

# 《早上7秒变身小腰女》

## 图书基本信息

书名：《早上7秒变身小腰女》

13位ISBN编号：9787543694798

10位ISBN编号：7543694794

出版时间：2013-7

出版社：青岛出版社

作者：莲水加依

页数：113

译者：陈裴茹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《早上7秒变身小腰女》

## 前言

早上7秒变身小腰女？——送给想要变身小腰女的你大家好，我是莲水花音。我是一名形体专家，现在在东京青山开了一家沙龙，专门帮助需要矫正体形的人。别看我现在是名形体专家，以前也只是个普通的白领。我每天工作到晚上11点，没有周末可言，忙得不可开交。所以，我平常也就只吃面包、便当之类的速食。虽然这么忙，我还是会“见缝插针”地去做有氧运动，或者吃些减肥药，总之，为减肥我做了很多努力。要问我为何如此努力减肥，理由就是我的肚子——我的肚子大得看起来像怀孕8个月一样。可是体重降下来了，肚子却一点儿没小，看上去仍旧是“重量级选手”！在三层肉的包裹之下，是我那毫无曲线可言的腰。每天我都在纠结穿什么样的衣服才能遮住肚子。那时我坚持认为，要是再瘦1.5kg的话，就可以跟肚子上的赘肉说拜拜了。但是我没能成功。真是个懒蛋！为了肚子上的肉，我一直在研究如何减肥。直到有一天，我突然意识到了一点：我想要的并不是减轻体重，而是拥有没有大肚腩的匀称体形！从那之后，我就从研究“如何减轻体重”转向研究“如何矫正体形”，来了个大转弯。如果我告诉你早上仅需7秒就可变身小腰女，你可能不相信，但这是真的。它的原理就是，调整全身状态后，配合7秒钟的收腹动作，调整全身肌肉的力量，使之平衡。如果你长期坚持，不仅能使赘肉消失，还能使全身血液循环变得顺畅。这样身体就不会囤积废物，也就不容易发胖了。再告诉大家一个真实的例子。做了两周瘦肚腩操后，我的腰围就减少了5cm，小腹也瘦了8cm！因为我已经知道了赘肉产生的原因，所以即便没有刻意节食，我这8年来也都一直保持着腰带比原来往里扣四个扣的好身材。我以自身经验为基础，开办了沙龙，至今已经8年了。到目前为止，已有3500余人通过做瘦肚腩操成功变身小腰女。大多数人在两周的时间内，腰围会减少3~5cm，甚至有人会减少12cm！伴随着身体赘肉的消失，大部分人的体内废物也变得容易排出，体重随之减轻了2~3kg。另外，好多人惊喜地告诉我，除了腰部会变细、小腹会变平之外，还感觉到自己的便秘也缓解了，月经期也没那么难受了，水肿程度变轻了，臀部变小了，大腿变细了，罩杯也提升了。接下来就看你的了！赶紧准备一把卷尺，让自己从大肚女变身成小腰女吧！

# 《早上7秒变身小腰女》

## 内容概要

最懒、最笨的人都能成功的减肥法，莲水花音独创“7秒收腹瘦肚腩操”，通过平衡身体肌肉力量，促循环，排垃圾，消耗肉！短短2周，腰围减少5cm、小腹瘦下8cm！经作者8年研究，3500余人通过瘦肚腩操成功变身小腰女！只要会收腹，你就能瘦腰！这是专为大肚女打造的瘦腰革命！

独创收腹瘦肚腩操带给你的额外惊喜：

体重下降

大腿变细

臀部变翘

便秘缓解

水肿消失

推荐给这些人：

对自己松垮身材一筹莫展的人

体重减下来、肚子依然大的人

便秘型肥胖的人

曾被误认为孕妇的人

产后体形不能恢复的人

# 《早上7秒变身小腰女》

## 作者简介

莲水花音，日本知名减肥专家、塑形博士，曾学习运动生理学、解剖学、心理学等。她以自身经验为基础，在青山开设了沙龙，至今已经8年了。

在业界，她首次引入了“体形变化保障制度”（即无效全额退款），她开设的沙龙被公认为最重视结果的咨询机构。只限在网络销售的电子书《美创身系列丛书》，博得了广泛好评。莲水花音推崇的是通过使全身肌肉力量平衡而达到瘦身的目的，她看重的是塑造人的完美体形，而不是一味追求体重的减少。

到目前为止，已有3500余人通过做她教授的瘦肚臍操成功变身小腰女。大多数人在两周的时间内，腰围会减少5cm，甚至有人会减少12cm！伴随着体内废物的排出，大部分人的体重随之减轻了2~3kg。

# 《早上7秒变身小腰女》

## 书籍目录

早上7秒变身小腰女？

--送给想要变身小腰女的你

### 第1章

为什么体重下降了却依旧摆脱不了大肚腩？

大肚女所不知的3个秘密

即使瘦了，肚子上还有赘肉的主要原因

赘肉产生的原因1：腹部前后松弛！

赘肉产生的原因2：腹部上下松弛！

赘肉产生的原因3：体内循环不畅，导致更多赘肉！

恭喜你又向小腰女迈进了一步！

### 第2章

检测一下你的小腹收缩力吧！

检测1用“松弛幅度”来确认前后松弛程度！

来测测松弛幅度吧

测量要点

你的松弛幅度是多少？

向着理想的松弛幅度前进吧！

检测2用“肚腩轮廓”来确认你的上下松弛类型！

用手机来确认自己的肚腩轮廓

你是松软前凸型，还是紧致后翘型？

小腰女的肚腩轮廓才是完美的！

### 第3章

早上一根卷尺在手，7秒就能轻轻松松瘦肚腩！

关键的时刻终于到来了，大家赶紧加入小腰女的行列！

这7秒不仅能让你的肚腩变平，更能让你跟赘肉说拜拜！

消化版：快速掌握瘦肚腩操的9个步骤！

根据自身体形掌握变身秘诀

松软前凸型

紧致后翘型

瘦肚腩操之四个“为什么”

一、为什么要在清晨做？

二、为什么是7秒？

三、为什么要用卷尺？

四、为什么做操之前要先摆好无肚腩体态？

瘦肚腩答疑室

在这7秒内我们该如何呼吸呢？

不可以饭后再做么？

因为想要赶紧看到效果，所以想一天多做几次，不知道可不可以？

早上仅收腹7秒就可以么？

在哪儿做瘦肚腩操好呢？

瘦肚腩操做多久比较合适？

做多久才会有效果呢？

月经期时也能做瘦肚腩操吗？

我属于O形腿特别严重的人，两个膝盖并不到一起，该怎么办才好？

我有腰痛病，所以一收腹腰就疼，我该怎么做呢？

# 《早上7秒变身小腰女》

做瘦肚腩操有3天了，但是为什么单看数字没有任何变化呢？

## 第4章

4个辅助小妙招，助你小腰更加细！

4个辅助小妙招，赶走身体大烦恼

妙招1 俯卧姿势瘦小腹，小腹瘦来便秘消！

妙招2 仰卧姿势瘦小腹，肩酸背寒无影踪！

妙招3 跪立姿势瘦小腰，消除水肿，自信穿上比基尼！

妙招4 按摩瘦小腰，松弛、分层躲起来，产后也能瘦！

变身超级小腰女专栏

排尿比补水更重要，要形成良好的排尿循环

变身超级小腰女专栏

控制饮食，绝不能放过满腹信号

变身超级小腰女专栏

吃得太多？用萝卜泥来抵消吧

变身超级小腰女专栏

内裤要选L号

瘦肚腩操两周日记

结语

# 《早上7秒变身小腰女》

## 章节摘录

第1章为什么体重下降了却依旧摆脱不了大肚腩？腰围变小了，体重减少了，胸部却提升了两个罩杯！本人胖小妞一枚，经常想着要减肥。自从有了我的那个他，我开始觉得我不仅要变瘦，还要让身材变得更有型，于是我开始按照书上的要求做。刚做了两三天，一直困扰我的便秘就消失了！小肚腩也开始变小，肚子上的皮肤也开始变得有弹性了。瘦小腰这本书教给我们的不是平常所说的运动减肥，而且每天做一次就可以了，非常轻松！另外，我在测后缩最大值时使出了浑身力气，因此每天早上我都精神饱满。大家不妨也试一试哦。在还没有习惯时，你可以在心里默喊：“今天的后缩最大值一定要到0尺！”通常情况下，只要一减肥，胸部肯定也跟着缩水，但是这次减肥后，我的胸部却从D罩杯升到了F罩杯！以前一直以为减肥是个辛苦活儿，现在却很轻松地减下来了，连思想都变得积极向上了呢！现在大家每天都缠着我问：“你是怎么瘦下来的呀？”大肚女所不知的3个秘密，练腹肌，吃减肥药，系塑身腰带，尝试了各种办法，仍摆脱不了一身赘肉。为什么就不能摆脱大肚腩呢？这个嘛，大肚女不知道，小腰女可是知道的。其实，只要知道3个秘密，你就可以摆脱赘肉，变身小腰女。如果知道了赘肉产生的身体机理，了解了自己腹部的状态，我们就没有盲目烦恼的必要啦！在此基础上，我们如果再掌握了摆脱大肚腩的方法，就可以变身成为美丽的小腰女啦！你觉得很难吗？别担心！腹部的构造十分简单，只要你稍稍了解一下它、关心一下它，它肯定会报答你的。重要的是要和自己的肚子好好相处，这同人与人的交往是一样的。那让我们赶紧先来好好了解了解腹部赘肉产生的机理吧！即使瘦了，肚子上还有赘肉的主要原因大多数的人认为，身体胖了，肚子上才会有赘肉。我曾经也以为只要瘦下去，肚子上的赘肉也一定会自然而然地消失。但是，胖并不是赘肉产生的原因。因为，有好多的人即使瘦了，肚子上的赘肉依然“岿然不动”，还是长在那里。有人会问：“是不是因为没有腹肌呢？”不是的。按常理来说，男人的腹肌比女人的要多，但是仍然有很多男人在苦恼自己肚子上的赘肉。其实腹部产生赘肉的原因主要有三个：第一个是腹部前后松弛；第二个是腹部上下松弛；第三个是由于腹部前后、上下松弛，致使整个身体内部循环不畅，从而使赘肉变得更多。这个恶性循环才是腹部产生赘肉和身体肥胖的原因所在。现在让我们一个一个地仔细了解一下腹部产生赘肉的原因吧。赘肉产生的原因1：腹部前后松弛！我们肚子上的肌肉就像橡皮筋一样，时而后伸，时而后缩。比如我们吃完饭后，肚子肯定向前圆圆地挺出来吧。向前伸的肌肉力，我们称之为前伸力；向后缩的肌肉力，我们称之为后缩力。小腰女之所以没有赘肉，是因为后缩力和前伸力平衡一致！但是，很少有人天生就具有那么好的后缩力。为什么这么说呢？因为在日常生活中，腹部前伸的机会比较多，比如吃饭等，而腹部肌肉后缩的机会却比较少。这就是腹部赘肉产生的一个重要原因。赘肉产生的原因2：腹部上下松弛！腹部赘肉产生的另外一个原因就是：身体的上下受力不均。把我们的身体想象成一根绳子，如果上下受力均衡的话，绳子就会强有力地伸展开来，但是如果受力不均的话，就会毫无力气地松弛开来。我们的腹部也是这样的。作用在我们身上向下的力是重力，下半身因为重力的缘故负荷更大。如果在上半身没有与下半身同等的作用力的话，处在中间部位的腹部周围就会出现松弛现象。伸展双臂、深呼吸等使身体获得平衡感的运动会增强上半身的肌肉力量，但是很多人都不怎么做这类运动了。这种生活习惯很容易使身体上下松弛。赘肉产生的原因3：体内循环不畅，导致更多赘肉！腹部前后、上下松弛，使得排泄物很容易堆积在体内，这更加速了腹部赘肉的产生。食物、水分和血液，呼吸产生的氧气、二氧化碳及新陈代谢后产生的废弃物都会经过腹部。如果腹部有赘肉的话，循环就会变缓，甚至停滞。只要循环一不顺畅，大便之类的排泄物就容易堆积在滞留处，从而导致通便不畅。另外，循环不畅时，我们吸收的大量糖分就容易变成皮下脂肪，而水分则易导致水肿并造成体寒！再者，如果腹部囤积了大量的水分和脂肪的话，最初柔软的皮下脂肪和冰冷的水分及代谢废物混合之后就会形成橘皮组织，进而导致顽固的赘肉出现……这样就形成了一个恐怖的恶性循环——前后、上下的松弛导致更多赘肉出现。

## 《早上7秒变身小腰女》

### 编辑推荐

你成为胖子有多少年了？你有过令人艳羡的小腰吗？你知道为什么成不了小腰女吗？你知道变身小腰女的3个秘密吗？你知道自己的松弛幅度吗？你知道自己的松弛类型吗？你知道最受小腰女青睐的瘦腰操吗？不要急，日本知名塑形博士独创“7秒收腹瘦肚腩操”，帮你促循环，排垃圾，消费肉！只需短短2周，腰围减少5cm、小腹瘦下8cm！任何人都能立即开始的世界第一简单瘦腰操，你还在等什么？更多瘦身知识，请关注作者的另一本新书——《睡前推推脂，隔天一定瘦》！只要会收腹，你就能瘦腰！本年度最懒、最快的笨人减肥法！短短2周，腰围减少5cm、小腹瘦下8cm！8年研究，3500余人通过瘦肚腩操成功变身小腰女！



## 《早上7秒变身小腰女》

### 名人推荐

天啊，我没有想到这方法居然这么管用，每天才7秒啊，2周后我的腰围居然从79减到了72，实在太神奇了。——雪儿我从大学就开始减肥，可是就算体重减下去了腰还是瘦不了，没想到这次居然这么简单腰就瘦下去了。——小米这是一个十分新颖的减肥方法，而且十分有效，我已经推荐给我的闺蜜了，希望大家都能做一个幸福的瘦子！——真真

## 《早上7秒变身小腰女》

### 精彩短评

- 1、其实做起来挺简单的，就看能不能坚持了。效果还没有表现出来。但我觉得，对塑形还是有点帮助的。
- 2、一个人有一个人的方法来减肥，我看着这本书很动心，不过还没有照做，很简单，确实是7秒的时间，可以试试，应该不会错！
- 3、适合早上的通肠，总体来说不是我想象的那么好，可能我期望有点高。
- 4、如果我来编辑这个书，大概只有几页纸就写完内容了，哈哈。日式的唠叨，我只看重点了。。。有点效果——亚马逊评论太少了，大家评论下，感谢有大家的评论，才让我们有更多的购买参考。
- 5、不太实用，粗制滥造。
- 6、睡前推推脂,隔天一定瘦+早上7秒变身小腰女一套买的，一个早上，一个晚上，双管齐下，大致看了一下目录，前期先是利用书中教的方法，测试自己小腹松弛度，再者图文结合，快速掌握瘦肚腩操的9个秘诀，最后是如何保持下去，提出了4点辅助秘诀。书没有看完，所以效果不得而知，不过大致上就是利用为身体做简单SPA而达到加速新陈代谢以致维持健康，苗条身材的原理。整体来说，34.2元的价格买2本书，性价比还是比较好的。以上经供姐妹们参考。
- 7、正在看，道理讲的不错，希望效果也不错！

# 《早上7秒变身小腰女》

## 精彩书评

1、早上起床花7秒，持续两周到一个月就能见到效果，这个标题也够吸引眼球了吧？很多减肥瑜伽、减肥运动都很需要持之以恒，但是这里强调是瘦腰，所以有针对性的动作会见效相对快。现今时代，各位MM们坐在办公室缺乏运动久而久之估计和我一样有了个小肚腩。书里面主打的就是教您在正确的姿势下，7秒就能瘦腰。这个动作分了九个步骤，不难做，但是很强调动作的标准度，一定要在“无肚腩状态”下进行。我有拍了图片，但是这里不能上传~有兴趣的MM买来看看吧，书中的动作也比较难用文字表达的。书中说肚腩分两种，一种是松弛型、一种是紧致后翘型。松弛型相对瘦腰的时候要久一点。要区别是哪一种，可以在镜子前站直身体，从大腿开始垂直拉一条线，看看乳头是在线前面，还是线后面。乳头在线后面（也就是乳头比大腿线要后），就是松弛型了；如果乳头在线前面（也就是乳头超过线）就是紧致型。另外，有一个理论我们需要清楚。我们经常说腰围，那到底腰围是要量哪里呢？我之前搜百度上面的答案可真是五花八门，有说是肚脐，有说是腰最细的位置。其实简单来说，腰围量的是肚脐眼上第三个横指的位置。那样就是我们的腰围了。All in all，这本书是一些关于腰的理论和瘦腰动作的结合。前面说完理论，中间就是7秒瘦腰的动作，后面是在7秒瘦腰动作基础上教的一些瘦身动作。本人做了第一天，待两周后再更新效果。

2、对于女人来说，减肥简直是个永恒的话题，日本人真是擅长写这些东西，读起来浅显易懂，也不算什么大部头的著作，可以当做是休闲的消遣随意翻阅。书里面写的道理是很简单，只不过坚持的人少。昨天在新华书店买的这本书，作者名写作“莲水花音”，难怪搜索作者名没找到。薄薄的一本，内容也不多，蛮浅显的，睡前半小时就读完了。书店里很多这类型的书，薄，装帧美好，标题诱人。现代社会的忙碌和快节奏，也许正是这种幽默浅显的速食文化快速发展的诱因吧作者的名头挺大的，书里面选登的例子也确实让人更有信心，只不过不知道是不是确实有效果，但总的来说，看完整本，阅读感不错

# 《早上7秒变身小腰女》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)