

HE



Baby Q 美女大变身

侯湘婷 著

侯湘婷



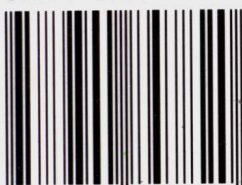
金城出版社
GOLD WALL PRESS

美女大变身

每个女孩都能变身小美人！
在爱美格斗场上胜出！



ISBN 7-80084-782-9



9 787800 847820 >

ISBN 7-80084-782-9/R · 12

定价：25.00元

Baby Q
美女大变身
13800

金城出版社
GOLD WALL PRESS

北京市版权局著作权合同登记号

图字：01-2005-6258

图书在版编目（CIP）数据

美女大变身/侯湘婷著，-北京：金城出版社，
2006.1

ISBN 7-80084-782-9/R·12

I.美... II.侯... III.女性-减肥-方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第141907号

本书由台湾柏室科技艺术股份有限公司授权出版

原版书名：《重点快瘦美人书》

作 者：侯湘婷

本书限于中国大陆地区发行

金城出版社出版发行

（北京市朝阳区和平街11区37号楼100013）

电话：（发行部）8425 4364 （总编室）6422 8516

（编辑部）6421 0080

中国电影出版社印刷厂

889×1194 毫米 1/24 6 印张 50 千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-80084-782-9/R·12

定价：25.00 元

序

拍第一支广告时，广告公司希望我可以更瘦，那时我才开始尝试着去减肥，发现原来减肥好痛苦——不能跟家人同桌吃饭，又得眼睁睁地看别人吃东西，肚子却在狂叫。于是，拍完广告，为了弥补这段时间所受到的亏欠，猛吃猛喝，代价就是——胖了。

进入 演艺圈，我的减肥生涯就开始了！

因为艺人在镜头上大概会胖 5 公斤吧！所以大部分的艺人在私下都是极瘦的状态，相较之下我这种健康宝宝，看起来就很“大个”，胖啊、肥啊这种说法，就开始在我的人生里充斥着！所以我一上通告就拼命减肥，一过通告期，为了弥补自己，就拼命吃来安慰自己。对我来说这真的是非常痛苦的一件事。

当时常要急速地减肥，因为觉得自己还年轻，无所谓，便胡乱地尝试减肥药，结果搞到最后，肾脏却出现了毛病，真的是非常的不值得。这才深深地体会到，健康才是一切。因此在书中所提及的减肥法，都是很正面、健康的方法，希望大家可以瘦得漂亮，也瘦得健康。

现在的我，已经掌握了自己的步调，知道什么样的方法对自己最好。

瘦下来的我，变得非常有自信，也比往常爱美，以前想穿的漂亮衣服，也都可以穿上身，你可以体会吗？衣服从L号变到S号的喜悦，希望大家共勉之喽！



05

序

湘婷给我的印象一直是非常甜美的阳光女孩。在她加入我们公司后，很开心多了跟她直接面对面对接触的机会，我也才发现可爱的湘婷原来有着非常高挑修长的身材。深入聊天后，才知道那令人羡慕的高个子，原来对她来说也是一大困扰呢！因为一透过镜头，骨架大的湘婷只要多一分肉，就会很容易显得胖，所以她也跟我一样一直为了更纤细的身材在奋战呢！

其实，每个女生都免不了为了自己的身材烦恼，我和湘婷为了演艺工作，更是要对自己身上的每一部分斤斤计较。湘婷因为天生的骨架，常常都要为了减肥而奋战，让因圆身困扰的我也心有戚戚焉。我知道她之前也试过许多方法来维持体态，甚至还曾经因为减肥药伤了身体。在湘婷加入了我们经纪公司以后，公司和她一起努力，让她不靠任何药品，在短时间内就变得窈窕美丽，展现出她动人又健康的身段，让我看了也赞叹不已！看到她找出适合的方式让自己变得如此美丽，我也十分为她开心。

美丽不是偶然，而是要找对方法！大家都希望自己能有匀称的体态，我找到运动的方法，湘婷则靠着塑身及许多贴身的小秘诀，让必须时时在屏幕前表现完美的我们，都获得了健康美丽。我将我的运动心得分享给大家后，湘婷也将短时间内塑身有成的许多方法透过有趣的故事整理成书籍，十分的丰富可爱，希望大家都能来阅读分享湘婷的这本书，并且能够和我们一样地健康美丽！

王宇婕

序

湘婷刚从一个玉女歌手要转型成演员的时候，我就在心理评估她当演员的可塑性有多大。因为我非常喜欢她的亲和力，非常喜欢她的可塑性，也觉得她的脸很具有古代和时代的感觉，好像不论把她放在哪一块领域，她都可以在那一块领域中占有一片天空。我觉得她就是那种爆发力很强，在舞台上绝对会发光发热的天生艺人。

但也许是我要求太高了，我总觉得湘婷要是再瘦一点会更好。因为我本身也尝过很多的减肥方法，市面上的减肥法，我几乎都亲身尝试过了。所以我常常以自己的经验，给其他的艺人一些建议，希望能帮他们找出最适合的减肥法。

像湘婷因为脸快速明显地变小，竟然有人半开玩笑地问是不是去韩国整形？我和湘婷那种喜悦的心情可想而知，觉得我们真的找到对的减肥法了。我觉得对的减肥法真是一个很重要的关键，如何瘦得快、瘦得健康，让艺人保持最佳的状态，都是我非常乐见的一件事。

AMY

目录

5 序

Chapter 1

10 今日开始美女

12 天下美丽集一身——塑身方法大搜集

22 如何得到水晶鞋——变瘦变美训练守则

24 我的塑身美肤守则——一定要乖乖遵守哦!

28 BabyQ 美女——30天塑身计划

30 Angel的变身饼干——饮食必读秘笈

Chapter 2

38 就这样把美体征服，抛开他藏好的毒

40 让脂肪都成绕指柔情——特殊腹部手技

46 宁可错杀，不可放过——神奇去脂护理

51 如刀削般凹凸有致——精雕细琢体刷护理

55 漂亮得就像美人鱼——海洋排毒

62 湘婷美丽密语——关于塑身

Chapter 3

66 不变脸，你不知道我是红颜美女

68 有型先从脸开始

74 你看你看，大饼脸悄悄地在改变

78 湘婷美丽密语——关于塑脸



Chapter 4

肤如凝脂，才能凝聚人气

80

美白全身旅游图——全身美白去角质

白天鹅还是花斑鸭？——除斑美白护理

春回大地排毒护理——当一个排毒美人吧

香芬入骨的亮丽肌肤——超时空养生护理

变成一个如“湿”美女——瞬间靓丽保湿

侯湘婷美丽密语——关于保养肌肤

Chapter 5

美到头顶着天，发柔软到地

从头到脚，都要美丽达人——发质Hair spa

侯湘婷美丽密语——关于保养头发

Chapter 6

排排坐，当美女——30天美容秘诀总结

雕塑小脸蛋必学

全身水嫩美肤必学

美化颈部线条

变身小“腰”女必学

美化胸部线条必学

美背水嫩肌肤必学

提臀紧实曲线必学

精油塑身按摩必学

Chapter 1

今日开始美女







天下美丽集一身

——塑身方法大搜集

为了要达成魔鬼身材的A计划，每天上网、看杂志、查数据，我可是半点也不敢马虎哟，“知己知彼才能百战百胜”嘛，每天睁开眼睛就会告诉自己：“小婷，今天绝对要认真地减肥塑身。”好的开始就是成功的一半，所以现在早上我都不吃烤面包和甜得不能再甜的奶茶了，光想到以前涂的那厚厚一层的奶油呀，我就很不能原谅自己，要不是以前那么贪吃，也不会造就今天走样的身材。

好了，现在要好好来研究到底减肥的方法有哪些。其实减肥方法很多，我之前也断断续续试过许多，可算是历经百战，只不过没什么恒心，加上总是抵挡不住美食的诱惑，所以，大多数半途而废，看不到什么神奇的效果。

不过，我发现不是每一种方法都适合每一个人，而使用的产品不对或是做得不够彻底，也会影响成效。总之，要想造就真正的魔鬼身材、天使面孔，有关减重的任何有关事情，都是一定要知道的啦！

来瞧一瞧五花八门的减肥奇招吧！

节食、代餐、喝茶、针灸、喝水等，琳琅满目的减肥方法，看得让人眼花缭乱，各位爱漂亮、想减肥外加塑身的美眉可不能不小心呀，因为方法的确是多得不行，可是到底效果如何，又会不会危害到健康，容不容易反弹，这些都是要知道的。

不少医师们还是建议大家，想要长久、有效地控制体重，除了饮食的控制之外，配合运动才是最实在的方法。



1. 超人气节食减肥

节食是最常被爱美美眉使用的减肥方式，大部分的人节食是什么东西都不吃，只吃水果、蔬菜以及蛋白质类食物。这种方式或许可以短时间地瘦下来，却会造成身体的伤害，因为身体每天都需要消耗很多营养素，如果只吃某一类食物，会造成营养失调。

所以，就算是一个月只节食一天，突然地饮食改变，也会让身体出现营养缺乏的信号，加上很多想靠节食变瘦的美眉，通常只要节食结束后，大多会大吃大喝，反而变成不减反增的效果。

小婷秘诀

这招我以前真的用过很多次，特别是看到衣服一件一件都穿不下的时候，一生气就发誓要一天不吃东西，可是你知道吗？每每两顿过后就饿得眼冒金星，全身无力，最后一看到食物就像饿虎扑羊一样，反而吃得更多，所以这招对我而言是没什么太大作用哦！



2. 很方便的代餐减肥

使用代餐减肥不失为一种方便的减肥方式，因为现代人都非常忙碌，根本没有时间准备那些复杂的减肥餐，所以利用代餐代替某部分的食物摄取，的确是可以轻松地减重，不过最好是选择含有水溶性纤维的有益代餐，而且一定要有营养师的指导，这是比较安全的做法，不过长期使用代餐减肥对身体也会有一些不好的影响哦！

小婷秘诀

说到代餐，我也试过几次，不过有些代餐吃了会拉肚子，又很容易就觉得饿，一饿我又会嘴馋，一口蛋糕一口可乐的，所以吃了几顿代餐之后效果都完全看不出来，不过我想是我的方法出了问题，因为的确有不少人在营养师的调配下，减重效果很不错。

3. 很有效的喝茶瘦身法

之前流行喝茶减肥，有不少人也说效果不错，喝绿茶、花草茶的减肥方式大大风靡一时，不过成效却因人而异；值得一提的是，喝绿茶真的可以消脂减重哦，还可以提高人体的新陈代谢率，早已被证实为具有减肥效果，美国有一项医学研究报告指出，长期喝绿茶的人，不容易发胖。还有一些花草茶或柑橘类的水果茶也因为可以促进代谢而具有减重的效果。

小婷秘诀

其实我倒是很喜欢喝花草茶，有时候也会和朋友去喝下午茶，不过我老爱喝茶配蛋糕或是小饼干（这样才有喝下午茶的气氛嘛），反而吃得更多，而中药的“消脂茶”因为味道口感我不喜欢，所以只试过一次，效果当然是看不出来的呀。

