

《后天美女养成记》

图书基本信息

书名：《后天美女养成记》

13位ISBN编号：9787505892798

10位ISBN编号：7505892797

出版时间：2010

出版社：经济科学

作者：小腻腻

页数：260

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

《后天美女养成记》

内容概要

这本书从美容到减肥，囊括从头到脚的保养，一言蔽之中心思想就是普通人如何通过改变细微的生活习惯，加上科学的方法来变美。但“美丽”并非只是肤浅的外表，更重要的是内心的折射。我深信“施比受更有福”（to give is better than to take）这句话，也相信通过让别人的生活变得更好，也能让我们自己成为内心更强大的人。

《后天美女养成记》

作者简介

小腻腻，就读于新西兰奥克兰大学，市场营销和国际贸易双学位，回国后在成都新东方任教，曾教授托福雅思强化口语班、电影听说班、SAT强化写作班、BEC商务英语班。多次被评为成都新东方优秀教师、全国新东方年度优秀教师。2007年5月开设新浪博客，分享学英语、美容减肥、旅游美食等多方面生活心得，吸引了众多读者，至今有超过两千万点击量，并以每天超过三万的点击量递增，客观详实的文章和积极的生活态度鼓舞了众多读者，带起了一阵平民护肤美容热潮。曾两次做客电台热门节目“星座超正点”，曾多次接受平面媒体采访，并应邀录制电视、电台节目，讲述美容心得，2008年9月接受《成都客》杂志专访，被称为“新一代麻辣教师”

《后天美女养成记》

书籍目录

上部
基础护肤篇
问题肌肤逐个击破
养生美白，由内到外
身体护理篇
护发宝典
下部
减肥进行时
饮食篇
细节决定成败

120斤的小飞象，蝶变成80斤娇小美少女的传奇演化史 人生从减肥开始 我的人生，是从减肥才真正开始的。这样说也许有点夸张，但记得看过日本某减肥达人的一句话，意思是说，连自己身材也不能控制的人，不要指望能掌控自己的人生。这世界上只有极少数人是被神吻过的孩子，天生好身材，怎么吃也不胖。同理，还有不用保养皮肤就吹弹可破，和不用学习也总考第一的人。我们这些凡夫俗子，甚至出生就不幸头先着地的人该怎么办呢？是哀哀自怨庸碌过一生？还是自己动手创造绚丽人生？我生下来就是个重达8斤的胖娃娃，害得妈妈要经历剖腹产之苦。从小脸上就是肉嘟嘟的，但是不爱吃饭。妈妈怕我长不好，就给吃了小儿催肥粉，多年后听到这个消息真是晴天霹雳！小时候一直算微胖，不过娃娃胖点到不碍事，深受叔叔阿姨们的喜欢，每逢看到我都想上来捏两把……小学时瘦过一阵，用妈妈的话来说那是“抽条”，也是我童年最活跃的一段时间。小学的生活过得无忧无虑，有帮伙伴一起唱歌跳舞做游戏，不过纯真的美好总是不能长久。上初中后开始住校，那时候完全没有健康观念，也没有太多选择。每天吃着食堂的油膩饭菜，也不爱吃蔬菜水果，还常吃方便面当宵夜，而坐着学习的时间远远多于起身活动的时间，结果当然是义无反顾地走上发福之路。那时候还少女情怀，想学杂志上的明星拍艺术照，并跟妈妈提出这个要求作为十三岁生日的礼物。当时成都还没有时尚摄影的概念，妈妈就带我去了最火爆的婚纱影楼。结果拍出来的效果惨不忍睹，仿佛中年大妈硬要扮清纯，吓得我之后很长一段时间根本不敢拍照。本想销毁这些照片，幸好妈妈帮我藏了起来，多年之后再来看很有喜剧效果。住校的生活一来饮食不健康，二来节奏紧张学习压力大，六年下来我变成了习惯性便秘，最糟的时候一周才能大一次。那时候肚子总是鼓鼓的，坐下来就三层松垮垮的肥肉缠身，象腿也渐渐形成。这张图片是高二学校组织旅游拍的，当时还想穿背带裤来掩盖这一事实，却只能欲盖弥彰，导致自己占据了画面上最大的体积。又胖又要装娇羞，这样的照片也敢拿出来献丑，全是因为好友一句鼓励的话：“真的勇士，敢于面对曾经肥胖的人生！”那时候不但外表羞于见人，学习成绩也不好，数学尤其差。因为在我们这所中学，身边的同学都是各校选出来的佼佼者，有些人特别聪明，有些人自控能力特别强。但我当时一样优势也没有，越是学不好就越没有信心，就越想逃避；但外表又这么不堪，不知能逃到哪里去。那时候就寄情于看电影和听音乐，希望天降神迹在自己身上，某天睡醒就会肥妹变公主。故事的结局你也想得到，不作出任何努力就想要收获的美梦，在哪个世界里也不会实现的。幸好那时候看的都是英文电影和听的都是英文歌，总算收获了好听力，为好口语奠定了基础，任何付出都不会是白费的。我就这样一路肥到高三毕业，要跟同学们各奔东西了。我勉强考上本地一所二流大学的专科，闺蜜猪儿则被复旦大学录取。在天台上与她告别，心中其实充满对未来的迷茫和不安。另一位瘦子是考到北京学医的数学课代表白白，今天看了这张照片才猛然意识到，在中学里成绩好的女生几乎都不会太胖，原因不外乎是天赋异禀或自控力超强吧。奇迹不是一天发生的，但一定会发生。我天生胸无大志，本想将就读完这所大学，学个旅游管理专业，毕业后就当导游混混看。结果上学报到第一天梦就破碎了，因为被告知还要继续学高等数学和微积分，担心自己混不下去。这时候正好父母提出希望我留学，于是把赌注压在这上面，花了一年时间自学雅思，自己申请学校和签证。最终出发日期机票到手那一天，觉得人生终于出现转折，命运即将改变。但十几年后的今天，尤其在当了多年出国培训教师之后，我想告诉同学们不管做什么事，外因只是一个契机，真正改变还是要靠自己。有些人觉得在国内学不好是因为教育制度的问题，只要到了国外自然会发光发热，但事实绝不尽然。不少砸钱出国读了两三年语言学校的学生，还要回国来参加培训班，目标只是要考个雅思6.0这样的及格分数，上大学。这些人可能拥有丰厚的物质条件，却缺乏最基本的学习精神和动力。比如我当时申请学校本想找中介，但咨询过价钱之后觉得太贵，拿了一堆免费资料回家研究，发现程序其实并不复杂。英联邦国家很欢迎中国留学生，直到今天不少学校的网站上甚至能直接在线申请。那个年代网络还不发达，但也可以上学校的网站下载申请表格，填好了之后发传真过去。申请过程中也遇到过不少困难，但正好促使我要查找资料学习，第一次感到了学东西是为自己，不是被老师或家长逼迫，而且学了真的有用。这过程对我是个很大的锻炼，不管是在之后的学习或者工作中，这种motivation and ability to learn（学习的主动性和能力）都是最宝贵的财富。当老师这几年教了上万个学生，也算阅人无数了，稍加了解之后基本能看出一个学生的前途，是会蒸蒸日上还是碌碌无为。这不在于能不能出国，而主要是个人有没有决心和毅力掌控自己的人生，有没有主动吸收知识并学以致用用的精神。但留学生活绝非想象中的轻松浪漫，这里虽然不需要从早到晚

《后天美女养成记》

上课，作业也不多，但教授要求学生下来自己阅读大量学术书籍和期刊，所有的project也都要是消化吸收知识后加上自己见解的成果。而在生活上，我本来就爱吃甜食，再加上在甜甜圈店打工，又为了省钱每天吃店里剩下卖不完的甜甜圈果腹。在新西兰蔬菜比较贵，奶制品则又好又便宜，正好也是我爱吃的，所以留学初期主要饮食结构就是甜品+奶制品，再加一点辣的老干妈豆豉调味，可以想象当时肥成怎样吗？真可惜那段时间连仔细照镜子都不肯，更别说拍照存证，不然大家就有更惊悚的照片可以看了。其实当时自我感觉还并不算太糟，因为身边的外国同学都是粗壮型的，比起来我还算秀气的，总被她们怜惜地感叹说：You're so small, you should eat something! 就这样被催眠着，长成120斤的小飞象，直到假期回国才惊觉商场里好看的衣服都穿不下了，亲朋好友见面都意味深长地打量我说：“长好了嘛！国外就是养人哪！”同学聚会也不敢合照留念，真不愿意见到自己在画面中无限膨胀的样子。这种羞辱感就成为前进的动力，我决定改变形象。经过了在国外储存的120斤体重，我再回到新西兰，开始潜心研究减肥方法。初期走过不少弯路，比如尝试极端的苹果减肥法甚至断食法，又或者极其伤身的催吐法，肥没减下来，却搞得身体虚弱，甚至生理期不正常。幸好我从小受妈妈影响不爱吃药，就算感冒也只是多喝水扛过去，从没想过吃减肥药的方法。曾有位同学告诉我，她吃了某名牌减肥药，兴奋地睡不着觉，躺在床上都能听见自己的心跳声，早上六点就爬起来去图书馆做高数。而另外一些同学长期吃药，瘦是瘦了，却总是处于狂躁状态，皮肤粗糙精神不好。其实减肥和学习或工作一样，不能急于求成，可是这么简单的道理大家都知道，却不见得真正明白其含义。就像口语基础不好的同学总梦想哪天张口就能讲出流利的英语，却不愿照我说的每天跟读20分钟，总问有没有“更简单的方法”，作为老师真是感觉很无奈。而在博客上遇到请教“三天快速瘦身法”的同学，我也总是反问他们是用多长时间肥成现在这样的？何来三天减肥这样不切实际的幻想呢？你付出多少，就会收获多少，任何违反大自然规律的行为都是会受到惩罚的，而且注定不能持久。我那时候意识到一时的瘦并非终极目标，关键是如何长期保持。跟所有的学问一样，这背后并没有什么惊人的玄妙，只要掌握消耗大于摄入的原则，再配合一些生活习惯就能做到。不过这个公式里有个神秘小配方，就是“坚持”二字，缺了它不能成事，偏偏却是最难做到的。在看这本书的同学们，如果自我感觉有肥胖困扰，请先自问一下你在学习工作甚至感情生活上是不是有诸多不顺？最后期限快要到了却还毫无头绪？觉得自己事事不如人？得不到认同感？……所有的烦恼归根结底，在于你没有坚持，没有全情投入地去为一件事耕耘。如果你决心要改变，不如就从健康的减肥做起，慢慢改变生活习惯。减肥不该是一时兴起，而是一种长期坚持的lifestyle。我开始拒绝喝甜的饮料，而且改变了整个饮食结构，尽量只吃自制的低卡食品，虽然并没马上瘦下来，但确实开始出现平稳的变化，几个月后就感到衣服裤子都变宽松了。左图为减肥一年半左右拍的，虽然现在看来还是很胖，但生平第一次穿上了紧身牛仔裤，自我感觉超级HOT，从没这么瘦过。从那时候就开始习惯穿高跟鞋，除了能拉长身体的线条，还能帮助消耗更多热量。两年以后妈妈来看我，说出同样的话：“从没见过你这么瘦过！”我那张肥脸也终于消肿了，露出久违的尖下巴。大学毕业时在鸭子湖边留念，穿着从二手店淘来的复古印花裙，心情一片蔚蓝。自从瘦下来之后变得自信开朗多了，开始敢跟教授当面讨论问题，上课也乐于举手发言了。跟同学一起做group project的时候也敢大声说出自己的想法，并交到不少好朋友。这次再放假回国，终于拍到了相对满意的艺术照，一洗十三岁大妈照的耻辱。而且在亲朋好友面前终于扬眉吐气，连妈妈也来探讨减肥秘方，认为连我都能成功她也有希望了。到今天妈妈比我过得更健康，坚持每天练瑜伽和清淡饮食，身材和各方面状态都保持得相当年轻。说起来还真要感谢妈妈把瑜伽和普拉提介绍给我，因为我那时候还算温和慢慢地瘦下来，还是出现了松弛的现象。及时开始做塑型运动，让我从单纯的“瘦”变成“紧”，穿衣服才会好看。左图应该算是我最瘦的时候，不但每天练普拉提，上课也很拼命。两个半小时一节课，很多老师都是坐着讲的，只有我踩着高跟鞋走来走去，不但有利于跟学生直接互动，也能锻炼身体。那年暑假还挑战过一天上10小时的课，累到回家就只有趴下的份了。整个暑假上完后，意外的收获就是瘦到前所未有的境界，而且很结实。忙完之后去度假，恨不得有多短穿多短，整天露着小腹到处跑，实在是因为小时候做梦都没想到过自己有天也能穿这样的衣服啊！年轻时比较生猛，就算出门逛街也要穿高跟鞋，走几个小时也不怕累。高跟鞋真是瘦腿最好的武器，只要走路方法正确，再加上放松按摩，能把小腿肌肉练得修长。每年冬天会允许自己小胖，但夏天一定要瘦回来。年纪慢慢大了，不会再穿中空装到处跑，但偶尔还是要穿穿紧身背心提醒自己时刻不能放松。算起来从刚开始减肥到现在也有十个年头了，中间经历过几次起伏，现在维持在比较理想的状态。其实每个人瘦到一定阶段，都会有些减不下来的

《后天美女养成记》

死穴。比如我是上臂粗壮的蝴蝶袖怎么也无法消除，而且大腿也比较有肉。如果通过做运动也无法根本改善，就要利用穿衣术扬长避短，让人视觉上看起来更瘦。所以我最爱穿这类型的短裙，宽阔的袖子遮住手臂，下摆微微撒开显得大腿较细，而用腰带拉长比例显出腰身。每个人都求好心切，但若不是做职业模特，没必要追求身体每个部位都要完美，只要穿对衣服也能达到理想的效果哦。而我自己到了这个年龄也不敢太瘦，女性体内没有一定脂肪含量容易衰老。但今天可以自豪地说一句，我已经达到可以自如控制胖瘦的境界，既要维持身材，还不会亏待嘴巴。如果发现自己稍微胖出能容忍的限度，也能通过饮食调节迅速瘦下来。 ……

《后天美女养成记》

媒体关注与评论

我是腻腻2007年2月IELTS强化班的学生，现在澳洲读书。来到澳洲后体重一直飙升，腻腻的指引就是我的希望。在坚持不懈地跟腻腻学习以后（1年左右），我终于成功地甩掉了差不多35斤肉，从68kg到50kg。现在周围很多日本妹和韩国妹开始向我学习，希望大家都能有所收获，更瘦、更健康、更自信！——雨婷0719 每次来到向日葵小班都让我充满了无穷的动力。腻腻告诉我们，并不是越贵的化妆品就越好，适合自己才最重要；亲民的价格也能制造出好肤质；你能拥有一时的光鲜却不能获得一辈子的靓丽。无论你是先天的白天鹅还是丑小鸭，保持一颗积极、向上的心是最重要的。欣赏腻腻对待生活的态度！——江西CC 一直以为瘦身美容方面的知识能看到的只有寥寥无几的明星刊物。《美容大王》我看过，《裸妆圣经》我也看过，“女人我最大”期期不落，可是为什么还是觉得有种不知道从哪里开始的感觉甲为了让更多爱美的人受益，腻腻毫无保留的把自己多年积累下来的成果和一些心血之谈与大家分享，美食、瘦身、保养、面面俱到。我们呼吁腻腻把实用的宝典变成更精华的小册子！——熊猫 贰腻，看你的博有快两年了，是你教会我，矮个子女生也能有长腿；是你教会我，扣何不亏待嘴也能keep fit；是你教会我，不要迷信大牌；是你教会我，打败困扰我多年皮肤的问题；是你教会我，平凡的女生也能成就自己的伟大和精。——盛装舞步

《后天美女养成记》

编辑推荐

博客点击量超过2000万、网络超人气达人小膩膩首部巨著！小膩膩——带起平民护肤美容热潮！教你如何从一个平民少女蜕变成美丽达人！今夏，就由这本书开启你的变美之旅吧。

《后天美女养成记》

精彩短评

- 1、帮朋友捎的书
- 2、名字忒了点，东西还是实用的
- 3、受益良多
- 4、挺好的~
- 5、一星是为了她当托扣的，内容还行
- 6、很多方法相对实用，比较实际的书
- 7、收藏价值不高
- 8、还不错，推荐的单品有一些也都用过的
- 9、我的人生是从减肥开始的！我就是在这本书的激励及知道上从130J变成115J的
- 10、腻粉
- 11、非常喜欢的一本书，就像一种力量一样也鞭策着我改变和超越
- 12、發貨很快，書很好
- 13、小膩膩本人是备受争议的，但她的这本书还不错，相比于她的博文而言，更加的系统，完整，我觉得护肤新手看看这个，还是很不错的，嗯，芳草集和她这本书合作，所以她推荐的芳草集...嗯，不要太当真了
- 14、收获很大 选择适合的才是最好的
- 15、很早就关注了小膩膩的博客。其实都差不多，重要的是一种生活理念，一种对待生活的态度
- 16、正版书，价格便宜
- 17、很实用的一本书！
- 18、涉及的方面还蛮多的，前半部分整一淘宝购物指南。
- 19、看了她的这本书我才懂得怎样爱自己~
- 20、这本书应正了一句话：没有丑女人只有懒女人。如果按这种精致到脚趾头的养护真是不漂亮也难><但对于我这种洗个脸喷个水擦个乳液已经要烦死了的人来说，几乎就不可能。不过推荐的几款产品准备入手！
- 21、还不错
- 22、不错啊，配送速度也快，很满意
- 23、
分享的不仅是美丽
更是不服输 认真对待生活的向上态度
喜欢腻腻
不仅因为她无私地分享
更爱她向日葵一样的性格
枕边必备 有了肌肤问题随时查阅 力荐包邮啊各位亲~~
O(_)O哈哈~
- 24、大爱的书 喜欢腻腻的生活态度 就是要这样 认认真真的靠努力追求理想中的自己和生活
- 25、腻腻姐姐给我的那片向日葵，旺盛得生长着
- 26、硬伤不少，整体不错。但是她为什么那么喜欢芳草集！！！！
- 27、支持小膩膩！！
- 28、这两天恶补小膩膩，养成的先决条件必然是坚持。
- 29、很喜欢~~休闲看看~~同龄人参考参考~
- 30、写书前 她是个实在人 出书后 她是个虚伪的人
- 31、研读中，可是可是可是！我还是会一次干掉一电饭锅米饭！！还是会吃零食吃到吐！！还是难以控制！！我去！！
- 32、用过推荐的价位低的 确实好用
- 33、神器
- 34、翻过 广告书 有木有
- 35、很好，受益匪浅。
- 36、我曾是腻腻的学生，相当惊艳啊。

《后天美女养成记》

37、给多少广告费啊得~

38、今天去借书，很碰巧的从图书管理员手上平来了这本书，不管什么减肥美容书，传递的不是什么高超技巧而是一种认真的生活态度

39、比旧版多了一部分内容

40、这部书表面上看是一本关于美容 减肥保养得美容笔记，但是我觉得腻腻姐呈现的是一种高品质女生的优质生活态度，没有丑女人只有懒女人；女孩子一定要重视自己，爱自己这样才会有人爱你，生活是为自己活不是为了取悦别人..

俗话说女为悦己者容，我觉得女生不光是为了别人~没有别人一样要为自己荣~自己欣赏才是最重要的

41、不仅仅是护肤还有减肥什么的，是一本很实用的书，比那些整本书全是在讲道理的好太多

42、确实是新手必备 其实讲的很浅显

43、实在是年代的书了.....

44、学到了点新观念

45、我最喜欢的腻腻老师，最喜欢的美容保养书!

46、不管其他人怎么说，在大一的时候教会了我护肤入门，在即将出国的时候教会了我快捷一餐的入门，我觉得写的很用心，对我非常有用。

47、腻姐早期的书 放在当时真的算良心出品

48、实用，这本是买来种草用的ORZ

49、腻姨可以下架了！

50、讲了很多关于护肤，美容，瘦身，健康的tips也介绍了很多产品，就在这边进行个小小的conclusion，有助于马上要开展滴瘦身大作战~啊哈哈：P

原则：减肥不该是一时兴起，而是一种长期坚持的lifestyle

高跟鞋是瘦腿的最好武器，只要走路方法正确，再加上放松按摩，能把小腿肌肉练得修长~一定要挺胸收腹，用腹部带动吸气，吐气，整体向上挺拔~

衣着打扮上的搭配可以修饰身形：宽阔的袖子遮住手臂，下摆微微撒开显得腿细，而用腰带可以拉长比例显出腰身~

减去的不应该是体重而是尺寸~

减肥是有平台期和反弹期的，所以需要调整好自己的心态~

减肥之根本，在于“入口管制”，所以极端的节食法是非常不可取的~

对于减肥期间的女性，营养学家通常建议每日摄入的热量维持在1200大卡左右~

适当的温和运动能促进新陈代谢，提高基础代谢率。也就是让身体燃烧热量的能力更强，来辅助和促进控制饮食的成果~

肥肉型的人先把肥肉减少，肌肉型的人更要先把肌肉变成肥肉才能瘦下来~

切掉卡路里摄入从油开始，在无法确切计算热量的情况下，大原则就是尽量减少热量高的元素，其中最大的敌人就是油~

有糖饮料通常是导致肥胖的元凶！

《后天美女养成记》

胖人多半不爱吃酸的东西，但是想瘦就一定要爱上酸，因为酸味的东西其实是碱性物质。我们吃的蛋白质、脂肪和碳水化合物等经过代谢在体内形成酸性物质，造成毒素堆积影响新陈代谢，而酸的东西恰恰能够调和体内的酸碱平衡促进新陈代谢~

水是最好的减肥良药。最佳的喝水方式：

- 1.早起一杯蜂蜜温水或者温淡盐水，以补充睡眠期间蒸发的水分，唤醒身体机能，帮助肝脏和肾脏排毒~
- 2.餐前半小时一杯，水分被充分吸收形成胃液，让胃做好消化食物的准备。这样不仅能控制进食量，还能预防胃胀，心口灼热，肠炎和便秘等问题~
- 3.餐后两小时喝250~400毫升的水，这样能够促进饱足感激素的分泌，增强肠道消化机能，也能防止身体因为缺水而产生的虚假饥饿感~
- 4.全天维持不间断的补充水分，特别是进行体力活动之前。在剧烈运动之后不可大口喝水，要小口慢慢补充水分，平时喝水也最好细水长流。但在严重便秘情况下，可以猛喝几大口温水，对刺激肠道，帮助排便有很强的效果~
- 5.无论再热的天气，女生也不能喝冰水，保持体内温暖，气血充足通畅才是减肥之根本~
- 6.容易水肿的人睡前4小时避免喝水，并去医院检查肾功能是否有问题~

水果并非减肥圣品，像菠萝、桂圆、哈密瓜、香蕉、荔枝和柿子这样高糖分的水果其实热量并不低~果汁虽然很易入口，但是比起吃新鲜水果效果差得多~

轻松吃甜点的方法：选择分量小而精美的，就算贵点儿也值得。芝士蛋糕和提拉米苏之类的，里面含有丰富的钙、维生素AD、维生素B族和蛋白质，对身体健康还有点儿小贡献~一类糕点尽量不要碰，就是用酥皮做的~

一般认为甜品应该在饭后吃，而将甜点放于饭前吃的好处在于：可以减少过量进食的可能性~

饭前喝汤，苗条健康。饭后喝汤，越喝越胖~饭前喝一小碗汤能够润滑口腔和食道，防止干硬的食物刺激消化道黏膜，有利于食物的稀释搅拌，促进消化吸收~最为重要的是，这能让食物进入胃里面贴近胃壁，增加饱腹感，有效控制食量~

为什么女生容易便秘？最大问题是体质。一般女性是寒性体质，新陈代谢比较慢~其次是压力和快节奏的生活~最好的办法就是摄取大量膳食纤维，促进肠胃健康自然的蠕动~当之无愧的排毒冠军——南瓜也！惟一缺点是吃太多之后脸色会变黄，停止食用之后又会恢复原状~

总会有想要放纵的时候，会好好吃一顿。那么在暴饮暴食之后，首先不能马上坐下来，更不能躺着，要进行轻量的活动来帮助消化~最好是慢慢散步，半小时左右刚刚好~

早餐要吃，要吃的清淡，而且还要足够有营养~

豆浆对女性荷尔蒙水平其实是双向调节的，低了帮你调高，高了帮你调低，维持体内平衡~

睡美人是瘦美人~当我们熟睡的时候，身体每小时能够消耗80大卡热量，睡上10小时总量也很客观~

懒人也能做的运动——腹式呼吸（长期坐着的人尤其要注意随时把背挺直，只坐椅子的一半，边工作学习边持续深长的呼吸，这样小腹不容易堆积脂肪。如果走路时也能坚持，每小时能减300~500卡路里）

随时动，随时瘦~只要有了想瘦的意识，贯穿于生活的每分每秒，就一定能瘦~

《后天美女养成记》

坚持这样一种自律的态度，很多事情就自然而然的完成了~

- 51、介绍的东西都是被抢购光了、肤质不同尽作参考。
- 52、蜕变的代价不是书上写的那么轻松的。不是每个人都能做到。
- 53、都是一些很基本的东西，踏实去做比什么都好
- 54、很真诚
- 55、还可以吧~推荐的东西性价比很合理。
- 56、还满喜欢减肥的部分
- 57、以前一直以为越贵的产品效果越好，腻腻的这本书让我完全改变观点。只有勤快精心打理自己的皮肤，加上好的产品，我们都可以成为无龄女人。
保养是从内到外，美丽也是从内到外，拥有一颗积极向上的心，永远享受美丽和年轻。
- 58、博客里面基本上都有推荐的产品挺不错的
- 59、买这本书的原动力是因为不想再做小飞象，作为一本变成纸书的读本，有些美容美体的方法确实是诚恳的分享。
- 60、瞒着老婆偷偷看，嘿嘿~
- 61、成外学姐的实战经验啊

- 1、以前一直以为越贵的产品效果越好，腻腻的这本书让我完全改变观点。只有勤快精心打理自己的皮肤，加上好的产品，我们都可以成为无龄女人。保养是从内到外，美丽也是从内到外，拥有一颗积极向上的心，永远享受美丽和年轻。
- 2、这部书表面上看是一本关于美容 减肥保养得美容笔记，但是我觉得腻腻姐呈现的是一种高品质女生的优质生活态度，没有丑女人只有懒女人；女孩子一定要重视自己，爱自己这样才会有人爱你，生活是为自己而活不是为了取悦别人。俗话说女为悦己者容，我觉得女生不光是为了别人~没有别人一样要为自己荣~自己欣赏才是最重要的
- 3、分享的不仅是美丽 更是不服输 认真对待生活的向上态度 喜欢腻腻不仅因为她无私地分享更爱她向日葵一样的性格枕边必备 有了肌肤问题随时查阅 力荐包邮啊各位亲~~O(_)O哈哈~
- 4、讲了很多关于护肤，美容，瘦身，健康的tips也介绍了很多产品，就在这边进行个小小的conclusion，有助于马上要开展滴瘦身大作战~啊哈哈：P原则：减肥不该是一时兴起，而是一种长期坚持的lifestyle高跟鞋是瘦腿的最好武器，只要走路方法正确，再加上放松按摩，能把小腿肌肉练得修长~一定要挺胸收腹，用腹部带动吸气，吐气，整体向上挺拔~衣着打扮上的搭配可以修饰身形：宽阔的袖子遮住手臂，下摆微微撒开显得腿细，而用腰带可以拉长比例显出腰身~减去的不是体重而是尺寸~减肥是有平台期和反弹期的，所以需要调整好自己的心态~减肥之根本，在于“入口管制”，所以极端的节食法是非常不可取的~对于减肥期间的女性，营养学家通常建议每日摄入的热量维持在1200大卡左右~适当的温和运动能促进新陈代谢，提高基础代谢率。也就是让身体燃烧热量的能力更强，来辅助和促进控制饮食的成果~肥肉型的人先把肥肉减少，肌肉型的人更要把肌肉变成肥肉才能瘦下来~切掉卡路里摄入从油开始，在无法确切计算热量的情况下，大原则就是尽量减少热量高的元素，其中最大的敌人就是油~有糖饮料通常是导致肥胖的元凶！胖人多半不爱吃酸的东西，但是想瘦就一定要爱上酸，因为酸味的东西其实是碱性物质。我们吃的蛋白质、脂肪和碳水化合物等经过代谢在体内形成酸性物质，造成毒素堆积影响新陈代谢，而酸的东西恰恰能够调和体内的酸碱平衡促进新陈代谢~水是最好的减肥良药。最佳的喝水方式：1.早起一杯蜂蜜温水或者温淡盐水，以补充睡眠期间蒸发的水分，唤醒身体机能，帮助肝脏和肾脏排毒~2.餐前半小时一杯，水分被充分吸收形成胃液，让胃做好消化食物的准备。这样不仅能控制进食量，还能预防胃胀，心口灼热，肠炎和便秘等问题~3.餐后两小时喝250~400毫升的水，这样能够促进饱足感激素的分泌，增强肠道消化机能，也能防止身体因为缺水而产生的虚假饥饿感~4.全天维持不间断的补充水分，特别是进行体力活动之前。在剧烈运动之后不可大口喝水，要小口慢慢补充水分，平时喝水也最好细水长流。但在严重便秘情况下，可以猛喝几大口温水，对刺激肠道，帮助排便有很强的效果~5.无论再热的天气，女生也不能喝冰水，保持体内温暖，气血充足通畅才是减肥之根本~6.容易水肿的人睡前4小时避免喝水，并去医院检查肾功能是否有问题~水果并非减肥圣品，像菠萝、桂圆、哈密瓜、香蕉、荔枝和柿子这样高糖分的水果其实热量并不低~果汁虽然很易入口，但是比起吃新鲜水果效果差得多~轻松吃甜点的方法：选择分量小而精美的，就算贵点儿也值得。芝士蛋糕和提拉米苏之类的，里面含有丰富的钙、维生素AD、维生素B族和蛋白质，对身体健康还有点儿小贡献~一类糕点尽量不要碰，就是用酥皮做的~一般认为甜品应该在饭后吃，而将甜点放于饭前吃的好处在于：可以减少过量进食的可能性~饭前喝汤，苗条健康。饭后喝汤，越喝越胖~饭前喝一小碗汤能够润滑口腔和食道，防止干硬的食物刺激消化道黏膜，有利于食物的稀释搅拌，促进消化吸收~最为重要的是，这能让食物进入胃里面贴近胃壁，增加饱腹感，有效控制食量~为什么女生容易便秘？最大问题是体质。一般女性是寒性体质，新陈代谢比较慢~其次是压力和快节奏的生活~最好的办法就是摄取大量膳食纤维，促进肠胃健康自然的蠕动~当之无愧的排毒冠军——南瓜也！惟一缺点是吃太多之后脸色会变黄，停止食用之后又会恢复原状~总会有想要放纵的时候，会好好吃一顿。那么在暴饮暴食之后，首先不能马上坐下来，更不能躺着，要进行轻量的活动来帮助消化~最好是慢慢散步，半小时左右刚刚好~早餐要吃，要吃的清淡，而且还要足够有营养~豆浆对女性荷尔蒙水平其实是双向调节的，低了帮你调高，高了帮你调低，维持体内平衡~睡美人是瘦美人~当我们熟睡的时候，身体每小时能够消耗80大卡热量，睡上10小时总量也很客观~懒人也能做的运动——腹式呼吸（长期坐着的人尤其要注意随时把背挺直，只坐椅子的一半，边工作学习边持续深长的呼吸，这样小腹不容易堆积脂肪。如果走路时也能坚持，每小时能减300~500卡路里）随时动，随时瘦~只要有了想瘦的意识，贯穿于生活的每分每秒，就一定能瘦~坚持这样一种自律的态度

《后天美女养成记》

, 很多事情就自然而然的完成了~

《后天美女养成记》

章节试读

1、《后天美女养成记》的笔记-基础护肤

1.清洁：

2、《后天美女养成记》的笔记-第1页

q

《后天美女养成记》

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