

THE 4-WEEK BIKINI FIT

量身定制的全方位美体计划
塑出完美比例的曼妙体态

[英] 乔·雷瑟比 著

4周塑造 比基尼身材

中国轻工业出版社 东方出版中心

女魅

4周塑造

比基尼身材

[英] 乔·雷瑟比 著 陈 焱 译



中国轻工业出版社 东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

4周塑造比基尼身材 / [英] 雷瑟比著; 陈焱译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

ISBN 7-5019-5149-7

I. 4... II. ①雷... ②陈... III. 女性—健美
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第122034号

First published in 2003
under the title BIKINI FIT

by Hamlyn Publishing, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2003, 2004 Octopus Publishing Group Ltd.
The author has asserted her moral rights
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2005 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou
译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字09-2005-364号
所有权利保留

图片支持:  www.fototee.com

The 4-week Bikini Fit

4周塑造比基尼身材

 魅

作者
译者
特约编辑
责任编辑
责任终审
装帧设计
出版发行

[英] 乔·雷瑟比

陈焱

蔡国才

雅歌

孟寿萱

唐薇

中国轻工业出版社 (北京东长安街6号)
东方出版中心 (上海市仙霞路345号)

新华书店

广州公元传播有限公司

广州培基镭射分色印刷有限公司

889 × 1194mm 24开 5 1/3 印张 32千字

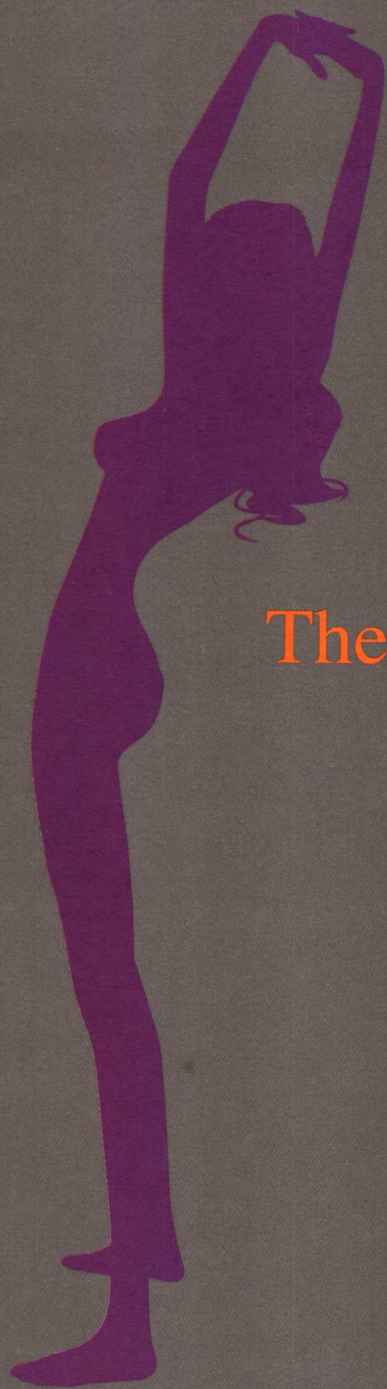
2006年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-5019-5149-7/TS · 2974

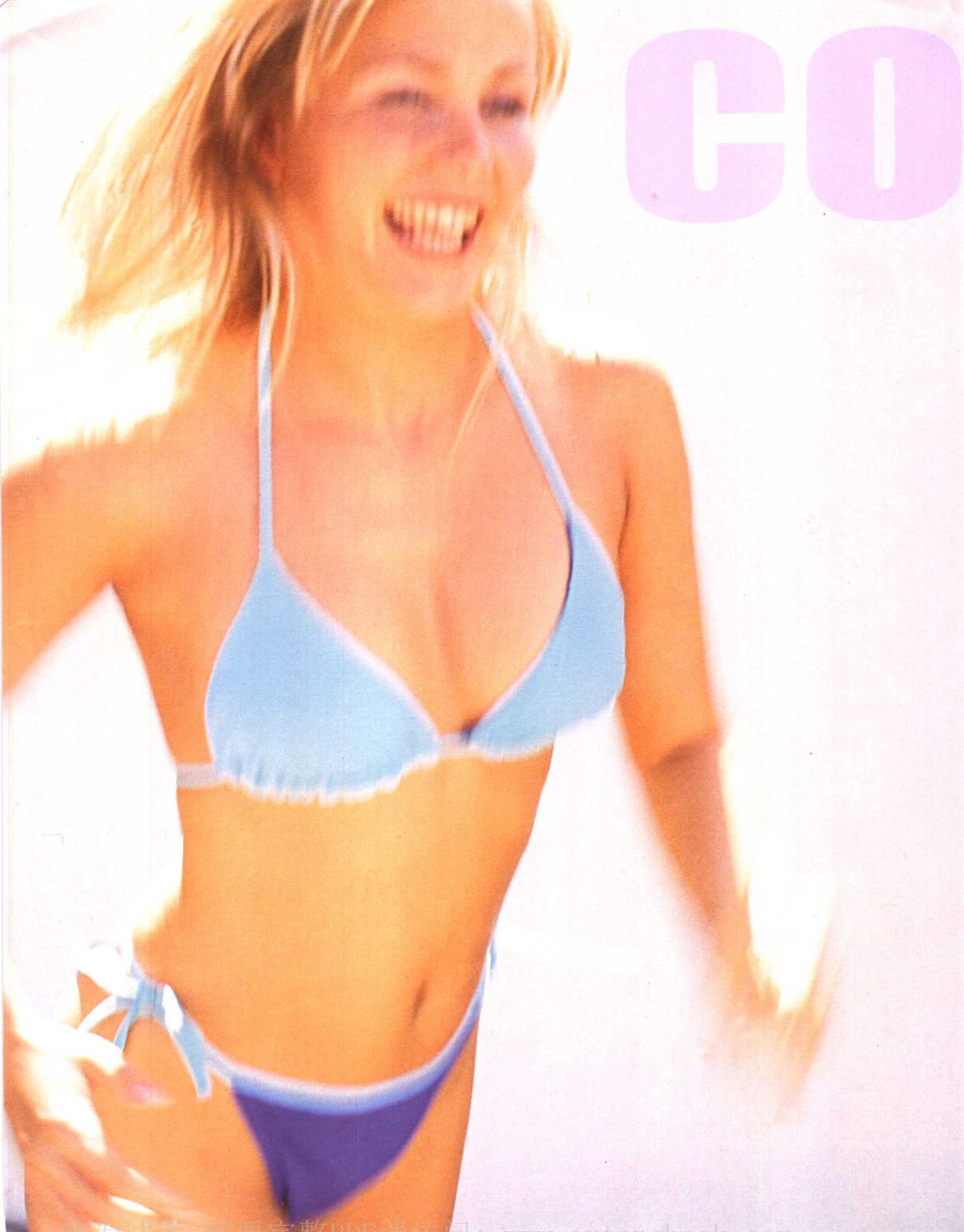
50709S2X101ZYW

经销
制作
印刷
规格
版次
书号
发稿单号
定价

若有印装质量问题,
请致电020-33199099联系调换。



4周塑造比基尼身材
The 4-week Bikini Fit



CONTENTS

目录

前言：你想拥有比基尼身材吗？	7
到海滩上展现你的身材	8
你的身材有多完美？	10
如何塑出比基尼身材	12
瘦身	14
纤体	16
护肤与美容	18
第一周 排毒	
为什么要排毒	22
排毒饮食的7个阶段	24
热身运动	30
有氧运动：步行、跑步和跳绳	32
放松运动	34
10分钟腹部健美运动	36
皮肤排毒	42
水疗法	44
第二周 瘦身	
态度决定一切	48
完美的分量	50
低脂肪低热量的食物	52
瘦身的生活方式	54
计算卡路里的烹饪法	56
增强肌肉运动：举重	58
有氧运动：增强式训练	60
有氧运动：金字塔式循环训练法	62
10分钟臀部健美运动	64
去除脂肪团	70
皮肤刷洗	72
第三周 美容	
外表是“吃”出来的	76
美肤靓发的饮食	78
给身体补充水分	80
可爱的面容	82
锻炼肌肉运动：组合式举重	84
有氧运动：拳击练习	86
有氧运动：任意变速跑	88
10分钟大腿健美运动	90
面部护理	96
第四周 能量	
明智地补充能量	102
为能量而进食	104
精神焕发	106
增强肌肉的运动：极限举重	108
有氧运动：跳舞	110
有氧运动：上楼梯	112
10分钟上半身健美运动	114
亮相海滨前的身体准备	120
除体毛	122
安全地晒太阳	124



前言

INTRODUCTION

你想拥有比基尼身材吗？

你想拥有比基尼身材吗？这本书能让你梦想成真！“比基尼身材”是什么意思呢？它是指你的三围达到近乎完美的黄金分割比例，脸蛋的模样获得最美最佳的状态。说来容易做起来难，但这本书能带你逐步走完整个过程又——而且只需4周的时间！

在冬天时，我们往往穿着一件又一件的衣服，里一层外一层地包裹着身体，都快忘了衣服里面的身子的模样了！等到天气转热时，要脱下厚厚的衣服，才惊觉身材变形了！

但你也不必绝望——本书将帮助你在春天开始树立良好习惯，抛弃冬天的懒惰！

本书以4周为一个完整的塑身纤体计划，提供了有关饮食、健身和美容的一系列建议，能让你容光焕发，精神抖擞，信心十足。

这些计划无需多花费用，而且费时不多，所要的只是你日常生活方式的一些改变而已。更重要的是，这些塑身美体计划全部都是与你身体系统相互促进的。例如，无论是瘦身、预防臀腿部的脂肪团，还是拥有美丽的皮肤和头发，保持良好的能量水平，都是通过健康的饮食、正确地摄取水分、有规律地运动而达到的；必要的排毒在改善皮肤外表的同时，也能提高身体的能量水平；去除死皮、按摩和皮肤刷洗能促进循环系统，而经过改善的循环又有助于抵抗脂肪团，改善皮肤的弹性。从根本上说，要想拥有完美身材，关键在于从生活方式入手，从里到外都要照顾好自己。

赶快制订好4周的完美计划，然后将计划逐个落到实处，到时你就会觉得精力充沛，在假期的第一天，就有足够的自信心穿着比基尼走出来——因为你已拥有完美的身材！



到海滩上展现你的身材

BARE YOUR BIKINI FIT ON THE BEACH

度假时，你是否很担心穿了比基尼后的模样？别担心，只要你稍作努力，并且按照我们为期一个月的课程来做，就能在4周内获得你想要的身材。此外，你还需要学习几种美容技巧，让身体获得所需的最佳护理。这样，到了夏季，你就有信心在海滩上展现你的魔鬼身材了！

不要好高骛远

首先要决定你的目标是什么。这样才能帮助你全神贯注于达到目标所要做的事情。想要拥有好身材，就要给自己定下合乎实际的目标。

先忘了电视、杂志上出现的那些比基尼女郎吧！你要决定的是：什么才是自己首先能做得到的？例如，你一直穿16码的衣服，要想在4周内减到10码，这是不切实际的。然而，在假期到来之前，尽快瘦身，让衣服减小一码，同时拥有结实而有弹性的身体，全身焕发健康的光泽，这些都是能做得到的。

选择最适合自己体形的比基尼

我们之中极少有人拥有完美的身材，但通过选择好泳衣，就能遮丑扬美，充分展现身材美好的一面。现在很多商店都有出售“混合搭配”型的比基尼，这样你就可以按需购买尺寸各异的上衣和泳裤，并选择最适合自己的款式。只要能支付得起，就要买最好和最适合自己的比基尼。如果某件比基尼最适合你，就值得多花点钱；只有某件比基尼让你看起来很漂亮，你才可能更愿意穿着它。





休闲泳装



绕颈肩带上衣



无带上衣



加垫杯罩



低开衩泳裤



裙子泳裤



绑带泳裤



高开衩泳裤

信心最重要

不要等到体形趋于臃肿时，才想到要去改善自己的形象。否则，即使你的大腿更苗条，又能怎样呢？要对你身体某些部分持积极态度——也许你的小腿线条很美，或者肩膀线条很匀称。要知道，在海滩上穿梭的人大多数担心的不是她们看起来的样子，而是自我的感觉！拥有完美三围并不是最重要的事情，重要的是你自己觉得舒服放松。而你之所以成为本书的一名读者，很有可能就是你不能觉得轻松自在。完全按照书中的建议来做，等到计划结束后，你会很满意自己的身体，期盼着身穿新比基尼展露一番。

很多时候，敢穿比基尼只是信心而已。只要你感觉不错，穿上它一定会让你兴奋不已。

如果你个子较大

休闲泳装（上衣像背心，泳裤像比基尼）能掩盖身长，并能尽量遮掩下腹。像裙子一样的泳裤能遮住宽大的臀部，而低开衩泳裤的样式能遮掩粗壮的大腿。绑带比基尼泳裤比起让臀部向外鼓胀的泳裤会显得更好看。而与比基尼搭配的长筒裙能隐藏身体很多的难看之处。宽大多布的比基尼泳裤比起窄窄又少布的更能挡住肚子。绕颈肩带上衣能让宽肩膀产生苗条的效果。

如果你个子小巧

休闲泳装在凸出臀部的同时，能令较短的躯干显得更长。高开衩泳裤也能令短腿显长。上身窄小的女士适合穿绑带上衣，也可以用特殊的比基尼泳衣，例如带凝胶填充物的，内充杯罩或带有可拆卸的充气杯罩均可。

你的身材有多完美?

HOW BIKINI FIT ARE YOU

完成以下的测试题, 评估一下为了取得完美的三围, 你的生活方式要做多大的改变。

1. 你经常吃早餐吗?

- a. 从来没有 ☐
- b. 只在周末 ☐
- c. 每天都吃 ☐

2. 你每天吃水果、蔬菜沙拉的分量有多少?

- a. 1~2份 ☐
- b. 3~4份 ☐
- c. 5份或更多 ☐

3. 你吃高脂肪的食品——例如香肠、馅饼、汉堡包、薯条、乳酪和黄油吗?

- a. 每天1次以上 ☐
- b. 绝大多数时候 ☐
- c. 每周1次或者更少 ☐

4. 下列哪一样是你最喜欢的小吃?

- a. 巧克力 ☐
- b. 蛋糕或者饼干 ☐
- c. 新鲜水果 ☐

5. 以下选项中, 你爱喝哪种饮料?

- a. 可乐或者含酒精的罐装饮料 ☐
- b. 茶或者咖啡 ☐
- c. 水或者花草茶 ☐

6. 你吃富含钙质的奶制品——例如牛奶、乳酪、酸奶或者鲜奶油吗?

- a. 偶尔 ☐
- b. 每周数次 ☐
- c. 每天至少1次 ☐

7. 你经常运动吗?

- a. 从不 ☐
- b. 每周1次 ☐
- c. 很多时候 ☐

8. 以下哪种说法更加符合您晒日光浴的习惯?

- a. 我喜欢在假日里进行日光浴, 我的皮肤很容易就晒黑 ☐
- b. 天气好时就晒得很多, 但是我通常都会抹上防晒霜 ☐
- c. 我把自己遮掩得严严实实的, 特别是在一天里最热的时候 ☐

9. 你一般在什么时候戴太阳镜?

- a. 针对不同的场合, 我有一系列时髦的太阳镜 ☐
- b. 我通常在夏天才戴太阳镜 ☐
- c. 我戴太阳镜是为了阻止有害的射线, 即使在冬天也会戴 ☐

10. 你去除死皮的频率如何?

- a. 几乎从来没有 ☐
- b. 每天 ☐
- c. 每个星期 ☐



评分及说明

大部分选了A

要想拥有完美身材，还需要下不少功夫。你在饮食多样化上可能做得还不够，可能太爱吃脂肪和糖了，所以可能遗漏了一些必需营养物质。你的首要任务是要多吃水果蔬菜，每天5份。同时要多吃淀粉类碳水化合物，例如全麦面包和面食，少吃经过加工的食品，而且每天要喝1升的水。

你的皮肤、头发、能量水平可能会受到你的饮食习惯所带来的不良影响，但一旦有了更健康的饮食，它们很快就能得到改善。每个星期做一次全身的去角质护理，不但有益于皮肤的外表，而且能促进循环。

你的确应该考虑做一些运动了。如果需要去除多余的身体脂肪，可尝试本书针对瘦身而制订的锻炼计划，或者每个星期至少3次进行游泳等其他形式的有氧运动。假如你饮食不健康，但幸运的是身体却没有超重，那你至少也要考虑做一些改善身体的运动，以使身体更为结实，合乎标准。还要记住的是，在晒太阳时，要一直用防晒系数（SPF）高的防晒油，并且戴上太阳镜，给眼睛提供百分之百的防紫外线保护。

大部分选了B

你已经在通往完美身材的路程上走了一半。你的生活方式很不错，但仍然有待改进。应该把饮食中的脂肪含量（以卡路里计算）降低到30%——只要改吃低脂肪的奶制品和涂抹调料，少吃加工食品，这很容易就能做到。尽量多吃蔬菜水果——只需沙拉配菜或者蔬果汁就能增加蔬果的摄入量。平时也可多喝喝水或者花草茶，来代替富含咖啡因的饮料。

多做运动会让你受益匪浅——每周最好不要少于3次。如果每天都进行去角质皮肤清洁，这就过量了，长此以往其实会损伤皮肤，



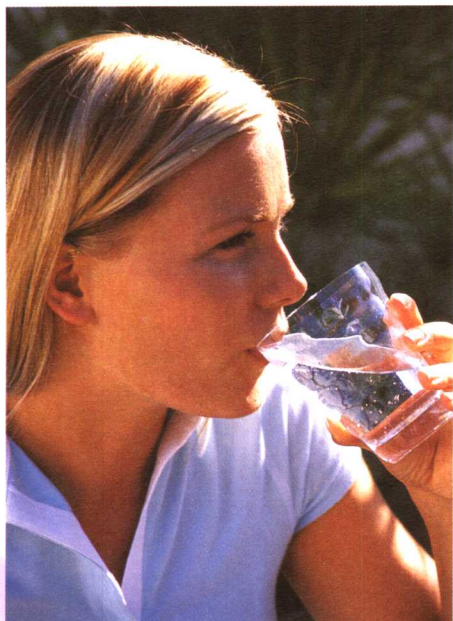
可减少到每周1次。晒太阳时，要确保涂了高SPF的防晒油，戴上优质太阳镜。

大部分选了C

你已经知道了健康生活方式的重要性，而且正走在通往完美身材的路上。你的饮食健康，为身体提供了多样的良好营养，同时避免了“无用的热量”（即“垃圾食品”）。你的整体健康状况、体力、皮肤和头发都将从这种饮食方式中得益。因为经常锻炼，你的身体健康状况很好。你还有可能因为身体机能的增强而获得其他益处，这要取决于锻炼的方式。不过也不必在生活方式上过分拘束。偶尔喝一杯葡萄酒，稍微晒晒太阳（当然要涂抹高SPF的防晒油），这对你大有好处。同时要坚持多喝水。你看上去会魅力四射，完全准备好搭飞机外出度假了。

如何塑出比基尼身材

HOW TO GET BIKINI FIT



越来越多的新科技让我们生活更轻松，省时又省力，但它们的缺点也显而易见：我们太娇惯了，变得懒散了。另外，今天品种繁多的食品选择意味着我们会暴饮暴食，或者饮食不当。最终的结果是我们的身体经常处于很糟糕的状态，而本来应该是挺好的。如果这种情况出现在你身上，而你又担心到了假期穿上比基尼时的样子，那么，对于后面将要介绍的三个方面——瘦身、纤体和美肤，你务必予以万分的重视。

饮食计划

接下来的4周里，完美身材计划会让你从不同方面平衡你的饮食。第一周先从排毒开始，通过暂时避免摄入某些食品，处理已经存在于系统里的东西，从而帮助清洁身体。

第二周则主张重新审视你的饮食习惯，以找出最佳的瘦身方法。为达到瘦身的目的，这一章节为你提供了大量的小窍门和饮食建议。在第三周中，你通常还需要继续采纳这些有益的饮食方法，但重点已放在一些对皮肤头发有益的最佳食品上。第四周则着力于阐明该如何保持合理饮食，以便使能量水平保持高涨。

多活动

每个星期增加一定的运动量，有助于燃烧脂肪——甚至干劲十足地做家务活和栽花弄草也大有帮助。外出时也要尽可能选择最能增加运动量的路线。

- 不坐电梯，而是爬楼梯
- 在自动扶梯带你上去时，保持步行
- 较短路程可步行或者骑自行车
- 把车停在离终点稍远处，或者提早一个站下车步行
- 午餐一小时后做做瑜伽，或者去游泳

塑造身形

仅靠饮食并不能使你身材匀称，也不能让你的肌肉富有弹性，只是说明你最终只有更少的身体脂肪而已。要想神采飞扬，感觉良好，而且身材苗条，除了要结合低热量的健康饮食外，还要进行燃烧脂肪的有氧运动

和一些增强肌肉的健身训练或阻力训练。一周之内运动得越多，就能越快改善你的身材。

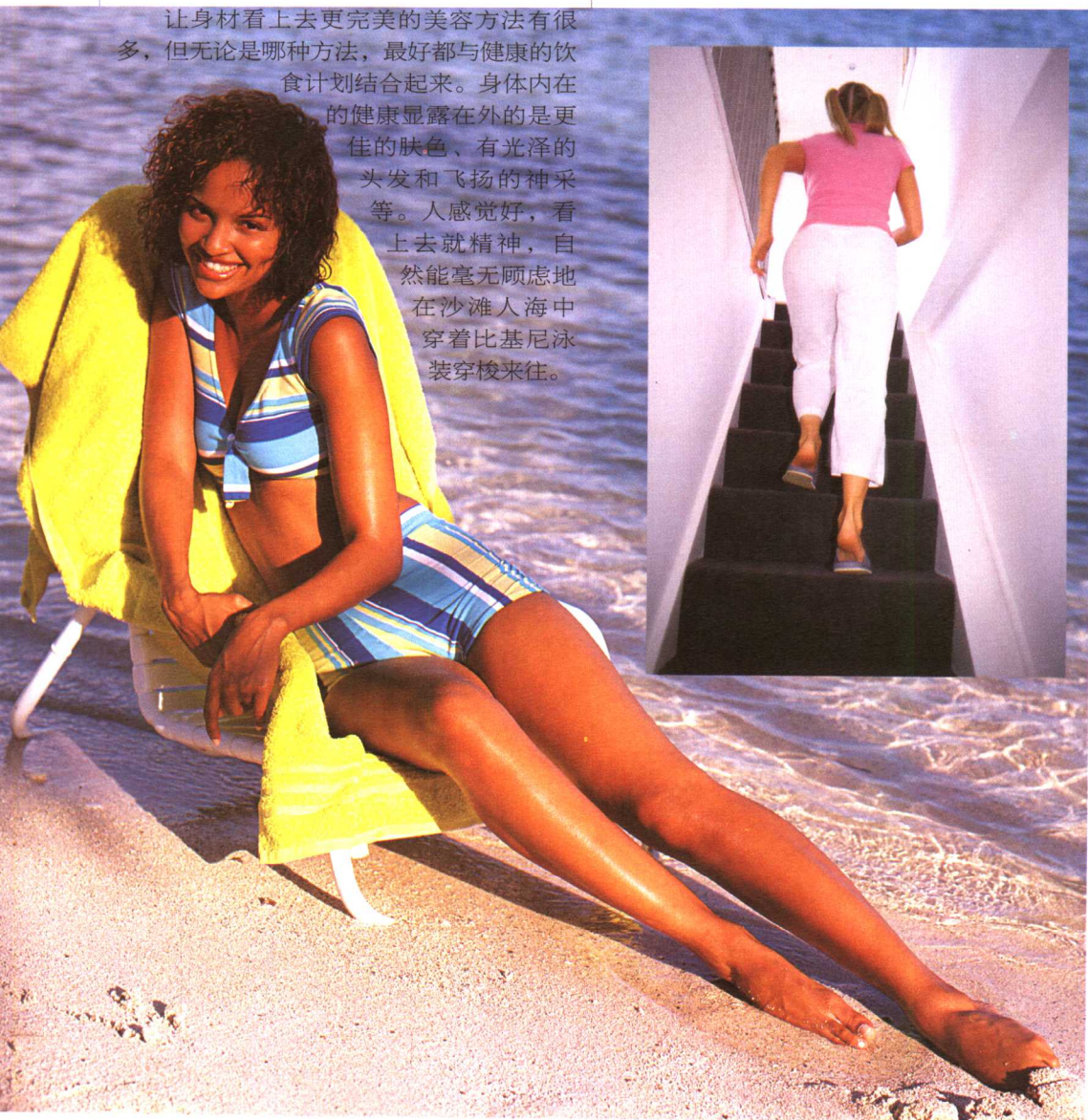
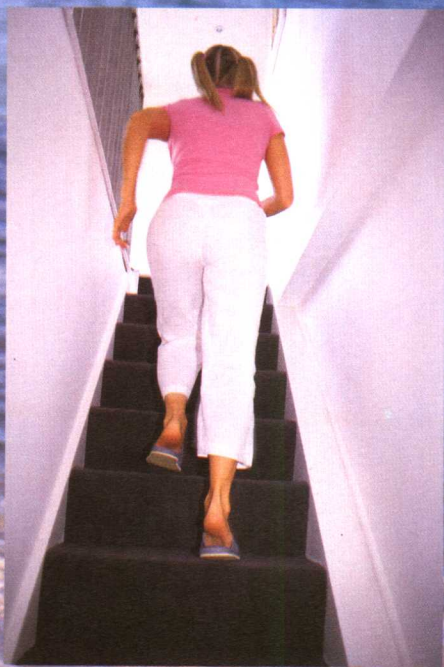
等到第四周的后期，你将会发现你的外表和感觉都有了明显的变化——当然是更好。

美容方法

让身材看上去更完美的美容方法有很多，但无论是哪种方法，最好都与健康的饮食计划结合起来。身体内在的健康显露在外的是更佳的肤色、有光泽的头发和飞扬的神采等。人感觉好，看上去就精神，自然能毫无顾虑地在沙滩人海中穿着比基尼泳装穿梭来往。

为什么要运动？

运动不但对燃烧脂肪很重要，而且能改善心脏、肌肉、肺和其他内在系统的功能，使身体健康。另外，运动能让人心情愉快，加快新陈代谢，提高能量水平，改善精神风貌，帮助抵抗压力。



瘦身

LOSE WEIGHT

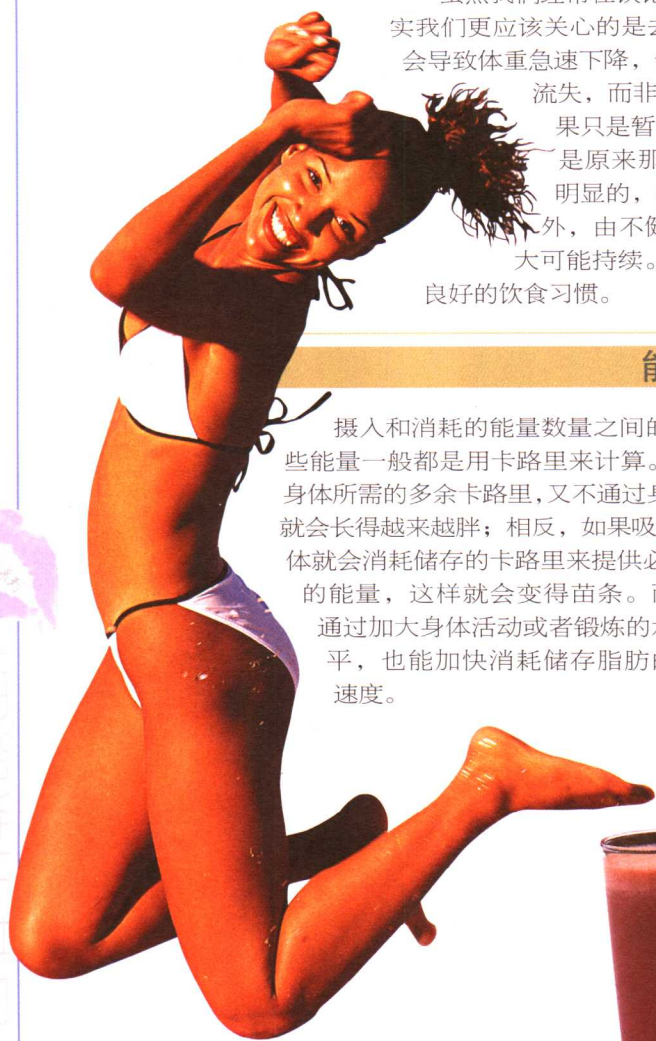
虽然我们经常在谈论着“减少体重”，但严格来说，其实我们更应该关心的是去除脂肪。流行的节食瘦身法或许会导致体重急速下降，但这往往只是因为体内水分的大量流失，而非体内储存的脂肪的减少。因此其效果只是暂时的，虽然体重减少了，体形却仍是原来那个样子，而体形才是更重要和更明显的，特别是在想穿上比基尼泳衣时。另外，由不健康的饮食方式引起的快速瘦身不大可能持续。要成功瘦身，需要永久性地保持良好的饮食习惯。

能量等式

摄入和消耗的能量数量之间的平衡结果，就是我们的体重。这些能量一般都是用卡路里来计算。这就意味着，如果你吸收了超过身体所需的多余卡路里，又不通过身体活动或锻炼来消耗这些卡路里，就会长得越来越胖；相反，如果吸收的卡路里不能达到身体所需，身体就会消耗储存的卡路里来提供必要的能量，这样就会变得苗条。而通过加大身体活动或者锻炼的水平，也能加快消耗储存脂肪的速度。

减少脂肪后可预见的效果

- 皮肤更光滑
- 体形有变化
- 压迫感变弱，体重变轻





1磅肉

要瘦身就要消耗体内储存的卡路里，或者减少热量的摄入量。由于500克（约1磅）身体脂肪相当于3500千卡，为了减少500克身体脂肪就需要减少3500千卡的热量，这可通过身体活动和（或者）减少饮食中的卡路里数量来达到。

瘦身目标

瘦身或者去除身体脂肪的关键在于少吃多运动。一个正常的女性每天要消耗2000千卡，所以当她们每天进食的热量在1200~1500千卡时，就能瘦身或者去除身体脂肪。现在很多食品在标签上都有营养成分说明，要计算出每日卡路里平均摄入量并非难事。请参看第56页，了解一些计算食品的卡路里的建议，并按照贯穿全书的燃烧脂肪的方法去消耗热量。

但是，也不要过于在乎卡路里，而忽视了营养为先的原则。发挥瘦身作用的不仅在于卡路里的数量，也在于卡路里的质量。比如说，不能单靠吃四大块巧克力来代替营养均衡的膳食，而消耗完每天的热量总数。

每周减去0.5~1千克的体重是安全而又切合实际的目标。如果需要减去体重的数量很大，或许这个数字会上升一点点，但是等到你比以前变苗条后，瘦身的速度就会放慢，而且还要加大运动量。

你需要瘦身吗？

你的身体脂肪数量或许比体重更有意义。体重指数能评估相对于身高而言你是否有过多的身体脂肪。计算的公式如下：

$$\text{体重指数 (BMI)} = \text{体重 (千克)} \div \text{身高 (米)}^2$$

就欧美人而言，女士的BMI数值在19~24之间属正常，而男士在20~25之间属正常。BMI在24（女）/25（男）~30之间可视为超重，任何人其BMI超过30的都可视为肥胖。对亚洲人来说，这些数值相应要低一些。



纤体

SHAPE YOUR FIGURE

身体脂肪的积累多数发生在成年期间。比起还是小孩的时候，成年后的我们活动更少，而且在很多社交场合中，吃吃喝喝都成了重点。多余的身体脂肪通常积聚在女士的大腿和臀部，导致出现梨形身材；另外一个积聚在女士身上的典型位置是手臂背部。

忘了那些时髦的饮食方法、昂贵的健身设备、各种药丸和化妆品吧，真正能让你改变身形的只有两个切实可行的方法——少吃，多运动。

燃烧脂肪的有氧运动

有氧运动指花20分钟或以上来激活大肌群，进而促进新陈代谢的速度的运动。新陈代谢速度提高后，就能更快燃烧卡路里，这样就加快了瘦身的速度。经常做这类运动，你将会变得更苗条，更少卡路里转化为身体脂肪。另外，你将会获

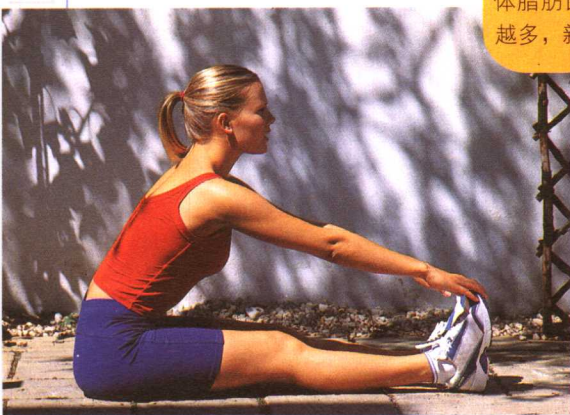
得更高的肌肉质量——假如你参加了举重训练和体能训练，所获会更多。肌肉发挥作用时需要大量燃料（以卡路里的形式），这就会使停滞不前的新陈代谢速度得到提高。结果就是让你看上去更苗条，更强壮，更匀称，更健康。

增强肌肉运动和健美运动

这些运动是为了伸展身体，增强弹性，而不是塑造一大块一大块的肌肉。它们的目标是让身体某些区域变得结实，虽然你并不需要减少这些区域的身体脂肪。就像你不能规定脂肪堆积在哪些地方一样，你也不能规定脂肪离开哪些地方。脂肪能在全身堆积，但脂肪堆积最快的地方消失得也最快。要塑造完美的身材，就要结合合理的饮食，通过增加有氧活动和增强肌肉运动，来去除脂肪。

什么是“新陈代谢”？

新陈代谢就是在身体内部不断地分解食物，消耗卡路里，为身体功能所需的能量提供营养物质。新陈代谢率指新陈代谢发生的速度，它取决于遗传、年龄、性别、经常运动的数量和肌肉一身体脂肪比例。比如说，肌肉越多，新陈代谢率就越高。



完美身材运动计划

典型的运动训练过程包括：

- 5~10分钟热身运动
- 10~20分钟增强肌肉运动
- 30分钟有氧运动（以前不大运动者可增大此运动）
- 5~10分钟放松和伸展运动