

定价 ◆ 20.00元

《完全美人丛书》书目推荐



轻松塑身健美：

● 吃就瘦，动就瘦，现代懒人轻松瘦

没时间？懒得动？淳淳老师有高招，绝对能让又忙又想瘦的你，轻松地青春美丽、窈窕动人！



窈窕美人瘦身餐：

● 脱胎换骨做新人 美丽秘方大公开

被肥胖困扰的你想要来个美丽大变身吗？淳淳老师推出的这本书为你成功进入瘦美眉行列提供方向。赶快加入脱胎换骨的美丽大作战吧，胜利就在眼前！



产后100健美：

● 恢复好身材 健康俏妈咪就是你

刮刮摩摩、纤体药浴SPA馆、吃喝补身无负担饮食铺，让你保养塑身两不误，成为健康窈窕的美丽俏妈咪！



一分钟前凸后翘：

● 瘦出前凸后翘魔鬼曲线

标准体重不是终点，做个玲珑浮凸的瘦美人才是终极目标。本书中淳淳老师特别订出小甜甜布兰妮、赵薇、萧亚轩、林心如等美女巨星的瘦身餐、瘦身茶，消脂塑身轻轻松松！



柳腰100健美：

● 甩掉“游泳圈”再造小蛮腰

张淳淳老师全新开辟“杨柳腰”塑身房及小腰SPA刮刮馆，教你做消腹塑腰的运动按摩，再配合饮食与保养，轻轻松松让你除去腰上多余的小肉肉，赢得完美柳腰，魅力无法挡喔！



DIY美女健美：

● 花最少的Money 做Smart的DIY美女

瘦身美容一定要花大钱吗？NO！淳淳老师在本书中要教你如何利用家里现有的材料，以最少的预算、最简便的方式，美味、省钱又塑身！



小腿100健美、大腿100健美：

● 姐妹姐妹站起来 修长美腿非难事

书中有淳淳老师迫不及待地与你分享由“大象腿”脱胎为“健美腿”的重要课程，有彻底赶走难看小萝卜的瞬间计划，还有连歌坛大姐大苏芮也羡慕不已的瘦身魔法哦！



翘臀100健美：

● 抗击地心引力 再造迷人翘臀

挺翘的臀部为女人增添了性感魅力和无限风情，但是不良的臀形和无时无刻来自地心的引力，让你丧失信心。淳淳老师教你如何利用健康的运动将各种不良臀形各个击破，创造圆润挺翘、弹性十足的性感臀部！



纤手玉足健美：

● 雕塑细嫩修长的白皙手足

“手是女人的另一张脸”，手足运动势在必行！在本书中，淳淳老师特别配制纤柔手足膜力汤及亮丽手足饮食铺，让你在吃喝喝一瞬间拥有柔软白皙的亮丽手足！



小脸100健美：

● 众女星小脸绝招大分享

淳淳老师的小脸美颜食谱可藏了不少宝哦！想要“改头换面”？曾经有过被“以貌取人”的困扰？那就快快看过来：S.H.E祛斑嫩肤茶、章子怡消暑解毒茶、刘嘉玲排毒洛神花茶、舒淇青春美容茶、张曼玉芦笋瘦身汁……美女明星们的小脸绝招绝不私藏，与你完全分享！



丰胸100健美：

● 完美丰胸“Up Up计划”

丰胸不一定要花大钱动手术，瘦身更不能瘦胸！在书中，淳淳老师为你详细地列出百分百完美丰胸计划40招，DIY丰胸塑身餐，14招挺胸塑身操，30例解除胸部烦恼实例，以及7天丰胸食谱……令天下女性的胸襟更美丽！



养生抗老健美：

● 成为前所未有的不老美女

没有人不向往青春永驻，要看你用什么样的知识去面对老化、迎接衰老。淳淳老师教你用抗衰老美颜运动、按摩指压等运动来美化身形，加上开运婆婆传家秘方做保养汤浴，和回春抗老饮食铺的调理，让你充满活力、青春永驻！

DIY



美女 健健美



Beauty Keepfit Save Money 100%

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著
浙江科学技术出版社



瘦身要花大钱吗？跟老师一起来当DIY美女！
100% DIY完全“省钱瘦身计划”绝招：

♥ 省钱运动大法

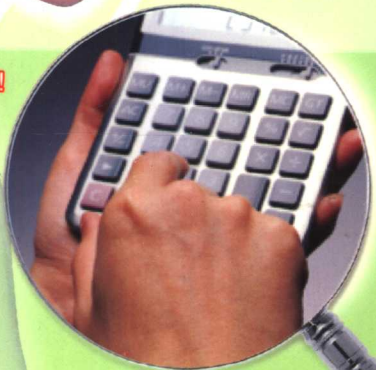
四指联弹筷子瘦身法、塑料袋瘦腹法、吸管乒乓球瘦脸法……花小钱，瘦全身！

♥ DIY美女魅力保养膜

火龙果果胶润肤法、美丽颈丝瓜膜、橙汁眼唇防晒面膜……美丽轻松跟着来。

♥ DIY美女饮食铺

消脂提神丝瓜茶、排毒美颜水果茶……美味、精省又塑身！



此为试读，需要完整PDF请访问 www.cttongbook.com

Keepfit

Beauty-Keepfit-Save-Money-100%

十全十美大明星美丽见证：

♥ To: 淳淳老师
Thank you very much, stay beautiful & healthy! You are the best!

李玟

Li Wen

♥ To: 淳淳老师
永远美丽，爱护自己！
Love yourself.

赵薇

Zhao Wei

♥ 谢谢美丽的淳淳（宝贝）老师，我很高兴能跟你上课！

王力宏

Wang Li Hong

♥ 一直为了要瘦下来，尝尽挨饿之苦及努力运动的我却始终无法如愿，本来我不太相信什么妙方和奇迹，并没有用对方式来塑身，如今有了淳淳老师的教导，我相信我跟每一个希望更好的女生都有了最直接、有效的方法！

林嘉欣

Lin Ka Ling

♥ 与淳淳老师合作过的艺人有：

S.H.E、阿雅、萧蔷、言承旭、4 IN LOVE、庾澄庆、吴宗宪、张信哲、KISS美少女、许茹芸、任贤齐、梁朝伟、伊能静、徐若瑄、孟庭苇、黄莺莺、苏芮、辛晓琪、郑中基、齐秦、王馨平、江淑娜、张清芳、郑雪儿等。



ISBN 7-5341-2622-3



9 787534 126222 >

ISBN 7-5341-2622-3

定价：20.00 元



杭州美风堂文化传播有限公司 协助出版

DIY 美女 健美健美

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

序

新世纪的女性讲究内外皆美，尤其内在涵养绝对要搭配EQ、IQ，才够格当秀外慧中的美女。精打细算、利用身边的物品进行DIY瘦身并非花费不起，而是绝顶聪慧的观念与做法。想想看，花点零用钱，就能达到花大价钱去美容院的效果，怎能不令人羡慕呢？

我的学生中不乏有身价千万的明星，读者中也有家财万贯的企业家，但是他们都跟你、我一样，选择花最少的MONEY，获得了健康、美貌和诱人的身材，往往只是一份下午茶的代价而已。从选择一本能让自己既省钱又有效的书开始做起，同时可以让荷包满满、身体减重，正是时尚生活中最IN的新生活态度，这也是我要与大家共勉、相互激励的地方！

世界上没有十全十美的人，只有十全十美的上进心。十全十美是生命对自我能力的挑战，也是一种学习成长的喜悦，因为有那么多读者支持我、鼓励我，让我有机会在美体塑身的领域中发挥所长，这些殊荣也令我的美体生涯绽放光彩。在这个绝佳的时机，淳淳要分享十全十美的自我期待心情，并奉送百分百的能量与专业给你，以此激发、发掘我们的无限潜力！

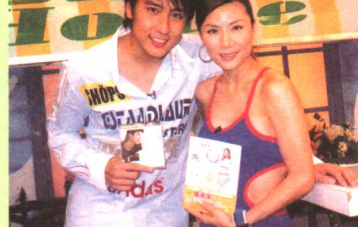
这一套为现代女性追求十全十美而编写的系列书，用分册百科的创意方式，将美体塑身再抽丝剥茧地细分，精心规划全新塑身**KNOW HOW**、食谱、保养、运动、互动**Q&A**等单元，图文并茂地用心呈现，让你能够轻松学、简单懂、容易做，并享受身为女人的喜悦。愿您在迈向健康、美丽、青春永驻的路上，十全十美一百分、心想事成**FOREVER**！当你有求知欲并付出努力时，就能拥有一辈子的幸福喔！我不是一个十全十美的人，但是我相信只要用心什么事都有可能。淳淳诚挚地邀请各年龄段女性与我一起为美丽搭上天梯，让我们成为人生梦工场中那位带领自己飞向天堂中的精灵。







Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang





Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang

序

与知名艺人合照



读者来信

淳淳老师的话

人体肌肉组织

17 美女健身房



- 18 第一招 瘦大腿翘臀法 20 第二招 大肠手疗瘦腹招
- 22 第三招 绿豆稀饭SPA锤 24 第四招 四指联弹减肥筷子瘦身法
- 26 第五招 开运红线瘦腰法 28 第六招 塑塑圈瘦身法
- 30 第七招 明星脚底按摩法 32 第八招 明星消瘦柳腰法
- 34 第九招 大碗瘦肚消痛经法 36 第十招 筷子消双下巴瘦脸法
- 38 第十一招 DIY毛巾瘦腰法 40 第十二招 吸管乒乓球瘦脸法
- 42 第十三招 吹卫生纸瘦肚法 44 第十四招 环保垃圾袋瘦身法
- 46 第十五招 丰女人消三节肚法 48 第十六招 胶带瘦小腿法
- 50 第十七招 一支笔翘臀法 52 第十八招 静脉曲张袜下半身雕塑法
- 54 第十九招 饭前缠一圈饭后瘦一圈胶带塑身法
- 56 第二十招 四点一线完美腿形塑身法 58 第二十一招 透明塑料袋柳腰瘦腹法
- 60 第二十二招 以假乱真隆乳法 62 第二十三招 揉耳朵瘦身提神法
- 64 第二十四招 两本书丰胸法 66 第二十五招 靠墙瘦腿法
- 68 第二十六招 酒瓶瘦手臂法 70 第二十七招 电话簿瘦腹翘臀法

72 第二十八招 塑圈翘臀瘦腿法

74 第二十九招 熊猫眼消消招 76 第三十招 砂糖、茶包消脂澡

78 第三十一招 视觉减肥法 80 第三十二招 婴儿油瘦腿法

82 第三十三招 阶梯登高瘦腹法 84 第三十四招 硬币美腿法

86 第三十五招 弹珠翘臀法 88 第三十六招 奶油刀排毒小腹法

90 第三十七招 橡皮擦消肥膝盖法

92 美女魅力面膜

93 丝瓜防斑美白膜 93 黄瓜美白膜

94 绿茶镇定去角质面膜 94 西瓜皮润肤法

95 火龙果果胶润肤法 95 海盐蛋白去角质法

96 美丽颈丝瓜膜 97 橙汁眼唇防皱面膜

97 蛋清抗老面膜 98 薏难忘美白面膜

98 藕断丝连保湿面膜 99 乳蕉似漆肌肤面膜

99 皮肤再生面膜 100 月见蛋白蜜敷膜

100 焕彩醒肤西瓜膏



101 美女美食谱

102 茄红抗癌健康茶 102 美腿玉米须茶

102 明目减压槐菊茶 103 苹苹示爱美人茶

103 消脂瘦腹丝瓜茶 103 酸美人塑饮

104 美白柠檬绿茶 104 红绿双星伴银芽

104 让我美丽芹菜汁 105 白里透红果菜汁

105 小凤鲜火龙果汁 105 抗自由基西芹菜汁

106 健康牛蒡果菜汁 106 高C菠萝柠檬汁

106 清热解毒菊花养生茶 107 排毒美颜水果茶

107 榨菜粉丝美人汤 107 快煮鸡丝美人面

108 小丸子美人汤面 108 三明治

108 什锦米线美人汤 109 六美总汇锅烧面



- 109 香菇羹美人面 109 清香阳春美人面
- 110 消暑降火日式凉面 110 香浓翡翠玉米汤
- 110 美人蛋炒饭 111 丸子汤
- 111 香滑发菜美人羹 111 清凉西施豆腐
- 112 出水芙蓉酸奶沙拉 112 凉拌西芹
- 112 飘香茉莉蜜茶 113 护胃美女菜
- 113 明目降火丝瓜枸杞 113 少女慈禧海参烩



读者来信

淳淳老师：您好！

我很爱美，为了美，什么代价我都愿意付。因为很羡慕别人有美好挺拔的身材，我竟然借高利贷上瘦身中心瘦身。虽然花了大把的钱，身材也变好了，但是，男朋友觉得我太会花钱，不切实际。最可怕的是，我为了瘦身连工作都受到了很大的影响。现在的我很瘦，这是因为神经衰弱、受尽折磨的干瘦。

如果我借钱瘦身前看到你的书就好了。因为我邻居中有一个女孩看了你的书，瘦得很漂亮，而且她只花一本书的代价，而我却赔上幸福和健康。

不瞒你说，其实是我自己太坏了，我以为花钱瘦下来后，一定会有一个有钱的男友因为迷恋我而帮我还债。就是这个邪念，被真心爱我的穷男友发现了，我们才分手的，他说他很瞧不起我。

我现在的的生活好痛苦。写这封信给你，你会发现没有我的地址及真实名字，因为我不想让别人认识我。

淳淳老师应该写一本不必花大钱就能健康瘦下来的书。虽然全世界像我这样因为减肥而落到这种地步的人不多，但是不花钱就能瘦身的方法是每个人都需要的呀！

真的还想跟你说更多的话，但是我就此停笔了，因为我听到门外有怪怪的声音。该不是讨债公司找上门了吧？我会努力把钱还清的。到时候到台北找你，可以吗？

一个因为减肥而失去自由的人