

柳腰100

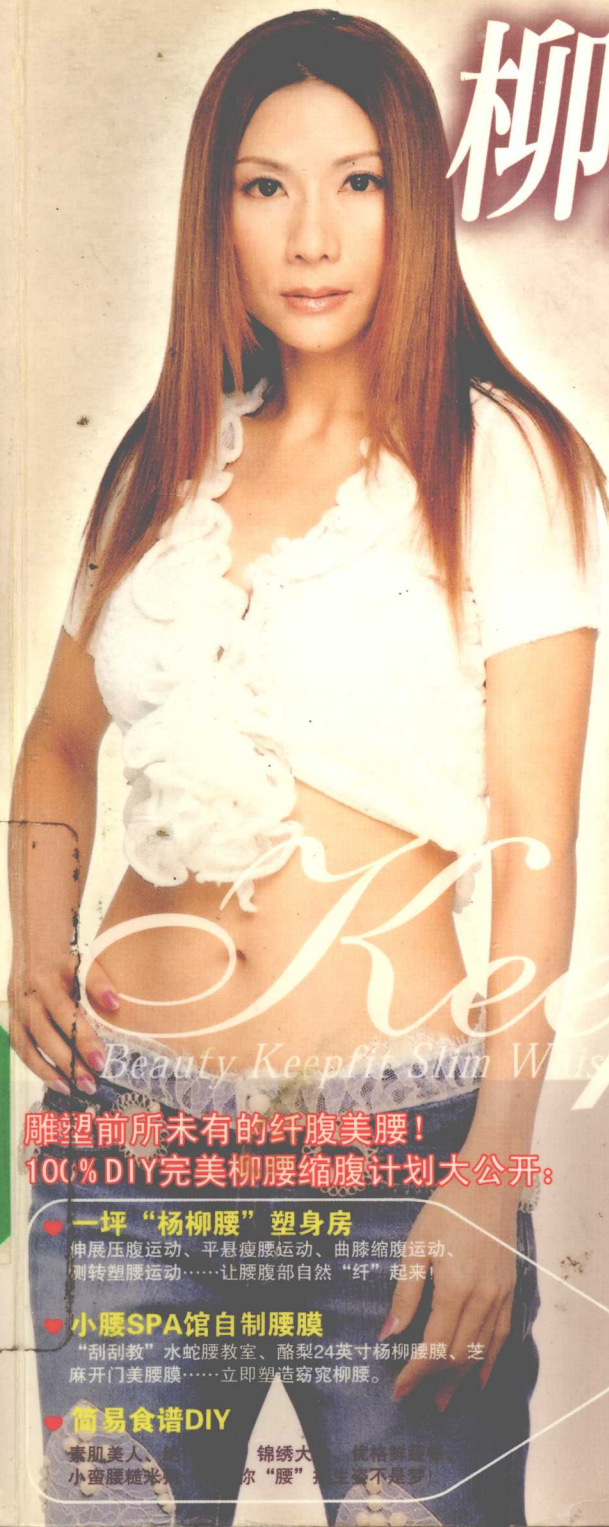


健美健美

Beauty Keepfit Slim Waist 100%

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著
浙江科学技术出版社



Keepfit
Beauty Keepfit Slim Waist 100%

雕塑前所未有的纤腹美腰！
100% DIY完美柳腰缩腹计划大公开：

♥ 一坪“杨柳腰”塑身房

伸展压腹运动、平悬瘦腰运动、曲膝缩腹运动、侧转塑腰运动……让腰部自然“纤”起来！

♥ 小腰SPA馆自制腰膜

“刮刮教”水蛇腰教室、酪梨24英寸杨柳腰膜、芝麻开门美腰膜……立即塑造窈窕柳腰。

♥ 简易食谱DIY

素肌美人、绝小蛮腰糙米粥、锦绣大餐、优雅舞鞋、你“腰”生姿不是梦！



图书在版编目(CIP)数据

柳腰100健健美 / 张淳淳著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2005.4

(完全美人丛书)

ISBN 7-5341-2630-4

I. 柳... II. 张... III. 女性—腰部—健美
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第024429号

本丛书由  协助出版

完全美人丛书

柳腰100 腰健健美

作者 ◆ 张淳淳

原出版社 ◆ 尖端出版股份有限公司

丛书策划 ◆ 朱园

责任编辑 ◆ 梁峥

审核登记号 ◆ 图字: 11-2004-134号

出版 ◆ 浙江科学技术出版社

印刷 ◆ 杭州好而美彩印有限公司

发行 ◆ 浙江科学技术出版社

浙江省新华书店

开本 ◆ 880mm × 1230mm 1/32

印张 ◆ 彩色2, 双色1.625

版次 ◆ 2005年4月第1版第1次印刷

书号 ◆ ISBN 7-5341-2630-4

定价 ◆ 20.00元

柳腰100 健美健美

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

序

我曾经历过“腰女变身三部曲”的水桶腰、直桶腰、小蛮腰，过程真是值得回味，也教过由河马腰化身为杨柳腰的学生，更看过少女肚变成宰相肚的“呼天抢地后悔女”！其实女性因荷尔蒙与雌性激素的先天性影响，腰腹不但会比男性更有本钱，更会因为年龄越大而越见粗肥！

许多名人借由运动及饮食的配合下，由水桶腰幻化成水蛇腰的实例，保证令你称羡不已，如香奈儿时尚设计大师 Karl Lagerfeld、麦当娜、小甜甜布兰妮、钟丽缇、郑秀文、赵薇等，这些身价不凡的名人，成功地让自己更年轻美丽、腰身更纤细的方法，就是这本书所提供的方法，以运动加上饮食双效合一，成果无敌。

还好上帝是公平的，想要拥有好身材，并不是达官显贵、大老板的专利，只要你愿意动、健康吃，就能轻松拥有，不信的话，不妨看看你身边一个薪水三万元、热爱运动的上班族和月营业额净赚上千万的公司总裁，两者之间谁的身材比较好呢？相信答案已然若揭了！

世界上没有十全十美的人，只有十全十美的“上进心”，十全十美是一个生命对自我能量的挑战，也是一种学习成长的喜

悦。在全球华人地区有那么多读者支持我与鼓励我，让我有机会在美体塑身的领域中发挥所长，这些殊荣也令我在生涯规划的新页中绽放光彩。因为这是一个绝佳TIMING，淳淳要分享十全十美的自我期许心情，并分送百分百的能量与专业给你，借以刺激、发掘、激荡我们的无限潜力！

这一套为追求现代女性十全十美的书，用“PART WORK”分册百科的创意方式，将美体塑身再抽丝剥茧地细分为13本书，精心规划全新塑身KNOW HOW、食谱、保养、运动、互动Q&A等单元，图文并茂地用心呈现，让你能够轻松学、简单懂、容易做，并享受身为女人的喜悦。愿你在迈向健康、美丽、青春永驻的路上，十全十美一百分、心想事成FOREVER！当你有现在的求知欲及努力，就能拥有一辈子的幸福喔！我不是一个十全十美的人，但是我相信只要用心，什么事都有可能。淳淳诚挚地邀请幼龄、熟龄的优质女性们与我一起为美丽搭上天梯，让我们成为人生梦工场那位带领自己飞向天堂的精灵。



張淳淳

2003年3月28日





Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang





Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang

2 序

4 与知名艺人合照



10 互动专区

● 读者来信

● 老师的话

13 人体肌肉组织

15 一坪“杨柳腰”塑身房

柳腰儿摆摆，魅力无法挡

- 伸展压腹运动
- 平悬瘦腰运动
- 曲膝缩腹运动
- 侧转塑腰运动
- 展臂瘦腰运动
- 举腿抬臀运动
- 左右逢源运动
- 左右开攻运动
- 拳脚反向运动
- 单手触脚运动
- 前弯四部曲运动
- 弯腰四部曲运动
- 关节互碰运动
- 弯膝纤腰运动
- 曲肘侧弯运动
- 抬腿细腰运动
- 左扭右摆运动
- 侧弯细腰运动
- 侧弯美腰运动
- 扭腰摆臀运动
- 左右抬臀消腹运动
- 左弯右曲运动
- 爵士美腰运动
- 芭蕾美腰运动
- 后弯挺胸运动
- 弯腰抬手运动
- 上身柔软运动
- 椅背正面运动
- 交叉提腿运动
- 腰腹放松运动
- 扭腰柔软运动
- 侧拉柔软运动
- 扭腰展臀运动
- 进时举臀运动
- 交叉曲膝运动
- 抬腿起身运动
- 侧转细腰运动



56 小蛮腰快乐纤纤塑

了解自己的腰瘦密码

72 小腰SPA刮刮馆

左刮刮，右按摩，水蛇柳腰不是梦



- “刮刮教”水蛇腰教室
- 排毒塑身精油周期使用表
- 电动DIY按摩教室

83

纤纤腰膜DIY

回春排毒“腰”女汤

- 24英寸美腰苦瓜腰膜
- 芝麻开门美腰膜
- 24英寸水蛇腰SPA汤
- 苦瓜小蛮腰SPA汤
- 红男绿女小腰SPA汤
- 白茅根香妃SPA汤
- 酪梨24英寸杨柳腰膜
- 蛋黄奶滋润腰膜
- 清凉一夏纤细SPA汤
- 冬松物语SPA汤
- 解忧SPA汤
- 竹叶美人SPA汤



90

腰瘦食谱

简易食谱DIY，美人柳腰自然来

- 素肌美人
- 绝代双娇
- 锦绣大地
- 优格鲜蔬棒
- 小蛮腰糙米粥
- 丝丝入扣
- 水当当瘦腰汤
- 美人鱼活力汤
- 乡野传奇清脂汤
- 百香果玉笋
- 缤纷四季拌面
- 海味山珍小品
- 红粉知己茶
- 笑容可掬茶
- 秋水伊人茶
- 心旷神怡茶
- 梅目传情茶
- 心旷神怡茶
- 窈窕淑女茶
- 水果爽优格
- 蔓越莓蒟蒻

101

腰部Q & A

淳淳老师与读者互动区



互动专区

读者来信

淳淳姐：

你好！

我是你忠实的读者，在看了你书中的VCD之后，我真的有点难以置信，原来以前的你竟是如此肥胖，不过……倒是蛮可爱的啦！但是，我很好奇，你都是如何锻炼腰腹部的曲线呢？我觉得身为女人，如果腰围可以再小一点，胸部看起来会比较丰满，臀部也会比较挺翘，这实在是我梦寐以求的完美身材啊！

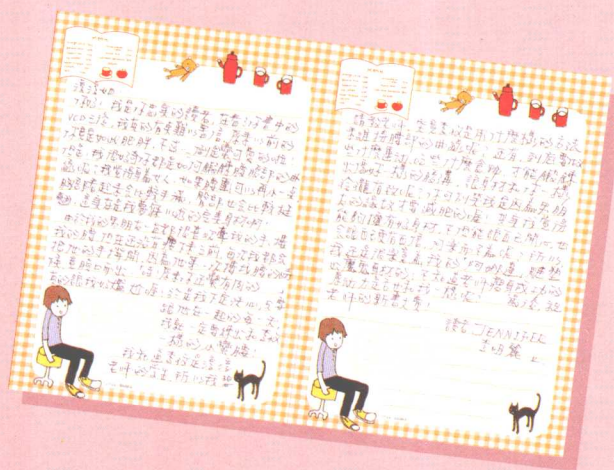
由于我男朋友一直都很喜欢牵我的手、搂我的腰，但在还没有瘦下来之前，每次我都会把他的手拨开，因为他第一次搂我腰的时候，竟脱口而出：“哇！原来你还蛮有肉的……”真的让我好尴尬喔！于是我下定决心，只要跟他在一起，我就一定要练出和李玟一样的小蛮腰！

我知道李玟是淳淳老师的学生，所以我想请教老师，究竟李玟是用什么样的方法来维持腰部的曲线呢？还有，到底要做些什么运动、吃些什么食物，才能够锻炼出像你一样的腹沟，让身材和你一样玲珑有致呢？你可别笑我是因为男朋友的缘故才要减肥的喔！其实我觉得能够拥有好身材，不但能让自己开心，也会让自己更有自信，何乐而不为呢？所以，我还是很乐意为我的“阿娜达”雕塑

出魔鬼身材的！不知道老师瘦身成功的原动力是否也和我一样呢？

最后，祝老师的新书大卖！

读者Jennifer李明丽上





老师的话

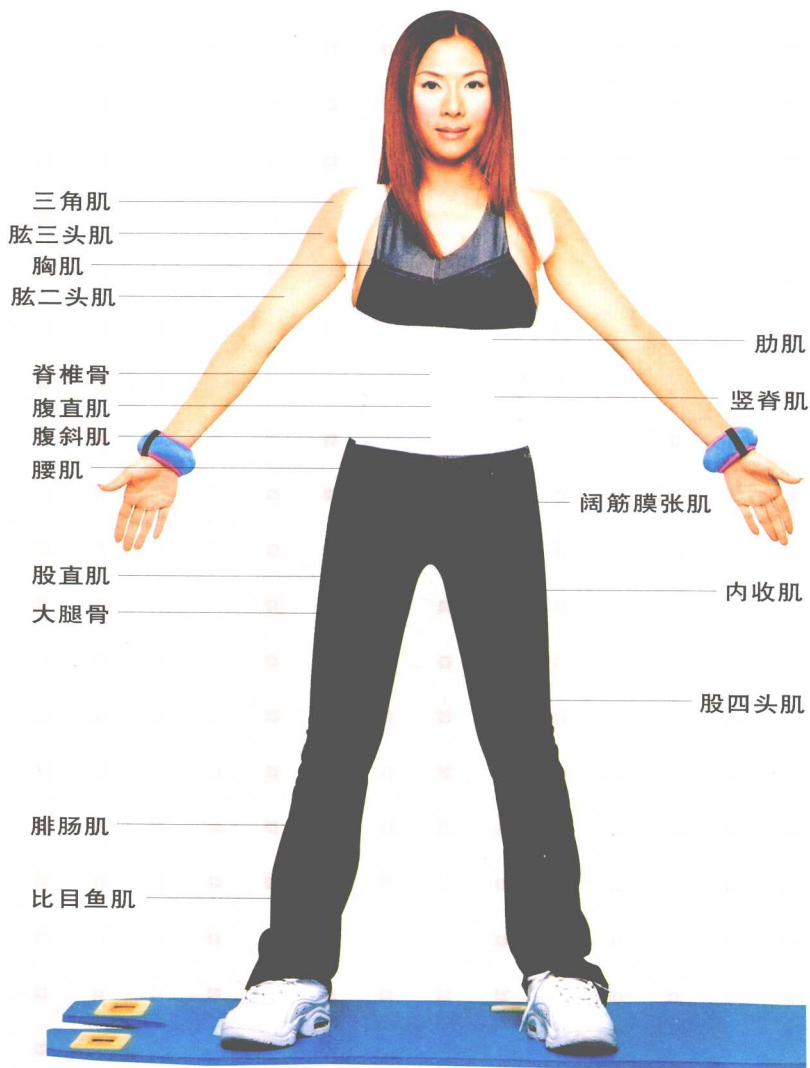
我想，男人和女人的躯体有着很大的差别！因为女人很明显地多了一份窈窕的曲线，不啻是女性的性感象征之一，还有腰臀间玲珑有致的起伏曲线，更给人无限的遐想空间，同时也是许多艺术家追求的女体完美线条、创作灵感的无穷源泉！不过窈窕的曲线除了腰身要纤瘦好看外，还要有结实的肌肉线条，才能算得上是十全十美！

女性朋友想要维持完美的腰部线条，真的要下点工夫，因为女性的腹部是很容易堆积脂肪的部位，不论是恼人的小腹，或是累积在腰侧的赘肉，都是相当令人头痛的，因为我们日常的作息与运动，或多或少都会活动到四肢、臀部的肌肉群，却鲜少有机会能运动到腰腹部，所以会有所谓小腹婆、水桶腰的产生。

淳淳老师这本书就是要跟你们分享如何瘦腹、美腰的DIY秘诀，利用瘦腰运动、按摩、指压来美化与改善腰部线条，加上天然的饮食调理、美腰SPA汤浴、腰膜保养，只要方法正确且持之以恒，相信一定能让你的腰部变得纤细好看，展现无限的风情魅力，到时候你就可以大方自信地秀出各种低腰牛仔裤、三点式泳装，不用再害怕肥肚粗腰羞于见人了！

張淳淳

人体肌肉组织



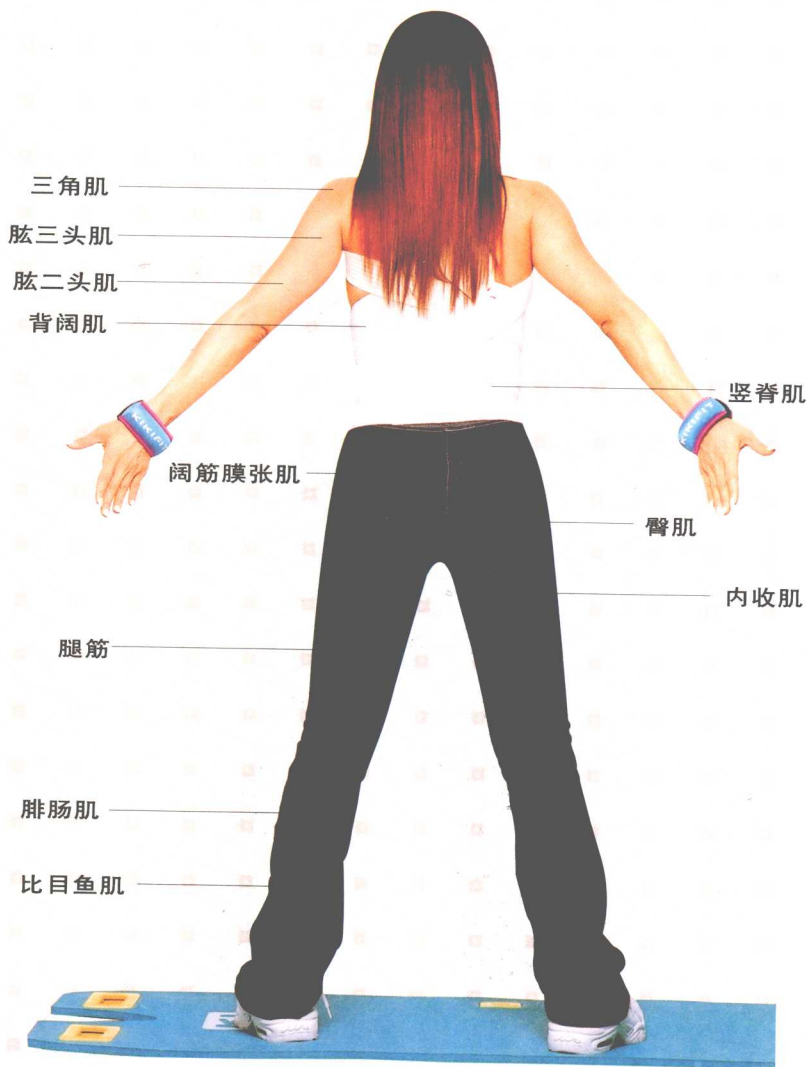
柳腰100 健美健身



人体肌肉组织



14





一坪“杨柳腰”塑身房

柳腰儿摆摆，
魅力无法挡

