

完美

身材

后天

塑造



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美身材后天塑造 / 浩威工作室编. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2003.8

(瘦身魔法书)

ISBN 7-5341-2115-9

I. 完... II. 浩... III. 女性-减肥-方法

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 040785 号

本书由上鼎文化事业有限公司授权出版

瘦身魔法书

完美身材后天塑造

作 者: 浩威工作室

出 版 社: 浙江科学技术出版社

责任编辑: 林芳

封面设计: 金晖

审核登记号: 图字: 11-2003-64 号

印 刷: 杭州钱江彩色印务有限公司

发 行: 浙江省新华书店

开 本: 880 × 1230 1/64

印 张: 2.75

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

2003 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5341-2115-9 / R·326

定 价: 9.80 元



1天20分钟 四周甩开肥胖

本书帮你进行最简单、最快速、最健康的瘦身大作战，以最短的时间完成你曲线玲珑的梦想。只要每天进行20分钟的脂肪燃烧运动，你就能彻底战胜肥胖，重塑魔鬼身材！



做个 **曲线玲珑** 美人

其实瘦身可以不花钱优雅地进行。本书所介绍的简易瘦身操，是一套可在公交车上和沐浴中、卧室里随时随地轻松进行的运动。只要持之以恒，短短 30 天便可让你重拾美丽与自信，让你变得光彩动人。



美丽从腿开始

你知道吗？如果对自己的身材不满意，通过后天的努力是可以大幅度改善的。只要有恒心，加上不间断的运动，拥有一双美腿并不是一件困难的事。本书从锻炼、饮食、日常习惯、衣着等方面介绍了美腿的知识，让你在30天里轻松瘦腿，变成一个亭亭玉立的美人。



外出 旅行 的健康 小锦囊

想要享受愉快的旅程，事前的充分准备以及正确的旅途保健知识是必不可少的。本书教你如何面对旅游中可能发生的诸多健康问题，让你快快乐乐出门，健健康康回家。有了这本健康出游的保健锦囊，外出旅行就像带着医生上路一样放心。



完美 容貌后天 打造

美容整形手术之前，若能了解相关知识，与医生交流时便能言之有物，不但节省双方时间，还可减少不必要的误解。本书对整形方面的相关知识搜罗详尽，内容深入浅出，为你揭开“从头到脚”的整形秘密。对自己的容貌要求完美的你可以不必再怨天尤人，上天欠你的，让整形医师还给你。

完美身材后天塑造

浩威工作室编



浙江科学技术出版社

前言

想瘦、“享瘦”其实不难

或许你曾有过这样的经历——当发现磅秤上的数字，不知何时又悄悄地上升，便狠下决心：开始减肥吧！于是上健身房，做SPA水疗，吃减肥食品，抽脂等等，只要听说是有效的，都愿意去试。

通过不断的尝试与努力，你真的瘦了吗？健康“享瘦”，其实很重要。要想拥有曲线玲珑的身材，不一定非得勒紧肚皮，饿得头昏眼花。本书告诉你，瘦身前，不妨先检测自己：你是属于易胖的体质吗？什么是肥胖的杀手？何谓理想的身材比例？当你逐一检测、了解自己后，本书将为你量身打造健康自然的瘦身法。

不管是手臂、胸部，还是腰、小腹、大腿等，从头到脚，每一个你想瘦的部位，都会有数十位有专长的健身专家为你精心设计出一套瘦身方案。只要你持之以恒去做，不必花大钱，就可以拥有曲线完美的身材。

同时，为了给你提供多元化的瘦身方式，本书还罗列了可供选择的最佳运动用品。其实，要瘦身并不是非得要有昂贵的专业器材，大凡一张椅子、一条毛巾，甚至一把澡刷，只要应用得当，都能像魔力棒一般，发挥神奇效果。

我们用心将各种实用运动器材分门别类编写在每一篇章内，提供给有心减肥的朋友，帮你方便、快速找出最合适的器材。

此外，如何穿着也是一门学问，本书会告诉你，无袖背心、迷你裙等如何才能穿出韵味、穿出曲线，让你一举手、一投足都能成为众人瞩目的焦点。

想瘦、“享瘦”，其实不难。重要的是，你的方法用对了吗？

CONTENTS

PART1

身材过胖如何才能瘦下来 /6

- 理想的身材比例 /8
- 各种身高、体重的理想身材比例 /10
- 身材肥胖的杀手 /11
- 全身自我检测，你属于易胖体质吗 /14

PART2

胸部篇 重塑胸部完美曲线 /20

- 抬头挺胸的运动 /22
- 加强胸部曲线的运动 /31
- 20 秒挺胸运动 /35
- 健胸按摩法 /38
- 简易的水中有氧美胸法 /42
- 胸罩的正确选择及穿法 /49
- 健胸健身用品 /54

PART3

手臂篇 改造粗壮的手臂 /56

- 使手臂纤细的体操 /58
- 消除手臂赘肉的按摩法 /59
- 使上臂修长的运动 /61
- 肩部肌肉柔软操 /66
- 手臂柔软操 /67
- 去除角质按摩法 /69
- 消除肩酸的 5 分钟运动 /70
- 无袖上衣的穿法 /73
- 使手臂纤细的健身用品 /77



A large pink circle is in the top left corner. A pink butterfly is positioned to the left of the text. A vertical dashed pink line runs down the left side. A series of small pink circles are arranged vertically along the left margin.

PART4

腰·小腹篇 展现细腰的曲线美 /80

- 躺着做的瘦腰操 /82
- 使腰部纤细的毛巾操 /86
- 调整股关节的瘦腰法 /87
- 矫正脊椎，使小腹平坦的伸展操 /89
- 快速缩减小腹法 /91
- 腹部肌肉的伸展运动 /93
- 解除便秘痛苦的体操 /94
- 利用沐浴缩减腰围 /99
- 改善肥胖体质运动 A/104
- 改善肥胖体质运动 B/105
- 乘车时的瘦腰运动 /106
- 如何选择展现曲线的内衣 /108
- 有效地瘦腰缩腹的健身用品 /111

PART5

臀部篇 重塑完美臀形 /114

- 臀部紧实运动 /116
- 臀部与大腿的紧实运动 A/118
- 臀部与大腿的紧实运动 B/119
- 增强臀部弹性的水中有氧运动 /120
- 美臀伸展运动 A/124

美臀伸展运动 B / 125
消除臀部表面的凹凸不平 / 126
抬臀的伸展运动 / 129
紧缩臀部的健身用品 / 130

PART6

大腿篇 跟肥胖的大腿说 ByeBye / 132

每日 5 分钟的大腿减肥运动 / 134
教室或办公室里的简单瘦腿操 / 141
终于可以穿上迷人的迷你裙 / 143
使大腿健美的健身用品 / 145

PART7

小腿篇 告别萝卜腿 / 146

每日 5 分钟小腿健美运动 / 148
利用走路重塑身材 / 153
促进小腿结实的按摩法 / 155
午休时间的简易瘦腿操 / 158
使小腿纤瘦的健身用品 / 160

PART8

随时随地十大塑身法 / 162



PART

身材过胖

如何才能瘦下来



1

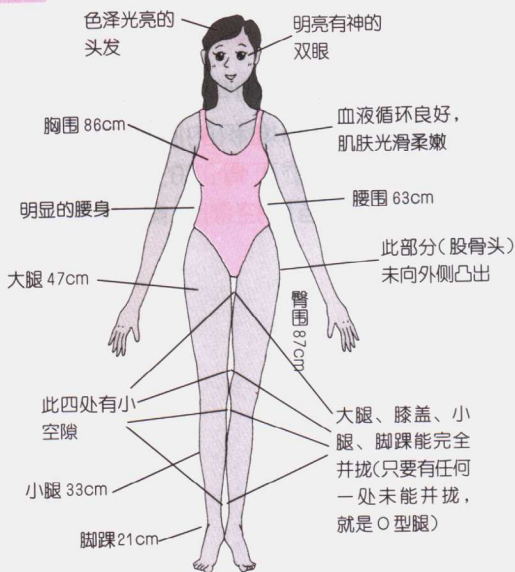
有专家认为倾斜的骨骼、不良的体态，是导致体内脂肪堆积的原因之一。如果能通过锻炼，矫正骨骼的倾斜，健美体形，再加上适当地控制饮食，身体自然就变瘦了！



【理想的身材比例】

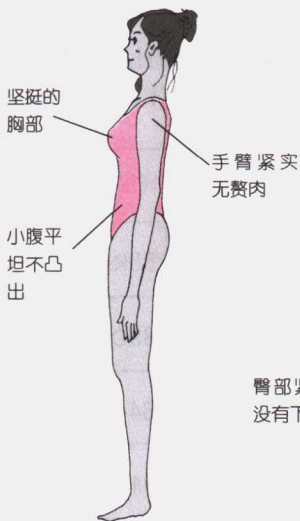
很多女性对自己的身材不甚满意，嫌腿太粗，腰不够细，体形不够修长等等，各种抱怨都有。那么，到底怎样的身材比例才算最理想呢？请看以下示意图。

正面

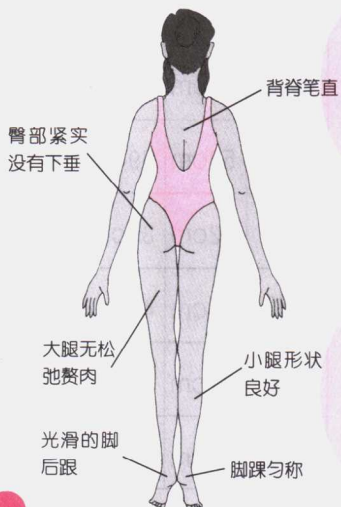


以上数字以身高 160cm 为标准测算

侧面



背面



【各种身高、体重的理想身材比例】

不同的身高、体重有不同的身材比例。请查看下表，检查你的身材是否与身高、体重成比例。

身高	148cm	150cm	155cm	160cm	165cm	169cm
体重	43kg	45kg	48kg	50kg	55kg	60kg
胸围	80cm	82cm	84cm	86cm	89cm	91cm
腰围	58cm	59cm	61cm	63cm	64cm	64cm
臀围	82cm	83cm	85cm	87cm	91cm	93cm
大腿	45cm	46cm	46cm	47cm	49cm	51cm
小腿	31cm	31cm	32cm	33cm	34cm	34cm
脚踝	19cm	19cm	20cm	21cm	21cm	21cm

以上数字是健康的身材比例，体重正负差 3kg 皆为标准。