

# 《精瘦美》

## 图书基本信息

书名：《精瘦美》

13位ISBN编号：9787555100188

10位ISBN编号：7555100185

出版时间：2013-2-14

出版社：广西科学技术出版社

作者：林睿君Kimiko

页数：108

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)

## 内容概要

“跳舞的女生身材都不差！”这句话是不是很多人信服？Kimiko独创的性感燃脂舞热力全开，告别乏味的健身操、普拉提。作为小S、吴佩慈等女神艺人的专业塑形课老师，她会告诉你绝不失败的美形方法！与其练错变成肌肉人，女生们更想要的是纤长的延伸曲线，每天5分钟，就能更接近女神魅力，轻松享瘦又可以SHOW，何乐而不为？

**精：40堂超易学美形课**

将身体自然的划分为五大部分，即：肩膀/副乳/蝴蝶袖；腰线；腿线；腰/背；S曲线/上下半身结合。突出每一个部位塑造的重点，集中攻克。完整清晰的步骤分解图、以及正确和错误的示范划分绝对让各阶段需求的人，完成瘦身大计。更添加了【男生可以这样练】的版块，让减肥瘦身美形不再是一件痛苦需要毅力的事情，因为爱情的甜蜜让我们更能也更愿意将更好的自己展现出来。DVD动态解读，让你一定瘦得精准到位！

**瘦：明星实证，好玩又性感燃脂舞**

Kimiko老师独家开创的燃脂舞教程，让你瞬间热力四射，博得全场瞩目！百人实证的性感风潮来袭，厌倦了瑜伽塑形和跳操无力的你，瘦身美形新利器在此！舞出S曲线，更能跳出诱惑马甲线。简单不费力，轻松就能将性感新技能get！不管冻龄还是美魔女，医美做不到的完美雕塑，燃脂舞助你完成！从此臀翘、胸挺、腰细、腿修长都不在话下。

**美：Kimiko后天养成术**

**瘦身观念大换血**

kimiko老师知道，塑形美体要从观念抓起！全书内容不仅针对亚洲人体形设置训练方式及强度，更重要的是几大美体塑形的误区都被一一攻破：饥饿减肥、追求体重的数字、疯狂训练法……这些Kimiko老师预先已经为我们尝过苦头，亲身实例证明错误观念绝不能保证完美身形的塑造，只有科学的找回身体中心线，精益求精、日积月累的锻炼，才能收获颇丰。

**生活细节比拼深度塑形**

Kimiko老师更教导我们要在生活的方方面面、细枝末节来完成塑形重任。一些家常的居家动作或者行为，也能直接影响我们的身形及骨盆位置等。这种不用流汗就能及时矫正的美形误区，才是我们最需要注意的。图说配合，让一幕幕场景变得生动有趣，在奔向精瘦美的道路上也平添了更多欢乐。更为上班族外卖组准备了营养健康的食谱计划，绝对必知的15点忠告，你不能错过！

**绝不藏私 时尚秘籍全展开**

如果说你还在担心瘦下来，或者在塑形的过程中找不准自己的时尚定位，别担心，Kimiko老师也早已经为你想好了！从饮食、穿搭、保养、妆容等几方面迅速出击，为自己制定完整可行的变身计划，这样达到完成态时才能惊艳转身！贴心、细致的讲解由浅入深，让困惑许久的你终于能在老师的教导下慢慢摸索出适合自己的时尚品味。

# 《精瘦美》

## 作者简介

Kimiko

小S、吴佩慈、徐若瑄、贾静雯、孙芸芸、关颖等女神艺人、超模广告/MV指定肢体指导老师。

最受媒体关注的舞蹈老师之一，多次在《康熙来了》担任舞蹈评审及艺人专属舞蹈编排。

台湾极具实验精神的舞蹈老师（花很多钱上遍各种舞蹈课），以神农尝百草的态度，让自己从「纸片瘦」练到壮，再从「精壮」练回长而有型。

独创的精瘦美燃脂舞经百人实证，雕塑体形效果绝佳！

Kimiko 18年来身体力行跳遍各国舞蹈，研究出最适合亚洲体型的曲线雕塑法，不仅让自己越来越漂亮、越来越性感，也希望大家跟着练习之后，能够正常吃、免挨饿，每个人都能练出美型好身材，重新找到属于自己的自信与魅力！

## 书籍目录

### 自序

漂亮，是我人生追求的终极目标 / 6

### Chapter 01 观念篇

#### 与自己再度相逢

适合亚洲人的训练方式，练出自信美 / 10

一定要吃才会瘦 / 13

别做累得半死又变魁梧的运动 / 14

变漂亮有捷径，不代表不需要付出 / 15

运动后，你是酸软还是酸痛 / 16

丢掉数字，成就视觉美 / 17

当个好看的“花枝串”，找回身体中心线 / 18

调配快慢角度，小幅训练也有漂亮线条 / 19

适度磨炼，让人闪闪亮 / 20

### Chapter 02 燃脂篇

#### 变美就得动起来

燃脂运动前的注意事项 / 24

运动与肌肉部位对照图 / 26

#### A 肩膀 / 副乳 / 蝴蝶袖

脱下小外套，细肩带出街 / 36

隐形内衣练出来 / 38

再也不怕露手臂 / 40

#### B 腰线

变身小腰精 / 44

马甲线只需这样练 / 46

水桶腰大救星（初阶） / 48

无敌腰身缔造者（进阶） / 50

#### C 腿线

拥有巴西名模美腿 / 54

夹出梦幻腿部线条 / 57

管它什么萝卜都能消 / 58

#### D 腰 / 背

找到你的腰 / 62

塑出背影杀手 / 64

#### E S曲线 / 上下半身结合

消除马鞍袋 / 68

趴出屁股微笑线 / 70

再见，虎背熊腰 / 72

Kimiko的美力秘技 / 74

美力秘技——前与后的停顿点 / 75

美力秘技——右与左的wave节奏 / 76

神奇组合：套餐式塑身 / 77

### Chapter 03 生活篇

随时都要瘦 & 正常吃不发胖

细节才是王道 居家塑身

刷牙：重心平均线条才美 / 82

拿筷子：靠近夹菜更优雅 / 83

拖地：拖对才能燃烧卡路里 / 84

看电视：坐姿正确曲线销魂 / 85
洗餐具：减负洗姿的正确示范 / 86
更衣：拒绝拉伤换衣好仪态 / 87
走对坐好很重要 上班塑身
走路：行走也要瘦大腿 / 88
提包包：纤细手臂提出来 / 89
敲键盘：挺直背部轻松瘦 / 89
健康吃乐享瘦 饮食塑身
外卖族这样吃才不发胖 / 90
Chapter 04 分享篇
Kimiko's私房笔记
保养 / 98
穿搭 / 101
妆容 / 104
饮食习惯 / 106

## 精彩短评

- 1、很有效呢
- 2、锻炼瘦身
- 3、好看的身体线条比瘦更重要。
- 4、推荐的瘦身舞很简单，也很赞。
- 5、直接看DVD即可

- 1、想要马甲线小翘臀收掉副乳 就赶紧学习这本书吧。刚收到书的时候很高兴，被封面牢牢吸引，书整体很有质感，章节分得很详细。下面是我对它的读书心得：1.起初翻看时，就深深记住了一句话：要想小腿变得漂亮就要提高它的线条高度。我每天运动完都很用心的去按摩小腿。2.对Kimiko老师的观点很赞同，塑身不一定要饿肚子节食，合理搭配饮食，提高基础代谢率才重要。另外有肉不一定会很难看，有线条的肌肉看起来会更有美感。3.觉得随书附赠的光碟绝对是利器。实用性大。看书并不能很好地记住锻炼要用到的动作。看视频则容易许多。视频也分了两部分，第一部分就是锻炼各部位。比如：收蝴蝶袖，副乳，练出马甲线，腰窝，迷人大腿等等。第二部分则是Kimiko老师的迷人燃脂舞，很性感呢。4.由于每天久坐办公室，所以下班后总觉得身体酸痛，还有小肚腩。所以每天快走30min，回家还学做操，跟着跳燃脂舞。我觉得现在小腹变得更加漂亮，双腿更纤细，臀部更紧实了。体重上由107瘦到了101斤。我还在努力。5.大力推荐，实用性高，不累人。
- 2、在看这本书之前，对于好身材的理解就是瘦，但殊不知，瘦也分三六九等，干遍的纸片人身材请自动退场吧！Kimiko在看快乐大本营的时候就认识了，作为小S的肢体指导老师，她发明的燃脂舞不仅对脂肪有着神奇的“杀伤力”，性感的动作还能在舞池中一展风采！
- 3、从康熙来了了解到Kimiko这个可爱的舞蹈老师，她的身材确实很棒啊！也是在节目中知道她也要出书了，叫《精瘦美》，听着就很棒呢！不过一直都不知道什么时候可以在大陆买到，没想到这么快就在大陆也出版了！真是太好了！终于可以向Kimiko老师学习一下她的好身材养成之道了！这本书非常简洁易懂，很多图示+一盘附赠的光盘都让读者能更好的跟着Kimoko老师学习呢！书里面一共分为四章：第一章——观念篇，Kimoko主要结合她自己的经历谈了学习真正适合亚洲人的形体训练方式的重要性。第二章——燃脂篇，全方位锻炼。第三章——生活篇，生活中的塑身小Tips。第四章——分享篇，看完了运动塑身，Kimoko来和大家分享一下她的保养、穿搭、妆容、饮食习惯等女生都会关注的内容。总的来说内容很丰富很全面呢！【第一章——观念篇】主要介绍了Kimoko的经历，这里写了她在美国的学舞经历，发现西方的锻炼方式可能并不完全适合亚洲女性塑身，然后慢慢琢磨出真正适合亚洲人的塑形方法。【第二章——燃脂篇】是本书的重点，从头到脚全方位介绍了达到“精瘦美”的锻炼方法，分为A.肩膀/副乳/蝴蝶袖；B.腰线；C.腿线；D.腰/背；E.S曲线/上下半身结合。看图示每一个动作好像很简单的样子，但其实做到位还是很累的，试着练习了一下果然很有锻炼效果！还可以看着附赠的CD来跟着练习，一套做下来会很累呢！当然，我觉得最好在有镜子的地方练习，因为有时候可能自己做错了都没发觉的，而做错了的话塑身效果肯定会大打折扣，甚至有可能伤身。【第三章——生活篇】我觉得这一章非常好！非常实用。Kimoko介绍了我们在居家活动像刷牙、洗碗、拖地、坐着看电视等这样的小活动时如何保持身材完好、不变形。还有在走路时，特别是穿高跟鞋走路时如何正确行走保持身型。还有怎样健康的吃喝享受。【第四章——分享篇】最后Kimoko又简单的介绍了她自己的一些保养小Tips，像头发保养之类的。还有她的穿衣经，妆容修饰的一点小心得以及她的饮食习惯。看一看也挺有趣的，可以更深入的了解Kimoko老师哟~希望Kimoko的人士非常值得买来读~总的来说，我个人觉得Kimoko这本书比较适合已经度过减重初级阶段，进入到塑身阶段的人士买来学习。将松肉变紧实，把身材塑造得更加好！同样也适合爱运动爱健身的美眉们买来学习，里面的健身方法也不难，不需要特别复杂的仪器，适合在家中练习！
- 4、非常想读这本书，虽然不胖，但仍然希望能够让身材看起来更柔软、更纤美，希望能够彻底摆脱肌肉四肢，可以延伸曲线，还可以告别那些乏味的健身操、普拉提。纤腰翘臀才是女孩要追求的，精致、纤瘦、健康的美丽，拥有完美身材是我的终极目标！

# 《精瘦美》

## 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)