

美丽
从
腿
开始



图书在版编目(CIP)数据

美丽从腿开始 / 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 7-5341-2114-0

I. 美... 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 040786 号

本书由上鼎文化事业有限公司授权出版

瘦身魔法书

美丽从腿开始

作 者: 浩威工作室

出 版 社: 浙江科学技术出版社

责任编辑: 郑燕

封面设计: 金晖

审核登记号: 图字: 11-2003-66 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: 2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-5341-2114-0 / R·325

定 价: 9.80 元



美丽

从腿开始

浩威工作室编



浙江科学技术出版社



前言

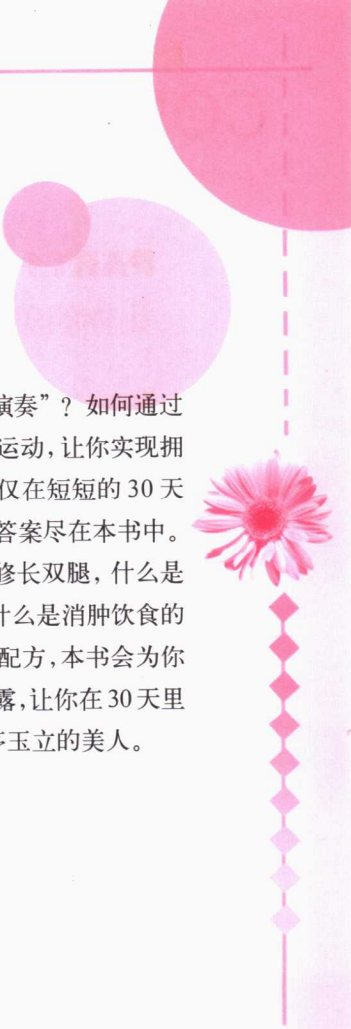
30 天轻松瘦腿



走在路上，一双修长匀称的美腿常能吸引路人关注的目光。腿可以说是女性的第二张面孔，因为它与脸一样，能展现女性特有的柔美、迷人的气质。

你知道吗？如果对自己的身材不满意，通过后天的努力可以大幅度改善。只要有恒心，加不间断的运动，拥有一双美腿并不是一件困难的事。

什么是美腿的最大隐形杀手？使腿部修长的 15 个秘诀是什么？美化腿



部曲线的三部曲如何“演奏”？如何通过每天20分钟的脂肪燃烧运动，让你实现拥有一双美腿的愿望——仅在短短的30天之内？以上这些问题的答案尽在本书中。

另外还有如何吃出修长双腿，什么是不发胖的水分摄取法，什么是消肿饮食的关键，腿部健康饮食的配方，本书会为你作一次完整、详尽的披露，让你在30天里轻松瘦腿，变成一个亭亭玉立的美人。

CONTENTS

PART1

让你的美丽从腿开始 /8

Chapter1

美腿的最大隐形杀手 /10

Chapter2

使腿部修长的 15 个秘诀 /21

Chapter3

测量腿的长短、粗细，掌握理想的尺寸 /44

Chapter4

理想腿与脂肪腿的区别 /48



目录

PART2

30 天瘦腿计划 /50

Chapter1

20 分钟脂肪燃烧运动 /52

Chapter2

水中快速瘦腿操 /68

Chapter3

蹬自行车美腿法 /76

Chapter4

轻松的腿部有氧减肥操 /86

Chapter5

彻底去除腿部赘肉的跳绳运动 /92

Chapter6

足不出户，轻松瘦腿 /98



CONTENTS

PART3

让腿部瘦得匀称、健美 /106

PART4

美化腿部曲线三部曲 /122

第1部曲 美化从臀部到脚跟的线条 /127

第2部曲 使腿修长的健身操 /132

第3部曲 随时随地的美腿塑造运动 /136

目录

PART5

使腿更修长的走路方式 /140

如何矫正 O 形腿 /148

如何矫正 X 形腿 /154

PART6

腿部减肥的健康饮食 /158

蛋白质——肌肉生长离不开的物质 /160

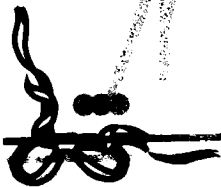
糖分——脂肪燃烧的能量 /165

减少水分和盐分——饮食消肿的关键 /171

蔬菜——天然消肿良药 /176



Part

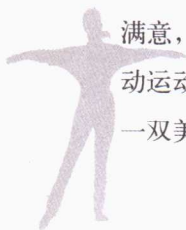


1

让你的美丽 从腿开始

拥有一双美腿可以说是女人
魅力风情的一种表现。也

许，你对于自己的外形仍有些不
满意，那么，不妨随着我们一起运
动运动，去除多余赘肉，让你拥有一双美腿。



美丽

从腿开始

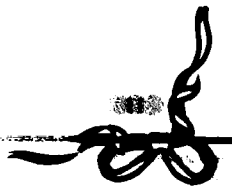
Chapter 1

美腿的

最大隐形杀手

“真想拥有一双美腿啊！”这是女性朋友的共同心愿。但是要实现这个心愿，不仅仅是瘦腿的问题。因为腿部与全身都有关系，表现在腿部的问题，也会牵涉到全身。换句话说，腿部苗条了，身体自然而然就跟着苗条了。一般说来，拥有美腿的人大多是全身苗条玲珑，所以完美身材就要从瘦腿开始。

在真正开始本书的瘦腿计划之前，我们不妨来检查一下，日常生活中有哪些不良习惯足以成为美腿的隐形杀手。





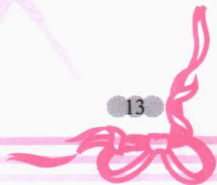
不良姿势会改变身体的优美线条

人体的骨骼系统是由关节连接的。当人体站立时，全身关节所承受的重量是相等的，若是用一条腿站立，关节所承受的重量就变得不相等了。

日常生活中的不良姿势，如不良的步行方式、坐姿、站姿等，使关节的磨损增加，长此以往，可致全身的骨骼发生不良倾斜，这使体内多余脂肪容易堆积在局部。

◆自我检查身体的倾斜度

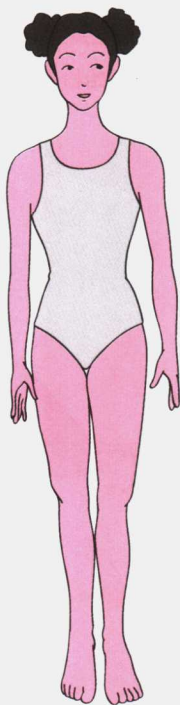
下面就开始检查自己的身体是否有倾斜现象。



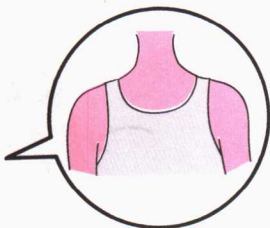
检查 1



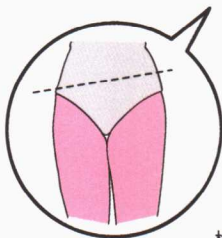
眼睛和眉毛的位置是否对称？可以看看自己的照片来确定。



内衣肩带容易往一边滑，说明有一边的肩膀较低。



检查两大腿骨是否等高，臀部最高点的位置是否一致。



检查大腿最粗的部位左右是否对称。

