

两周时间瘦3kg!

半日断食配合最新瑜伽运动，让小腹赘肉彻底消失!

畅销书《骨感美人瑜伽》作者倾情推出

最终版瘦身健康书



纤细美人 瑜伽

(日) 藤田郁 著
徐泽华 译

“无法坚持下去”“今天偷懒一次没关系”，为抱有这种心理的人们提供有效的“懒虫击退法”，同时收录两位瑜伽初学者的瘦身报告书。

在瑜伽中心才能学到的课程，

现在在家就可以完成!

初学者无须担心，

只需跟着DVD一起练习。 >>>



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



纤细美人 瑜伽

(附赠DVD)

(日) 藤田郁 著
徐泽华 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [くびれ美人ヨガ]

BY: [藤田かおり]

Copyright © Kaori Fujita, 2007

Original Japanese language edition published by GENTOSHA INC.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with GENTOSHA INC., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社幻冬舍授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第226号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

纤细美人瑜伽 / (日) 藤田郁著; 徐泽华译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5381-7504-2

I. ①纤… II. ①藤…②徐… III. ①瑜伽—减肥 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第101872号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 米海鹏

设计制作: 王青

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印张: 4

字数: 150千字

出版时间: 2013年10月第1版

印刷时间: 2013年10月第1次印刷

责任编辑: 郭莹谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7504-2

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7504

纤细美人 瑜伽

(附赠DVD)

(日) 藤田郁 著
徐泽华 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

两周塑就完美曲线!

25岁以后,小肚子开始出现,脂肪堆积,像套了个救生圈一样……还在捏着肚皮唉声叹气吗?是做出改变的时候了!

这次,我特意以减掉小腹脂肪为中心制订了一套瑜伽锻炼计划,如果能坚持下来的话,体重在两周便可以减掉3kg。

它的名字叫作“纤细美人瑜伽”。首先,让我来简单介绍一下吧!



全新减肥瑜伽 “纤细美人瑜伽” 是指:

- 1 第1周,用瑜伽刺激身体内部!
- 2 星期日,节食半日排空胃部
- 3 第2周,清除体内多余脂肪!



仅仅瘦下来并不是我们的终极目标。如果瘦的结果是胸部小了,皮肤皱巴巴,那么完全没有意义。“纤细美人瑜伽”的特点在于,能够在减轻体重的同时,塑造凹凸有致的完美身体曲线!

“猫背水桶肚”是25岁以后女性的常见体型,也就是我所说的“The老化体型”。之所以变成这个样子,主要原因在于“脏肌衰弱”。内脏的肌肉衰弱后,腹部和胸部就会松弛。同样,如果能使脏肌恢复活力,那么胸部和臀部就会收紧上挺,造就美丽的身材。

The老化体型

- 弯腰驼背，全身下垂
- 脂肪容易堆积在内脏
- 身体比实际年龄要老

(前著作《改变松弛体质！骨感美人瑜伽》介绍的骨骼松弛型的一种)

步骤1

第1周瑜伽

从外到内刺激身体。

步骤2

星期日半日断食

通过节食唤醒内脏。

步骤3

第2周瑜伽

清除体内积存脂肪。

如果仅靠节食瘦身的话：

- 胸部变了
- 凸起的小腹一点没减
- 容易反弹
- 压力增大

通过瑜伽，即使是不爱运动的人，只要量力而行，一样可以坚持下去，最终达到减肥目的。

A
内脏肌肉恢复活力后，脂肪的燃烧效果也会提高。因此，首先要通过瑜伽外部刺激这一部位。

B
希望减掉的赘肉。

丹田
外部刺激到达身体原点，即“丹田”后，不仅能燃烧脂肪，心情也会变好，全身充满活力。

两周时间感受体内变化！

两周的锻炼结束之后，体内积存的脂肪被有效清除，你会有种脱胎换骨的感觉。

不仅仅是体重减轻，同时胸部、臀部和身体各处上挺，呈现凹凸有致的身材曲线。效果还不仅限如此：

- 早上起床时精神抖擞
- 不再有肩部酸痛
- 保持身材不反弹
- 饮食习惯偏清淡

两周之后，请尽情感受“纤细美人瑜伽”带给您的巨大变化吧！



臀部松弛
下垂

小腹肥胖

胸部松弛
下垂

猫背

臀部收紧
上翘

腰身变细

胸部上挺

开始

后来

两周减掉3kg

理论

1

切身感受“效果”是非常重要的！

集中精力练习规定的瑜伽动作，不要输给偷懒的诱惑！



有没有过决心节食，然而不到一周就放弃的经历？这是因为感受不到“效果”，所以才会如此。这次，我们设定能够感觉到效果，美丽又健康的节食最短期限为两周。按照规定的瑜伽教程集中练习两周后，就会切身感受到身体的变化，如“身体灵活了”、“心情舒畅了”等。只需两周，一定会有所改变！

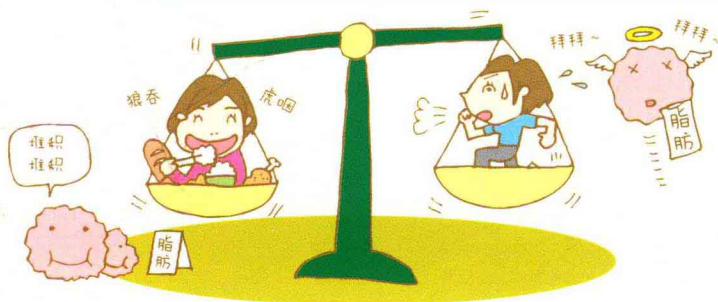
成功的三大法则

理论

2

脂肪燃烧法则

摄取热量小于消耗热量 两周改变饮食习惯！



喜欢油腻食品、吃饭吃得饱饱、晚饭21:00点以后的人，都有必要重新审视一下自己的饮食习惯了。不然，身体就会“容易堆积脂肪”。

理论

3

多喝水，
排出体内垃圾，促进新陈代谢。



体内垃圾经由尿液排出体外。特别是练习瑜伽会促进体内垃圾的排泄，因此请积极补充水分。虽然有人认为多喝水容易水肿，但实际上是可以促进新陈代谢的。

帮您解答常见问题！

Q

突然被邀请参加酒会……可以喝酒吗？

注意不要喝多了！当然，也别吃多了。

A

酒喝多了自然东西吃得也多。首先一定要注意别喝太多酒。不要吃油腻的食品，吃东西时放慢节奏，细嚼慢咽。如果想参加而强忍着不去，反而会给自己增加压力，起到相反的效果。



Q

平时生活中应当注意些什么呢？

不要让自己太冷，特别是腰部周围要注意保暖。

A

如果身体变冷，脂肪会更难消耗。另外，为保护子宫，腰部周围的脂肪会更容易堆积。洗澡时多泡澡，不要仅限于淋浴，尽量少吃生冷的食物和饮品。



Q

什么时候是实施两周减肥计划最好的时机呢？

是身体更容易变瘦的时候，生理期结束后开始锻炼是最有效果的。

A

生理期前胃口会比平时好，生理期期间人会变懒，情绪也低落，根本不适合减肥。因此推荐在生理期结束后进行。这时新陈代谢活跃，更容易通过运动燃烧脂肪。



帮您解答常见问题!

两周减肥的正确与错误常识Q&A

Q

我的身体很僵硬，练瑜伽不是必须身体柔软才行吗？

身体僵硬也没关系！量力而行即可。

A

只要做到量力而行的程度就可以。身体的状态就是效果的证据。坚持下去，身体在不知不觉间就渐渐变柔软了。如果用蛮力强拉，容易拉伤肌肉，反而会起到不好的效果。



Q

早上和晚上的瑜伽什么时候练习最好？

饭后立即开始是不可以的，练完立即吃饭也是不好的。

A

饭后为了消化食物，血液会集中到胃部，其他部位的血液就会不足，身体不易伸展。相反，练完瑜伽后全身的血液运行畅通，更容易吸收营养。因此，建议空腹练习。



Q

饮食有什么要注意的吗？如果老吃零食，再怎么练也是白搭吧……

日常饮食就可以。但是，不吃早饭是绝对不可以的。

A

请一定要吃早饭，就算饭团这样的简单食品也可以。零食要尽量控制，至少减到平时的一半。坚持练习瑜伽，饭量自然而然就会降下来了。



两周并不是全部！ 身体现在才刚刚清醒。

亲爱的读者朋友，相信你们为了减肥已经试过无数方法了吧？这本书一定是你们最后一本减肥书。因为，要想减掉体重，拥有充满女性魅力的理想身材，瑜伽可以帮你美梦成真！

同时您也能感受到自己情绪的变化。因为曾经努力过，因而会更自信，更乐观。瑜伽不仅能改变您的身体，还可以改变您的性格。



另外，两周的“纤细美人瑜伽”结束后，身体重新拥有以前的活力，以后自然会把瑜伽继续练下去。因为您已经离不开它了。

您会想维持现在的状态，为此坚持两星期瑜伽。如果，有一段时间放弃了，那只要再把这两周的教程重新做一遍，重新唤醒身体就可以了。

保持住身体本来的光彩，那么到了40岁或者50岁，您就会发现自己和身边的人是多么的不同。

两周后，身体的苏醒仅仅是“美丽”的开始！

目录

前言.....	2
---------	---

两周锻炼流程.....	12
-------------	----

练习瑜伽的注意事项.....	14
----------------	----

请将DVD与书结合使用

书的使用方法.....	16
-------------	----

DVD的使用方法.....	18
---------------	----



朝

纤细美人瑜伽教程

清晨瑜伽教程 摘要.....	22
----------------	----

●●● 清晨瑜伽教程.....	24
-----------------	----

偷懒恶魔悄悄话 击退法.....	28
------------------	----

清晨食谱

杂粮山药饭/豆芽生麸.....	30
-----------------	----



夜 第1周 纤细美人瑜伽教程

第1周瑜伽教程 摘要

32

◆◆ 第1周瑜伽教程

34

准备活动

34

半月式

够，够着了！

36

KAORI特别瑜伽

38

苍鹭式特别瑜伽

46

放松运动

50



第1周
偷懒恶魔悄悄话 击退法

54



星期天（第7天）挑战半日断食

56



早餐



午餐



晚餐





夜 第2周 纤细美人瑜伽教程

第2周瑜伽教程 摘要

60

★•• 第2周瑜伽教程

62

准备活动

侧伸展式

KAORI特别瑜伽

苍鹭式特别瑜伽

放松运动



64

66

78

82

两周节食 夜晚食谱

蔬菜杂汤/生菜涮锅

85

第2周

偷懒恶魔悄悄话 击退法

86

体重下降体验报告

88

腰围减少体验报告

92

啊啊啊啊~~~
折磨人啊~~~



好吃 咕咚



吃了这么多
却没胖起来

为什么啊!?



两周锻炼流程



朝

所需时间

约
6
分钟

第1天
~
第14天

促进新陈代谢! ➡

平常新陈代谢只进行到给身体提供必需的最少能量。提升新陈代谢, 脂肪更易燃烧, 身体更易瘦下来。

星期日

第7天挑战半日断食!!

瑜伽第1周



夜

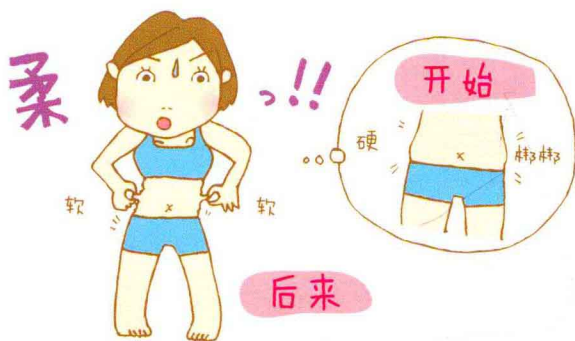
第1周

所需时间

约
36
分钟

第1天
~
第7天

让变硬的脂肪软下来



想让凝固变硬的脂肪燃烧, 关键在于先要使其变软。
第1周, 让身体变为脂肪容易燃烧的体质。

提升新陈代谢，击退脂肪的两周！



白天身体也很
轻松呢♪



瑜伽第2周



夜

第2周

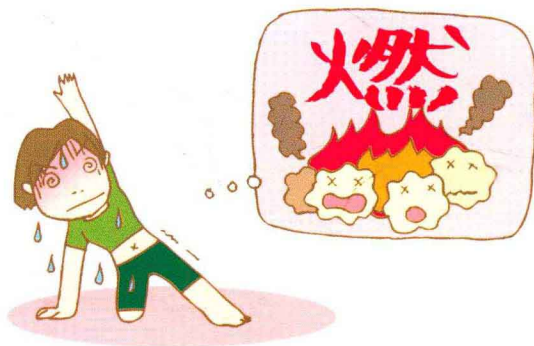
所需时间

约
54
分钟

第8天

第14天

击退变软的脂肪！



第2周让脂肪彻底燃烧。如果在这时放弃，之前的努力就全都白费了。让身体动起来，击退脂肪吧！

练习瑜伽的注意事项



柔软的身体比好看的姿势更重要

一开始姿势肯定不可能是十全十美的。另外，练习瑜伽的目的也并不在于完成好看的姿势。重要的是要在做动作的同时，感受其给身体带来的舒适的刺激，这与瑜伽最后的效果相关，同时也让身体更柔软。



练习瑜伽过程中要注意用鼻子呼吸

如果氧气不足，脂肪就会难以燃烧。姿势错误的人往往用嘴呼吸，这样氧气就很难到达肺部和全身各处。平时也要用鼻子呼吸，将氧气切实送到肺部和身体各处，燃烧脂肪。