

魅力
Book

P o i n t d i e t

用10天实现

“分部位瘦身”

重点瘦身法

[日] 永田孝行/著 樊颖/译

俏丽佳人 10日变 10days

接近梦想中最起伏有致的身材

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

俏丽佳人 10 日变 / (日) 永田孝行著; 樊颖译. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.6
(魅力 Book)

ISBN 7-5019-4346-X

I. 俏… II. ①永…②樊… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 032044 号

10days point diet

© FUSO PUBLISHING INC. 2003

Originally published in Japan in 2003 by FUSO PUBLISHING INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

责任编辑: 王秋墨 杨 柳

策划编辑: 杨 柳

责任终审: 劳国强

封面设计: 王佳芃

版式设计: 王佳芃 姜 丽

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 4

字 数: 86 千字 插页: 1

书 号: ISBN 7-5019-4346-X/TS · 2574 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-3387

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30634S3X101ZYW



魅力 Book



俏丽佳人 10日变 10days

[日] 永田孝行 / 著
樊 颖 / 译

中国轻工业出版社



10days 重点瘦身法

如果腰围能减3厘米，如果松弛的双臂能变得紧致有弹性，如果大腿能再细一圈，如果……女孩对身材的要求总是如此苛刻，因为我们希望比别人更出众。减轻体重是基础，显瘦也很重要，完美的身材尺码更是最大的梦想。

可长期以来，“想减哪，就减哪”被认为是不可能完成的任务。减肥后胸部总是变得扁平，体重减轻可是脸颊依然圆润，无论怎样努力双臂的肌肉依旧松弛……但是，这种神奇的“10days 重点瘦身法”，完全能够实现“分部位瘦身”这一梦想！限制饮食？NO！激烈的运动？NO！

它的秘密就在于——对希望变瘦的部位进行简单的按摩，并配合被称为 Body-vibration（身体震动体操）的运动。每日做2次，每次10分钟，轻松愉快，短短10天就有明显的效果。

现在就开始！翻开本书的瞬间，你就进入了神奇的“分部位瘦身世界”。认真阅读，坚持每日锻炼，10天后遥不可及的梦想就会实现。

健康医学博士 永田孝行

10days point diet

纤细的腰肢、
上翘的臀部、
紧致优美的双腿与双臀……

希望大腿
能减去
6 厘米

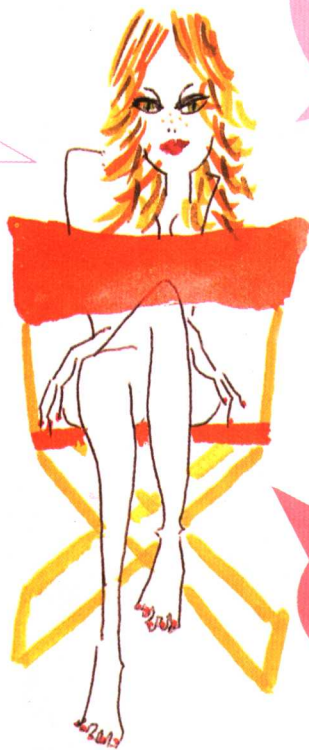
想收紧
下垂的臀部

肌肉松弛的双臂，
不能坐视不管

腰围一定要
再
小一号

突出的小腹
令人忍无可忍

10days 重点瘦身法
能够让这些愿望一一实现



起伏有致的身材尽在掌握中



CONTENTS

目录



前奏：10days 重点瘦身法 6

瘦腰按摩法 14

完美大腿按摩法 26

提升臀部按摩法 38

纤细小腿按摩法 48

紧致双臂按摩法 60

消除双下巴按摩法 70

瘦脸按摩法 80

身体震动体操 88

纤细的部位更加苗条，
而其余的部位又不受任何影响！
轻松愉快，
在日常生活中就可以进行的
划时代瘦身法。

拥有人人羡慕的、
起伏有致的魔鬼身材！

前奏：10days 重点瘦身法



什么是 10days 重点瘦身法?

“10days 重点瘦身法”是一种划时代的瘦身方法，能够有针对性地按照自己的意愿分部位瘦身。方法简单易行，只需进行按摩与身体震动体操就 OK，是一种随时随地都能进行的新型瘦身方法，短短 10 天，美丽尽在掌握中。

10days

为什么会肥胖?

重点瘦身
原理

* mechanism

1

现代社会，饮食生活越来越丰富，随着生活习惯的变化，人们营养过剩而无法得到完全消耗，增加了过多的脂肪细胞，脂肪细胞中又储存了大量脂肪，于是赘肉就产生了。肌肉承担着燃烧脂肪、消耗能量的任务，女性的小腹、臀部和大腿部位，脂肪细胞尤其多，如果肌肉衰退，就无法燃烧脂肪，脂肪堆积就会形成肥胖。

10days

为什么能实现分部位瘦身? —— 1

重点瘦身
原理

* mechanism

2

以往的知识告诉我们，只有运动 30 分钟以上，体内的脂肪才会开始燃烧。如果坚持每日全身运动，有可能实现全面的瘦身，而按照自己的意愿，实现分部位瘦身是不可能的。

而 10days 重点瘦身法就能实现你的这一心愿，秘密就在于按摩与震动相结合的身体运动，进行了按摩的部位，就会比其他部位的脂肪分解得更加迅速而有效。

为什么能实现分部位瘦身? —— 2

通过按摩，脂肪只是被分解了，如果分解后的脂肪没能被消耗掉，仍然会通过血液回到脂肪细胞中。所以按摩之后，一定要进行身体震动体操。

所谓身体震动体操，是指以全身小幅度运动，即“颤动”为着眼点的运动。正如同人感到寒冷的时候会发抖，通过全身颤动，能够制造出很多热量，从而提升体温，抵御严寒。身体震动体操正是有效地运用了这一原理。

因此，我们知道对希望瘦身的部位进行按摩，并辅以身体震动体操，就能实现我们梦寐以求的“分部位瘦身”。动心了吗？每日 20 分钟，用 10days 重点瘦身法创造美丽吧！



10days 重点瘦身法
重点在于实现各部位的瘦身，
由于脂肪比肌肉轻许多，
所以体重的变化比较小。
为了拥有起伏有致的魅力身材，
加油吧！

10days 重点瘦身法，
只需对期待瘦身的部位进行按摩，
并辅以震动全身运动就行，
非常简单易学。

！ 注意事项

1. 请勿在饭后1小时内进行按摩或身体震动体操。
2. 生病、怀孕期间请勿进行10days重点瘦身。
3. 强度过大的按摩运动可能会损伤细胞。

1

在下决心减肥前，你是否考虑过以往减肥为什么会失败？

原因就在于执著地做了长时间的努力后，却没有明显效果，心里却还要努力撑下去。这样强迫自己的结果会是什么呢？人的身体与心理非常复杂，一旦遇见厌恶的事情，这种记忆就会被牢牢记录在大脑中，成为心灵的负荷。从此减肥意志消沉，觉得难以成功。其实减肥成功的人大多思维灵活，认为“状态不好时绝不勉强”，“真正想减肥时，可以再尝试一下”。

所以不要从第一天开始就制定过高的计划，免得重复以往的失败。10days重点瘦身法不需要限制饮食，按照自己的意愿，实现分部位瘦身。不要在脑中留下“痛苦的记忆”，轻松地愉快地开始瘦身吧。

2

简单易行的按摩+身体震动体操，每次10分钟，每天2次，持续10天就有效果。你也许会疑惑，美丽就这么简单吗？本书在帮你实现分部位瘦身的同时，还能让你的身心焕发光彩。

比如，在减小腰围的章节中，介绍了“如何吃出苗条”的内容；在减小臀围的章节，介绍了“利用色彩魔力，轻松瘦身”的诀窍；另外还有“香薰帮你瘦身”，“在沐浴中营造曼妙身材”，“优质睡眠带来轻盈身材”等有趣的内容，这些都是分部位瘦身法的有益补充。试试看，效果会令你惊喜不断。

分部位瘦身法的基本要点



别犹豫，
翻开下一页，
我们将告诉你成功瘦身的秘诀。





去花店选一朵你喜爱的鲜花

你选了怎样的花？娇艳的？含苞待放的？还是清丽纯洁的？

魔法就是——

这朵花是帮你实现梦想的护身符

比起花儿的种类，更重要的是花的颜色，这朵花的颜色，就是这次瘦身行动的幸运色。当你意志消沉，觉得难以坚持，打算放弃的时候，想想这朵花儿的娇艳色彩，在幸运色的守护下，你的梦想必能成功，这就是帮助瘦身成功的神秘魔法。



为使瘦身过程轻松愉快，
请先去花店买一朵可爱、美丽的花来装点房间。
就选你一见钟情的那一朵。



好，开始实践吧！

因为是分部位瘦身，所以可从自己希望瘦身的部位开始，
选择阅读相应的按摩方法。

下一页是各部位瘦身方法的目录。

可查到相应部位的按摩方法。

当然，按摩后别忘了参照第 88 页完成身体震动体操！
最后再把本书“特别附录·身体震动体操图解”剪下来贴在墙上，
边对照边运动，效率更高。

* a point for diet

开始

从希望瘦身的部位读起

腰围再小一码，臀部曲线更加优美……大家希望瘦身的部位各不相同。

通过下面这个目录，可以快速查找到针对自己的瘦身方法，立刻开始这次神奇的体验之旅吧！

立刻试一试
神奇的
瘦身法

希望消除恼人的
双下巴

介绍针对双下巴的按摩，以及通过饮茶、植物的力量来帮助瘦身。另外还有关于减肥方面的心理学知识。

p70

希望臀部
更加紧致

介绍3种针对臀部的按摩，以及利用色彩魔力快乐瘦身的秘诀。

p38

让小腿纤细优美

介绍2种针对小腿的按摩。另外早起与散步的良好生活习惯有助于保持体型，还可利用香薰放松身心，形成积极向上的思维方式，辅助瘦身。

p48

想让大腿
更加苗条

介绍3种针对大腿的按摩，正确的沐浴方法以及如何获得优质睡眠。

p26

希望拥有
纤细腰

介绍4种针对腰部的按摩，以及关于瘦身饮食方面的内容。

p14

希望成为可爱的小脸美人

介绍针对面部的按摩，以及借助镜子神奇的力量来提高瘦身效率，最后教你如何利用日记本来清爽心情。

p80

希望拥有
紧致的手臂

介绍针对双臂的2种按摩，以及如何选择在视觉上具有瘦身效果的服装，正确选择内衣，帮助保持优美体型。

p60



* contents

纤细的腰肢，
勾勒出S型的优美曲线。

让你拥有
迷人的纤纤细腰

瘦腰按摩法



按摩后一定要进行身体震动体操