



我的第一本

美体宝典

RIKA小巫 编绘



拯救不良脸型

塑造挺拔胸部

养成魔鬼身材



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

我的第一本

美体宝典

RIKA小巫 编绘



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

美体宝典 / Rika小巫编绘. — 北京 : 中国水利水电出版社, 2011.2

(我的第一本)

ISBN 978-7-5084-8239-2

I. ①美… II. ①R… III. ①健身运动—基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257111号

丛 书 名 : 我的第一本

书 名 : 美体宝典

作 者 : RIKA小巫 编绘

出版发行 : 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)

网址: www.waterpub.com.cn

E-mail: sales@waterpub.com.cn

电话: (010) 68367658(营销中心)

企 划 : 北京亿卷征图文化传媒有限公司

电话: (010) 82960410、82960409

E-mail: sales_bookexplorer@163.com

经 售 : 全国各地新华书店和相关出版物销售网点

印 刷 : 北京机工印刷厂

规 格 : 148mmx210mm 32开本 5印张 51千字

版 次 : 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

定 价 : 16.80元

凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



在川流不息的人群中间，总有一些身材出众的女孩子让人忍不住驻足欣赏，你羡慕她们凹凸有致的三围和优雅柔美的形体吗？虽然窈窕体型很多MM都梦寐以求，但现实生活中，往往就有那么一些心灵同样可爱的女孩儿没有得到上天的垂青，她们并没有吸引人的身材，怎么办？气馁了？也许你有所不知，美体其实根本就不是什么天大的难事，最关键的是要有科学的指导，你完全可以后天塑造出一个完美的身材来！

本书主人公小表妹曾经跟你有着同样的烦恼，因身材不佳而非常自卑，见她闷闷不乐的样子，她的美体达人表姐针对她的各种身材问题展开了为期一个月的美体培训，培训课程一共分为六个篇章：塑脸篇，打造和保养完美脸型，包子脸也能变成巴掌脸；塑胸篇，丰胸秘技大传授，告别飞机场养成挺拔胸型；减腹塑腰翘臀篇，塑造迷人杨柳小蛮腰，赘肉全都去光光；塑臂瘦腿篇，培养出颀长优美的四肢，举手投足可爱爆棚；整体篇，从局部训练到整体提升，画龙点睛练出迷人气质；最后还有饮食篇，了解在日常生活中营养美味又不发胖的好吃东东！真可谓是从头到脚改造，由内到外保养，各种烦恼一网打尽、各个击破！

不敢吃东西饿死了、天天高强度运动很累、减肥药喝了拉肚子、买了美体产品就没有零花钱了……跟这些乱七八糟的塑形办法告别吧，学会不花钱又省事的美体术，轻松改变你的身材，更改变你的生活。只要你有信心，三个月后，新一任美体达人就是你！

编者



目录

塑脸篇

打造适合你的完美脸形 /005

无敌美人小脸当道! /006

准确判断你的脸形 /007

小脸美人是按出来的! /010

瘦脸化妆术 /014

小脸武器——道具瘦脸! /019

轻松消除恼人双下巴! /020

教你保持完美脸形 /022

不可忽视的日常护理技巧 /023

七种食物帮你维持小脸提升美丽! /027

早起包子脸消水肿绝招! /030

利用你的发型制造视觉脸形! /032

塑胸篇

少女健康美胸养成 /033

MM们必知的青春期胸部发育知识! /034

胸部发育的年龄差异 /035

影响胸部发育的因素 /036

胸部左右发育不平衡现象解疑 /037

少女乳腺增生的防治 /038

告诉你每月丰胸的最佳时机! /039

少女健康美胸养成计划 /040

发育按摩术 /041

运动小秘籍让你的胸部更加挺拔 /044

有益于胸部健康发育的几类食物 /048

内衣的选择和正确穿戴、洗涤方法 /050

减腹塑腰翘臀篇

塑造你的杨柳小蛮腰 /053

平坦美腹秀出来! /054

腹式呼吸法 /055

简单按摩法 /057

常见运动减腹法 /061

粗盐减腹法 /065

纤细腰围瞬间提升你的身体曲线 /066

瘦腰小运动打造小蛮腰 /067

弯腰拾豆让你的腰越来越细! /070

靠墙站立站出你魅力无限的腰背! /072

其他瘦腰小方法 /075

娇俏美臀养成技 /078

5组动作打造你的娇俏美臀 /079

塑臂瘦腿篇

让你拥有迷人修长的双腿和双臂 /083

腿型自我检测 /084

小腿类型大检测 /085

针对性训练让你的大腿肉肉消失无踪! /086

脂肪型瘦腿秘诀 /087

肌肉型瘦腿秘诀 /090

浮肿型瘦腿秘诀 /092

坐着锻炼出人人艳羡的优美小腿! /094

小腿变细轻轻松松 /095

漂亮腿形全攻略 /098

行走也能塑腿形哦 /099

非常有效的伸展塑腿运动 /101

睡前三分钟, 完美下半身 /104

食物中的瘦腿标兵 /106

怎样才能拥有一双白嫩优雅的手臂 /110

运动塑型立显高贵优雅 /111

开心哑铃操美臂你专属! /114

让你的双臂尽显光滑嫩白 /115



整体篇

气质美女是怎样炼成的 /117

重视细节让你的美无懈可击! /118

简单几招练出你的迷人颈部玲珑骨 /119

美背佳人帮你练就蝴蝶骨! /122

手部运动操让你的手指更加白皙修长 /125

足部护理塑出光滑漂亮的小脚丫 /128

认识体形让你美丽大变身! /130

最常见的四种体形 /131

不同体形的美体建议 /134

施展塑型魔法让你焕然一新 /138

优雅瑜伽舒缓你的身心 /139

快乐健身操跳出好身材! /143

日常生活瘦身法 /145

饮食篇

食物瘦身, 吃到最美时! /147

完美身材吃喝有道 /148

让你越吃越瘦的负卡路里食物 /149

美味饮品, 调出瘦美人 /151

酸奶加木瓜, 瘦身丰胸两不误! /154

两周瘦身套餐, 体重吃下去! /155

减肥期间绝对不能碰的食物 /156

终章 /157



我的第一本

美体宝典

RIKA小巫 编绘



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



在川流不息的人群中间，总有一些身材出众的女孩子让人忍不住驻足欣赏，你羡慕她们凹凸有致的三围和优雅柔美的形体吗？虽然窈窕体型很多MM都梦寐以求，但现实生活中，往往就有那么一些心灵同样可爱的女孩儿没有得到上天的垂青，她们并没有吸引人的身材，怎么办？气馁了？也许你有所不知，美体其实根本就不是什么天大的难事，最关键的是要有科学的指导，你完全可以后天塑造出一个完美的身材来！

本书主人公小表妹曾经跟你有着同样的烦恼，因身材不佳而非常自卑，见她闷闷不乐的样子，她的美体达人表姐针对她的各种身材问题展开了为期一个月的美体培训，培训课程一共分为六个篇章：塑脸篇，打造和保养完美脸型，包子脸也能变成巴掌脸；塑胸篇，丰胸秘技大传授，告别飞机场养成挺拔胸型；减腹塑腰翘臀篇，塑造迷人杨柳小蛮腰，赘肉全都去光光；塑臂瘦腿篇，培养出颀长优美的四肢，举手投足可爱爆棚；整体篇，从局部训练到整体提升，画龙点睛练出迷人气质；最后还有饮食篇，了解在日常生活中营养美味又不发胖的好吃东东！真可谓是从头到脚改造，由内到外保养，各种烦恼一网打尽、各个击破！

不敢吃东西饿死了、天天高强度运动很累、减肥药喝了拉肚子、买了美体产品就没有零花钱了……跟这些乱七八糟的塑形办法告别吧，学会不花钱又省事的美体术，轻松改变你的身材，更改变你的生活。只要你有信心，三个月后，新一任美体达人就是你！

编者



目录

塑脸篇

打造适合你的完美脸形 /005

无敌美人小脸当道! /006

准确判断你的脸形 /007

小脸美人是按出来的! /010

瘦脸化妆术 /014

小脸武器——道具瘦脸! /019

轻松消除恼人双下巴! /020

教你保持完美脸形 /022

不可忽视的日常护理技巧 /023

七种食物帮你维持小脸提升美丽! /027

早起包子脸消水肿绝招! /030

利用你的发型制造视觉脸形! /032

塑胸篇

少女健康美胸养成 /033

MM们必知的青春期胸部发育知识! /034

胸部发育的年龄差异 /035

影响胸部发育的因素 /036

胸部左右发育不平衡现象解疑 /037

少女乳腺增生的防治 /038

告诉你每月丰胸的最佳时机! /039

少女健康美胸养成计划 /040

发育按摩术 /041

运动小秘籍让你的胸部更加挺拔 /044

有益于胸部健康发育的几类食物 /048

内衣的选择和正确穿戴、洗涤方法 /050

减腹塑腰翘臀篇

塑造你的杨柳小蛮腰 /053

平坦美腹秀出来! /054

腹式呼吸法 /055

简单按摩法 /057

常见运动减腹法 /061

粗盐减腹法 /065

纤细腰围瞬间提升你的身体曲线 /066

瘦腰小运动打造小蛮腰 /067

弯腰拾豆让你的腰越来越细! /070

靠墙站立站出你魅力无限的腰背! /072

其他瘦腰小方法 /075

娇俏美臀养成技 /078

5组动作打造你的娇俏美臀 /079

塑臂瘦腿篇

让你拥有迷人修长的双腿和双臂 /083

腿型自我检测 /084

小粗腿类型大检测 /085

针对性训练让你的大腿肉肉消失无踪! /086

脂肪型瘦腿秘诀 /087

肌肉型瘦腿秘诀 /090

浮肿型瘦腿秘诀 /092

坐着锻炼出人人艳羡的优美小腿! /094

小腿变细轻轻松松 /095

漂亮腿形全攻略 /098

行走也能塑腿形哦 /099

非常有效的伸展塑腿运动 /101

睡前三分钟, 完美下半身 /104

食物中的瘦腿标兵 /106

怎样才能拥有一双白嫩优雅的手臂 /110

运动塑型立显高贵优雅 /111

开心哑铃操美臂你专属! /114

让你的双臂尽显光滑嫩白 /115



整体篇

气质美女是怎样炼成的 /117

重视细节让你的美无懈可击! /118

简单几招练出你的迷人颈部玲珑骨 /119

美背佳人帮你练就蝴蝶骨! /122

手部运动操让你的手指更加白皙修长 /125

足部护理塑出光滑漂亮的小脚丫 /128

认识体形让你美丽大变身! /130

最常见的四种体形 /131

不同体形的美体建议 /134

施展塑型魔法让你焕然一新 /138

优雅瑜伽舒缓你的身心 /139

快乐健身操跳出好身材! /143

日常生活瘦身法 /145

饮食篇

食物瘦身, 吃到最美时! /147

完美身材吃喝有道 /148

让你越吃越瘦的负卡路里食物 /149

美味饮品, 调出瘦美人 /151

酸奶加木瓜, 瘦身丰胸两不误! /154

两周瘦身套餐, 体重吃下去! /155

减肥期间绝对不能碰的食物 /156

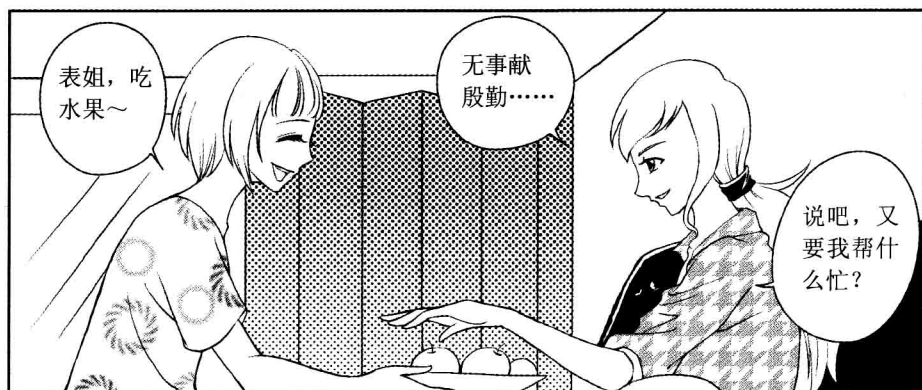
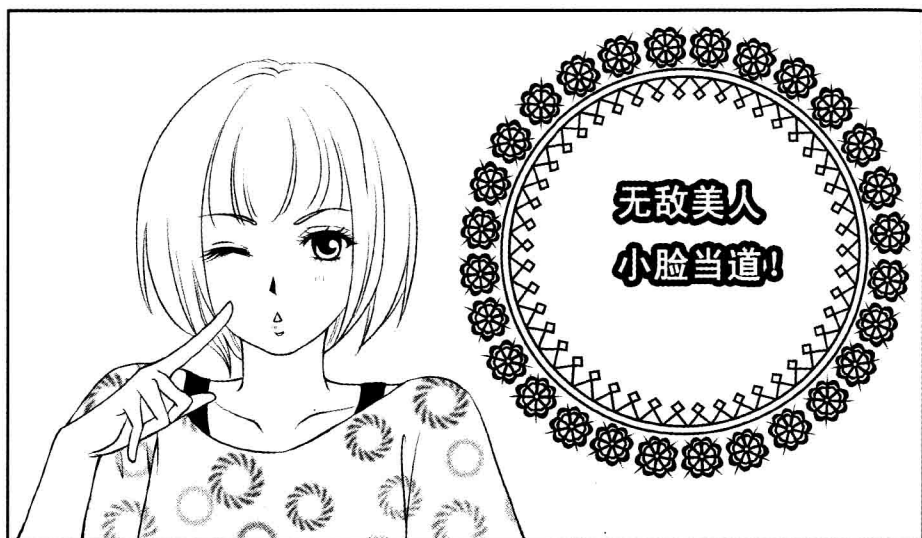
终章 /157





塑脸篇

打造适合你的完美脸型



准确判断你的脸形

美体第一课，
咱们从脸开始，
首先来认识几
种脸形吧～

脸形大体上可
分为四种～

圆脸

椭圆脸

方脸

瓜子脸

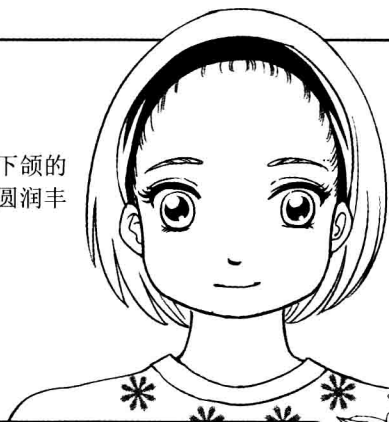
要怎么认识
脸型呢？

把头发全部撩起来，露出发际线，量出额头、颧骨、下颌的宽度，再量出脸的长度和宽度，就可以仔细对照看自己接近哪一种脸型啦~



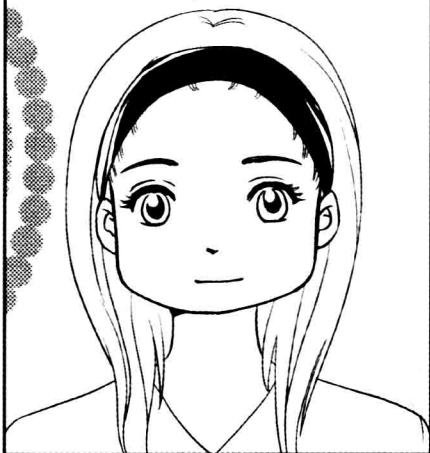
圆脸

圆脸的额头、颧骨和下颌的宽度基本相同，脸型圆润丰满，就像婴儿一样。



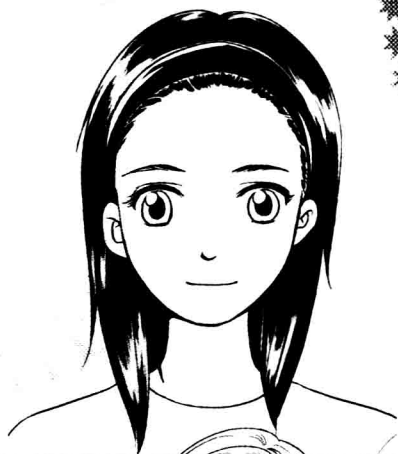
方脸

跟圆脸一样，额头颧骨和下颌的宽度基本相同，轮廓分明线条硬朗，给人四四方方的感觉。



椭圆脸

又称鹅蛋脸，额头与颧骨基本等宽，下颌稍窄，下巴呈圆弧形，脸宽约是脸长的三分之二。



瓜子脸

额头最宽，下颌窄下巴尖。



哦～原来是这样啊！



小脸美人是按出来的!

看你，都快成包子脸啦~

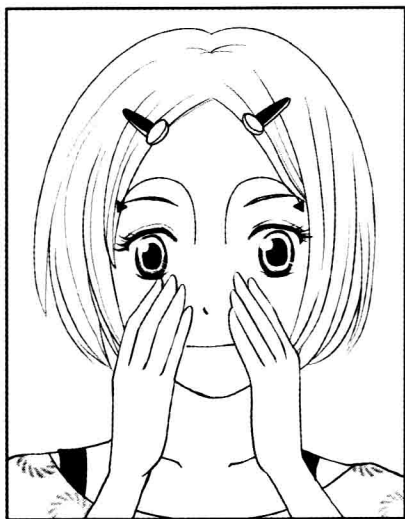
那怎么办啊，表姐快帮帮我啦!

那就让我来教你几招瘦脸按摩术吧!

第一招

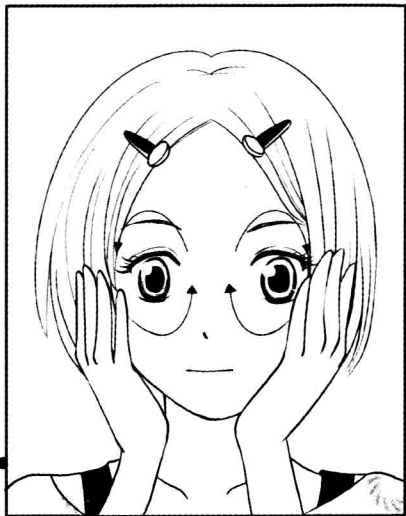
双手从鼻梁两边开始，经过眼睛下方，再到鬓角，最后再从鬓角移向额头中心，一路轻压按即可。

此招不仅能有效防止皱纹的滋生，还能预防黑眼圈哦~



第二招

也是从鼻翼两边开始，向上经过眉心、额头，缓缓向下经过两边鬓角，再经过脸颊向下巴延伸。



第三招

从内眼角开始，经过额头慢慢移向鬓角，再经颞骨的上方向鼻子两侧做伸展按压的运动。

