

变漂亮，不必花大钱！  
聪明省钱塑身法让你花小钱，轻松变得窈  
窕美丽



# 花小钱 让你 更漂亮

HUAXIAOQIAN  
RANG NI  
GENG PIAOLIANG

林巧妍◎著

安徽科学技术出版社



渐渐美女性丛书

# 花小钱 让你更漂亮

 安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

花小钱让你更漂亮/林巧妍著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 9

(渐渐美女性丛书)

ISBN 978-7-5337-4204-1

I. 花… II. 林… III. 女性-减肥-基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143136 号

本书原出版者为大吉文化股份有限公司,中文原书名为:《花 50 元让你更漂亮》。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。  
经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

**花小钱让你更漂亮**

林巧妍 著

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 徐浩瀚 陈 军 邵 梅

封面设计: 武 迪

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号  
出版传媒广场, 邮编: 230071)

网 址: [www.ahstp.net](http://www.ahstp.net)

E - mail: [yougoubu@sina.com](mailto:yougoubu@sina.com)

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华云印务有限责任公司

开 本: 880×1240 1/32

印 张: 6.75

字 数: 88 千

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 15.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)



## 前言

# 花小钱,轻松变得窈窕美丽

.....

你曾经因为想让自己变得窈窕美丽,花费大笔金钱去尝试许许多多的方法,结果却没有想象中的好吗?现在市面上减肥的方法可以说是各种各样,每一种方法或产品或许都有其功效,但是一旦停用了,身体又会胖回来,而且有的还会产生副作用。其实减肥最有效的方法还是控制饮食和运动,不但没有副作用,而且可以瘦得美丽健康。

瘦身并不难,更不需要花大钱,本书便是针对读者能买到便宜又实用的商品来辅助瘦身运动,甚至是不必再另外花钱购买的家中常用物品,以达到只需花小钱便可瘦身减重的目的。

本书同时提供一些低热量的食谱和零食,所应用的食材价格都比较便宜。让你减肥减得轻松又健康,身材瘦,钱包不瘦!

作者谨识



## 目录

前言 花小钱,轻松变得窈窕美丽

**PART 1 0元超省时窈窕塑身… 1****Chapter 1 做家务也可以变瘦 …… 4**

- 01 擦桌子 …… 4
- 02 洗盘子 …… 6
- 03 洗衣服 …… 8
- 04 晒衣服 …… 10
- 05 拖地 …… 12
- 06 煮汤 …… 14

**Chapter 2 休闲享“瘦” …… 16**

- 01 骑脚踏车 …… 16
- 02 看电视 …… 18
- 03 听音乐 …… 20
- 04 逛街 …… 21
- 05 走楼梯 …… 23
- 06 搭公交车 …… 25

Chapter 3 边玩边瘦身 ..... 27

01 玩飞盘 ..... 27

02 游泳 ..... 29

03 郊游 ..... 30

04 跳绳 ..... 32

Chapter 4 瘦身食材 ..... 34

01 茶 ..... 34

02 茼蒿 ..... 35

03 辣椒 ..... 36

**PART 2** 便宜道具打造好  
身材..... 37

Chapter 1 把脸变小了 ..... 39

01 乒乓球 ..... 40

02 漱口杯 ..... 41

03 洗脸按摩刷 ..... 43

Chapter 2 抢救粗脖子 ..... 45

01 毛巾 ..... 46



|           |                     |           |
|-----------|---------------------|-----------|
| 02        | 塑料瓶 .....           | 48        |
| Chapter 3 | <b>拥有纤细手臂 .....</b> | <b>49</b> |
| 01        | 筷子 .....            | 50        |
| 02        | 塑料瓶 .....           | 51        |
| 03        | 书本 .....            | 52        |
| 04        | 按摩肩棒 .....          | 54        |
| Chapter 4 | <b>罩杯升级 .....</b>   | <b>55</b> |
| 01        | 玩具篮球 .....          | 56        |
| 02        | 塑料置碗架 .....         | 57        |
| 03        | 塑料杯 .....           | 58        |
| 04        | 旧杂志 .....           | 59        |
| 05        | 大气球 .....           | 61        |
| Chapter 5 | <b>消除小腹赘肉 .....</b> | <b>62</b> |
| 01        | 绳子 .....            | 63        |
| 02        | 领带 .....            | 65        |
| 03        | 皮带 .....            | 67        |
| 04        | 雨伞 .....            | 68        |
| 05        | 坐垫 .....            | 69        |
| 06        | 平底锅 .....           | 71        |

|             |    |
|-------------|----|
| 07 椅子 ..... | 73 |
|-------------|----|

## Chapter 6 完美臀部曲线 .....

|               |    |
|---------------|----|
| 01 塑料瓶 .....  | 76 |
| 02 弹性丝袜 ..... | 77 |
| 03 收纳桶 .....  | 78 |
| 04 楼梯 .....   | 79 |
| 05 坐垫 .....   | 81 |
| 06 大气球 .....  | 82 |

## Chapter 7 抢救粗腿 .....

|                |    |
|----------------|----|
| 01 夹子 .....    | 84 |
| 02 伸缩棍 .....   | 85 |
| 03 小球 .....    | 87 |
| 04 跳绳 .....    | 89 |
| 05 水桶 .....    | 90 |
| 06 吸尘器 .....   | 91 |
| 07 木制衣帽架 ..... | 92 |
| 08 通水器 .....   | 93 |
| 09 牙刷 .....    | 94 |
| 10 指甲油瓶 .....  | 95 |
| 11 游泳圈 .....   | 96 |



---

**Chapter 8 消除背部赘肉 .....** 97

- 01 衣架 ..... 98
- 02 飞盘 ..... 99
- 03 皮带 ..... 100
- 04 胶粘式滚筒拖把 ..... 102

---

**Chapter 9 流露自信光彩 .....** 103

- 01 毛巾 ..... 104
- 02 梳子 ..... 106
- 03 胶带 ..... 108
- 04 小球 ..... 110

---

**Chapter 10 全身充满活力 .....** 111

- 01 小板凳 ..... 112
- 02 抹布 ..... 113
- 03 筷子 ..... 115
- 04 塑料瓶 ..... 117

**PART 3**

**39元商店沐浴减压**

**去脂**..... 119

**Chapter 1 促进新陈代谢**..... 122

01 密闭容器 ..... 122

02 跳绳 ..... 124

03 莲蓬头 ..... 126

04 刷子 ..... 128

05 脸盆 ..... 130

**Chapter 2 瘦手臂**..... 132

01 舀水器 ..... 132

02 浴巾 ..... 134

03 淋浴乳瓶子 ..... 136

**Chapter 3 瘦腿**..... 137

01 麻布 ..... 137

02 浴巾 ..... 139

03 充气枕头 ..... 141



|           |             |     |
|-----------|-------------|-----|
| Chapter 4 | 半身浴 .....   | 143 |
| 01        | 板凳 .....    | 144 |
| 02        | 蜡烛 .....    | 145 |
| Chapter 5 | 高温浴 .....   | 146 |
|           | 粗盐 .....    | 147 |
| Chapter 6 | 温冷交替浴 ..... | 149 |
|           | 砂時計 .....   | 150 |

## **PART 4** 50元健美餐吃得健康漂亮..... 151

|           |              |     |
|-----------|--------------|-----|
| Chapter 1 | 简易瘦身料理 ..... | 154 |
| Chapter 2 | 低热量夜宵 .....  | 194 |
| Chapter 3 | 低热量零食 .....  | 198 |



*Part 1*

**0元超省时窈窕塑身**

---

现代人工作繁忙，常常下了班还在单位加班，甚至有时连假日都待在单位，几乎整个生活重心都以单位为主。每天下了班很晚而且回到家便赶紧休息，根本没时间运动，更别说假日到户外走走了。

另外，现代人每天大部分的时间都处于坐着的状态，上班坐着，回到家看电视还是坐着，尤其工作繁忙时常常一坐就是好几个小时，有时刚吃饱饭又马上坐回办公桌前继续工作。

这样不仅对胃不好，而且容易造成消化不良，更容易造成身体肥胖，尤其是下半身，特别是肚子最明显。

或许很多人会说：“我真的没有时间运动呀！”其实不是没有时间，只是你不愿花时间在运动上而已。只要你愿意，你会发现一天之中是有很多机会可以做减肥运动的，而且不会花费太多时间，也不用特地去挤时间来做这些运动。

在平常的生活中就可以找到很多可以帮助瘦身又不会花费太多时间的方法。

如果你懂得充分利用闲暇的时间来进行瘦身运动，相信瘦身的效果会更加明显。只要你能持之以恒，即使只是简单的小动作，也可以产生很大的



减肥功效。

如果你想早日实现瘦身愿望,就要有效地支配空暇时间,持之以恒地练习,相信不用多久你的愿望便会实现了。

本部分提供几种简单实用的瘦身方法,而且主要是利用家中常用物品,不必再另外花钱,例如擦桌子、洗盘子、煮汤、看电视、听音乐,此外还有搭公交车、郊游等,让你在日常生活中也可以边做运动边瘦身!



## 做家务也可以变瘦

### 01 擦桌子

每天做同样的工作,一定会觉得很厌烦。尤其是家庭主妇,好像永远都有做不完的事,许多人会觉得很难。如果你知道可以一边擦桌子一边利用桌子做伸展操的话,你就会做得非常快乐了!

#### 步骤

1. 首先双手撑在桌面上,两脚伸直,膝盖不可以弯曲,拿抹布的那只手尽可能迅速地挥动,另一只手则上下迅速挥动,累了就换手。反复练习三次。
2. 两脚打开,呈半蹲姿势,双手伸直,用左手擦桌



子的右边,用右手擦桌子的左边。每次大约30秒,左右手交互练习。

- 3.如果蹲累的话,可以将双手放在桌面上,支撑着身体,两脚并拢伸直,距离桌子一米远。接着将左腿抬到胸前,然后再向后踢,恢复原来位置,之后再换右腿。反复练习10次。
- 4.背向桌子站好,双手贴在大腿两侧,然后身体慢慢向后仰,尽量使头部贴到桌面上,之后再慢慢站直,恢复原先姿势。反复练习10次。
- 5.将双手撑在桌面上,肘部伸直,手掌固定不动,开始慢慢旋转手腕,使手肘内侧向前或向后扭转。反复练习数次。

## 功效

- ◎ 步骤1,可使胸部自然凸出,胸线也变得优美。
- ◎ 步骤2,可强化肩膀、手腕和大腿部位的肌肉。
- ◎ 步骤3,可修长美腿。
- ◎ 步骤4,可使身体变柔软。
- ◎ 步骤5,可消除手臂及手腕上的脂肪,使双手纤细。

## 02 洗盘子

工作了一天回到家，你可能累得什么都不想做，可是洗碗槽里却放满了油腻腻的碗盘，只好勉强自己进厨房收拾。于是，你可能因此把自己搞得心情烦躁。

其实如果你知道在洗碗盘的同时也可以达到瘦身效果，你的心情就会不一样了。

### 步骤

1. 首先在洗盘子时，前后左右动一动脖子。脖子向前倾时，背部的肌肉会被拉伸；向左右两侧倾时，另一侧的肌肉会被拉伸。
2. 将不要的杂志卷成一圈，用胶带固定住，放在脚下。当你在洗盘子时，你的脚可以在卷好的杂志上踏步。反复练习20次。
3. 在擦盘子的时候，右手拿抹布，双手伸直拿盘子，肩膀不动，一边将盘子向右转，一边擦。重复练习十次。再换左手拿抹布，一边将盘子向左转，一边擦。

