

每天
享“瘦”5分钟

文晓波 房海林
编著

好
身
材

腰

开
始



中国商业出版社

每天5分钟
享“瘦”

好身材

腰

开始

文晓波 房海林 编著



+CM K

图书在版编目 (CIP) 数据

每天 5 分钟享“瘦” / 文晓波编著. —北京: 中国商业出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5044-6201-5

I. 每… II. 文… 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 089083 号

每天 5 分钟享“瘦”

好身材, “腰”开始

文晓波 房海林 编著

责任编辑: 鹏 程

装帧设计: 丁文华

中国商业出版社

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

全国新华书店经销

北京市通州运河印刷厂

开本: 1/16

字数: 200 千字

印张: 15

版次: 2009 年 1 月第 1 版

印次: 2009 年 1 月第 1 版印刷

ISBN 978-7-5044-6201-5

定价: 25.8 元

版权所有, 侵权必究。

印装错误可随时退换。



每天5分钟,好身材,“腰”开始

现代生活让美眉们太容易和小蛮腰失之交臂。游泳圈附体,水桶腰缠身是每个爱美的美眉的噩梦。如何才能与腰间赘肉、腹部脂肪作战到底?除了坚定的信心,你迫切需要的是一套属于自己的瘦腰减腹方法。

纤细细腰有标准 /3

黄金比例关系健康 /4

小测试——你的肥胖类型 /5

“腰”型必露 /9

★ 分类一:腰腹赘肉横生

★ 分类二:憎恶的肚腩

“腰”精备忘录 /13

★ 四个基本点

★ “腰”精小贴士

★ 瘦腰进程小贴士

★ “腰”精必知之一都是冷饮惹得祸

★ “腰”精必知之一小心低腰裤

20~30岁女人瘦腰各有妙招 /17

每天 5 分钟,运动成就好腰身

21

腰腹,是让所有美女都不敢掉以轻心的问题部位,谁都不想让“游泳圈”跑到自己的身上。可是,长期的坐式工作,以车代步的生活方式,让美眉们的腹部就像是一个脂肪兜一样,轻而易举地网住了身上多余的脂肪,“小肚腩”就在不知不觉间与你结缘了。

古老的瑜伽瘦身 /23

- * 骨盆小测试
- * 练习瑜伽前准备事项
- * 挖走腰腹脂肪的瑜伽两式
- * 床上三招,抚平小腹
- * 四式瑜伽为你打造平坦小腹
- * 5招搞定小肚腩
- * OL睡前减压塑身瑜伽
- * 最经典的瑜伽瘦腰动作
- * 腰肢伸展婀娜多姿

塑身新宠普拉提 /37

- * 瑜伽之后的新选择
- * 普拉提主要针对人群
- * 普拉提热身
- * 普拉提收腹塑身基本动作
- * 快速瘦腹的四组动作
- * 三招强力抚平大肚腩

瘦腰之路始于足下 /47

- * 缩腹走路法
- * 快走瘦腰不是梦

* 巧用七招全面瘦身

超级廉价有效的健身球 /52

* 减腹球操

* 双人塑腹球操

OL 瘦腰方法大全 /55

* 九个小动作远离游泳圈

* 三式瘦腰减腹操

* “蜂腰”美人养成术

* 办公室三操

* 有趣的毛巾操

* 办公室瘦腰小动作

宅女必看：居家简易瘦腰操 /63

床上运动 VS 沙发运动 /67

* 睡前 5 分钟打造好身材

* 床上妙招：脚跟滑动

* “沙发土豆”的瘦腰福音

腰腹简便练习法 /71

* 腰部练习

* 上部的锻炼方法

* 下腹部的练习

每天 5 分钟，按摩瘦身，简单有奇效

75

没时间锻炼？不愿吃减肥药？改不了对美食的热爱？抽脂又太贵？

——眼看着腰间的脂肪越堆越多，这可难坏了想做窈窕淑女的美眉们。想不想要一种简单省事又很有效果的减肥方法呢？那就赶紧来学习按摩瘦身吧！

不可不知的经脉瘦身 /77

- * 瘦腰经脉穴位图解(附图)
- * 葵花点穴手之瘦腰手
- * 穴位按摩的禁忌
- * 腰腹经络速通
- * 在手指上缠胶布

按摩瘦身秘籍 /82

- * 每天5天钟，按走“橘皮纹”
- * 巧用丝瓜络
- * “非典型”按摩术

神奇的淋巴按摩 /84

- * 加速淋巴循环三原则
- * 排出囤积在腹部的水分
- * 排出囤积在骨关节的老废物质
- * 排出囤积在骨盘周围的老废物质

那些能美腰的宝贝们…… /86

- * 洗洗就能瘦的粗盐
- * 回归传统的“大黄按摩膏”
- * 韩流来袭之竹盐美体

每天 5 分钟,吃出来的“小腰精” 91

看着腰间的赘肉堆积,“水桶腰”和“游泳圈”渐渐成型,肆意地破坏着你柔韧的曲线,你是不是头都大了?对于美眉来说,没有纤细的腰身就相当于没有好身材,其他部位的美丽也会因此大打折扣。这恼人的水桶腰是怎么来的呢?来了之后又要怎样把它“请”走呢?这些问题,都不得不从我们的饮食说起……

形不同,道有异 /93

- * 腰身粗壮型
- * 大腹便便型
- * 小腹松弛型
- * 新概念:喝水也减肥!

八大营养:今天你吃了吗? /95

我“喝”,我瘦 /96

- * 饮茶瘦身
- * DIY——我的夏日嬷嬷茶
- * 蜂蜜瘦身:让你甜到心里面
- * 大汗淋漓,运动更爽

健康豆制品,瘦身有奇效 /102

- * 每天一杯豆浆,健康消脂
- * 豆腐食谱大赠送

推荐:简易瘦腰菜谱 /107

凉拌三皮\赤小豆粥\燕麦片粥\消脂汤\顺气减肥汤\瘦小腹鱼汤
荷薏粥\双菇凉瓜丝\美味西芹\蒜泥拍黄瓜\木耳脆笋\翠绿银芽

冬笋蒜烧鲤鱼\雪里蕻炒百叶\虾米冬瓜汤\速食蔬菜汤\海米炒洋葱

枸杞鲫鱼汤\黑木耳豆腐汤\速成蔬菜面\海带豆芽汤\荷叶冬瓜汤
丝瓜魔芋汤\高丽菜汤\营养萝卜汤\咖喱蔬菜汤

清凉——“夏”，教你制作美味瘦身沙拉 /115

- * 减肥排毒的水果沙拉
- * 瘦身必选食品——混搭沙拉

让零食做减肥先锋 /119

- * 减肥零食清单
- * 少时多餐——巧吃零食也减肥

夜宵——不可放松的阵地 /122

- * 6款夜宵之“最佳”篇
- * 夜宵风云榜
- * 推荐7种夜宵菜谱

循序渐进，一周瘦腰食谱 /126

- * 美味一周减肥食谱
- * 苹果牛奶肠道大清理
- * 鸡蛋瘦身食谱

每天5分钟，衣饰混搭，展现“腰”艳风情 135

美眉们对于美丽的追求是永无止境的。只要条件允许，为了一个精致的妆容，一个高贵的盘发，一身得体的衣服，一手完美的指甲，美眉们都可以不辞辛苦地研究几个小时，而对于可以展现女人独特风韵与气质

的纤纤细腰,美眉们自然更不放过了。走在美女密集的街区,各式各样的腰带和饰物,各种展现腰部曲线的衣服款式,犹如一道道靓丽的风景线,足以让你目不暇接。

腰部美化有学问 /137

如何穿衣不显小肚腩? /139

让游泳圈隐形! /141

- ✿ 方法1:摆脱“水桶腰”的关键搭配
- ✿ 方法2:选择合身上衣
- ✿ 方法3:选择H型、A型
- ✿ 方法4:选择瘦身颜色

聚焦美腿,轻松藏起“小粗腰” /143

职场巧搭让你靓丽一“夏” /145

- ✿ 清凉优雅,瘦腰衬衣
- ✿ 职场总动员,消灭水桶腰
- ✿ 护腰小贴士

魅惑无限 腰带风情 /150

- ✿ 腰带——“时装”的彩虹
- ✿ 宽腰带 VS 低腰裤
- ✿ 腰带九搭系出“小精腰”

夏日:多种穿衣风格隐藏小肚腩 /158

连身裙+紧身裤遮住腰腹赘肉 /164

粗腰美眉如何穿半身裙 /167

“腹”婆们的夏季T恤秀 /171

罩衫—水桶美眉的最爱 /173

裙子要高腰,身材才完美 /177

让你变身小“腰”精的娃娃衫和娃娃裙 /179

比基尼:粗腰美眉也穿得! /187

每天5分钟,健康有道,“腰”魔不缠身

135

女性的腰部,不仅是一道靓丽的风景,也是一处健康敏感区。美眉们往往很重视腰部的苗条纤细,却忽略了对它的健康呵护。美丽固然重要,健康才是根本,当你过度疲劳时、长坐长站时、穿低腰裤时、坐月子时……是否考虑到腰部正在和我们一起承担呢?健康是一辈子的事,每天拿出一点时间来养护腰部,你将会受益终生哦!

你“腰龄”超标了吗? /137

- * 白领——腰龄超标的高危人群
- * 每天五分钟腰龄保“年轻”
- * 简易运动锻炼腰椎

是谁伤害了你,我的小蛮腰? /139

- * 器质性腰痛简介
- * 伤腰七宗罪

女人必知:肾阳虚腰痛 /148

- * 两种类型
- * 护腰小贴士

警惕:妇科病引起的腰痛 /150

- * 能引起腰痛的妇科病
- * “腰”健康,要提前预防

防病又健美的腰部健美操 /151

每天 5 分钟,肚脐与侧肉,谁更难缠?

瘦腰 or 瘦腰? /155

腹部脂肪大清理 /157

- * 清除宿便,小腹不再涨
- * DIY 蛋白粉收腹冰饮
- * 按摩轻松去小腹
- * 腹肌健美操

如何练出完美腰肌 /164

- * 简易三招塑造柔美线条
- * 五分钟紧实侧腰的小动作
- * 滋养腰部的瑜伽两式

腰部曲线运动 /169

- * 全方位瘦腰组合动作
- * 美腰三步组合操

每天 5 分钟,学学明星的私家招 173

美女明星必有魅力的身材以及动人的减肥故事,我们不妨对比研究一下她们的减肥方法。明星们身处娱乐圈,一举一动都备受关注,为了保持年轻的容颜和窈窕的身姿,她们可是不惜血本,可谓各有高招。在与身体缺陷作斗争,追求魔鬼身材的日子里,明星们大多能找到适合自

己的纤体瘦身秘诀。

好莱坞明星的瘦腰塑腹操 /175

- ✧ 交互踩踏
- ✧ 垂直上提
- ✧ 企鹅摇摆

王菲：巫婆汤与瘦身操 /176

- ✧ 巫婆汤
- ✧ 仰卧健身操

胡杏儿：魔鬼速度与魔鬼身材 /179

- ✧ 健康减肥食谱
- ✧ 特别提示一：避免饿过头
- ✧ 特别提示二：自创瘦身操

刘亦菲的瘦身公式 /183

- ✧ 健康早餐好一点
- ✧ 营养价值高一点
- ✧ 专业的瘦身产品
- ✧ 新鲜食物多一点

李冰冰：最爱酷运动 /186

- ✧ 运动减肥知多少
- ✧ 运动身材会更好
- ✧ 寻找你的运动主旋律

萧美人的呼拉圈法 /189

贾永婕的减肥食谱 /190

李玟:独家瘦身汤 /192

- * 两款私家汤
- * 仰卧起坐的功劳

跟徐老师做健身操 /194

舒淇:闲晃也减肥! /195

- * 消除疲劳降低食欲
- * 饭后站立半小时
- * 睡前五小时禁食
- * 保鲜膜+舞蹈塑身

张曼玉保养秘方 /197

- * 一天三杯纯牛奶
- * 晨起盐开水清肠
- * 抵制非法减肥药

朱茵教你突破减肥平台期 /199

陈好的“万人迷”减肥心经 /201

- * 独一无二 运动三步曲
- * 局部瘦身小窍门
- * 自制营养水
- * 精神运动,减肥也需要

李彩桦力荐:苹果早餐瘦身法 /204

- * 苹果早餐减肥单
- * 服饰搭配要合适

来自韩国的瘦腹秘诀 /206

每天 5 分钟, 终极方案大“PK” 209

看了前面的众多减肥方法, 你对自己的小“腰”精之梦有信心了吗? 或许你觉得每天五分钟的锻炼还不过瘾, 或许你觉得前面的方法还不够有趣, 那就赶快来看一下这一章吧! 这里有顶级的瘦腰计划, 有创意的瘦腰方法, 肯定能让你满心欢喜地全力投入!

5 款纤腰滋养膜 /211

法式美腰健背操 /213

腰腹健美方法 /215

三级步行减肥计划 /217

减肥瘦腰操 PK 塑腰循环动作 /220

彻底消灭腰腹脂肪! /226

- ✧ 垫上运动扼杀脂肪堆积苗头!
- ✧ 腹部器械运动
- ✧ 家庭练习动作
- ✧ 酸疼中的成就感
- ✧ 45 天瘦腰攻略

腹式呼吸瘦腰塑腹法 /230

- ✧ KTV 瘦腰: 小蛮腰, 唱出来
- ✧ 山田式呼吸法
- ✧ 速效瘦身腹部呼吸法
- ✧ 吹口哨减肥术

神奇 12 小时让腰速瘦 3 厘米 /233

传授: 调教诱人小腹 12 计 /236

每天5分钟

好身材，『腰』开始！



现代生活让美眉们太容易和小蛮腰失之交臂。游泳圈附体，水桶腰缠身是每个爱美的美眉的噩梦。如何才能与腰间赘肉、腹部脂肪作战到底？除了坚定的信心，你迫切需要的是，一套属于自己的瘦腰减腹方法。本书的瘦腰方法涵盖了生活的方方面面，只要你有心，随时可以把减肥大业进行到底，并且针对现代生活的快节奏，考虑到美眉们渴望快速瘦腰的愿望，本书摒弃了长篇大论的减肥理论，一个个减肥妙招，短小精悍，实用性强，让你看得明白，学得简单。每天只要付出五分钟，就能轻松变身「小腰精」！

PART 1

每天5分钟享“瘦”
好身材，“腰”开始

编辑信箱: zgsycbs@163.com

