

<<嚼出好脸型！ 口香糖小脸书>>

图书基本信息

书名：<<嚼出好脸型！  
口香糖小脸书>>

13位ISBN编号：9787807635314

10位ISBN编号：7807635312

出版时间：2011-3

出版时间：广西科技

作者：(日)咀嚼健康委员会|译者:王璐斯|绘画:(日)古田华子

页数：112

译者：王璐斯

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：<http://www.tushu007.com>

## <<嚼出好脸型！ 口香糖小脸书>>

### 前言

只要嚼口香糖就可以瘦脸？

还可以顺便减肥？

真的有这么好的事，嚼口香糖就能小脸还能减肥？

或许你会怀疑，但这是真的！

一片薄薄的口香糖，怎能起到如此神奇的效果呢？

那是因为现在的年轻人吃什么东西都懒得嚼。

汉堡包、蛋炒饭、点心、蛋糕……你是不是老吃这类口感柔软、可口美味的食物，却从不细细品尝呢？

充满嚼劲的牛蒡、清脆的莲藕、干爽不黏牙的凉拌蔬菜、必须好好嚼的鱼干、越嚼越过瘾的鱿鱼干……这些需要一嚼再嚼的食物，你是不是很久都没有碰了呢……如果你的答案是肯定的，这就是专为你设计的——口香糖小脸术。

“吃东西不怎么嚼，又没什么关系。

” “平常也不会因为这样而烦恼啊。

” “反正当嘴巴有异味时，拿口香糖出来嚼两下就行了。

” 有这种想法的人，搞不好很多呢。

事实是几年后当你站在镜子前，你会发现一件事——好好地咀嚼和完全不咀嚼有很大的差别。

“咦，我的脸颊怎么肉肉的？

” “我的眼角怎么好像有点下垂？

” “左右两边的脸部线条怎么不对称了呢？

”你若是在自己脸上看到了这几点的话，这就是在警告你——再不好好咀嚼的话，你就完蛋了！

为了紧实光滑的小脸也好，为了减肥瘦身也罢，又或是单纯出于健康的考虑，“咀嚼”都是我们不容忽视的头等大事。

一直过着“不咀嚼”生活的你，别再浪费时间了，赶快加入“咀嚼运动&减肥计划”吧，简单又不花钱，瘦脸又减肥，你只需要准备一样东西，就是口香糖。

口香糖小脸术，众多当红时尚杂志模特也都跃跃欲试哦。

女生们都不愿意错过的瘦脸新秘技，你，要不要马上试试呢？

## <<嚼出好脸型！ 口香糖小脸书>>

### 内容概要

每天都在嚼口香糖的你，你嚼对了吗？  
正确地咀嚼和完全不咀嚼有很大的差异！  
不正确的咀嚼会让你一不小心就吃得过多变成胖嘟嘟，而且脸部肌肉会松弛变成大饼脸，甚至会造成口臭，影响形象。  
正确地嚼口香糖不但能保持口气清新，帮助唾液分泌，放松心情活络大脑，还能紧实表情肌，轻松瘦脸，重塑脸型，在瘦脸的同时还能顺便减肥。

缩小、鼓大脸颊运动，舌头上下左右运动，抛媚眼运动，空气咕噜咕噜运动，嘴角扬起运动……  
学会了这7大嚼口香糖运动，不用特意锻炼，不用挨饿节食，你就能表情肌紧实，脸颊肌肉不下垂，嘴角上扬，下巴线条尖，左右轮廓对称，没有双下巴！  
最常用的口香糖，最简单的方法，最短的时间，原本只有模特、明星们才有的巴掌脸你也可以拥有！

《嚼出好脸型！  
口香糖小脸书》中，超详细7大嚼口香糖步骤，提拉皮肤，重塑脸型，嚼出名模小脸！

《嚼出好脸型！  
口香糖小脸书》由咀嚼健康委员会编著。

<<嚼出好脸型！口香糖小脸书>

作者简介

## <<嚼出好脸型！ 口香糖小脸书>>

### 书籍目录

口香糖真的好厉害  
只要嚼口香糖就可以瘦脸？  
还可以顺便减肥？

小脸究竟是怎样炼成的？

我们理想中的小脸是

本书人物介绍

漫画专栏 口香糖妹和木糖醇妹的小脸之道

Chapter 1 口香糖和咀嚼密不可分

如果不细细咀嚼的话会怎样

如果不细嚼慢咽的话会怎样呢

一天咀嚼不到30分钟

从广告中也可窥探“不咀嚼时代”

不好好咀嚼的话 其1 会不小心吃得过多

不好好咀嚼的话 其2 脸部肌肉会松弛

不好好咀嚼的话 其3 会口臭

唾液竟然这么厉害

专栏1 你都大约咀嚼几下呢？

1天竟然分泌1.5L

只要一紧张，就会变得口干舌燥

唾液的功效 其1 预防口臭

唾液的功效 其2 治愈伤口

唾液的功效 其3 助消化

唾液的功效 其4 抗衰老

Break Time因唾液而得到的诺贝尔奖

专栏2 得口干症的人越来越多了

咀嚼生活，从口香糖开始

咀嚼生活就从口香糖开始吧

稍微复习一下！

要是不好好咀嚼的话.....

因唾液而得到的诺贝尔奖

专栏1 你都大约咀嚼几下呢

专栏2 得口干症的人越来越多了

1片口香糖竟然可以嚼到550次

专栏3 在所有食品中，口香糖的咀嚼率为NO.1

极为重要的事—促进唾液的分泌

咀嚼口香糖还能减压

口香糖与大脑的关系

Break Time越嚼越聪明的小白鼠

专栏4 口香糖的小小历史

利用口香糖打造可爱小脸

口香糖打造可爱小脸

模特小脸修炼术

## <<嚼出好脸型！ 口香糖小脸书>>

80%的表情肌集中在嘴巴周围

只要嚼口香糖就可以好好锻炼的表情肌

扔掉咀嚼坏习惯，首选口香糖

减肥与口香糖的完美结合

美丽的表情从咀嚼开始—专访鹤见大学牙科学院教授齐藤一郎医师

Break Time脸看起来比较大的原因

现代人的困扰

不咀嚼时代的口干症

口香糖是用来咀嚼的工具

咀嚼与小脸的关系

### Chapter 2 口香糖咀嚼训练

口香糖打造可爱小脸

我要瘦脸

什么是模特的完美笑容

表情肌要如何锻炼

让脸的左右两边更匀称吧

口香糖咀嚼训练正式开始

1 缩小、鼓大脸颊运动

2 舌头上下左右360度转动

3 咀嚼运动

4 嘴角扬起运动

5 抛媚眼运动

6 伊字微笑运动

7 含着空气咕噜咕噜运动

### Chapter 3 顶级模特的快乐小脸作战法

我们的瘦脸亲身经验，秘密心得首次大公开

专栏5 不能说的秘密！

### 拍出小脸的超赞秘技

你不知道的“口香糖小脸术”练习盲区

有了口香糖，脸部运动也会越做越顺利

拍摄间隙也少不了口香糖

脸部线条比化妆还重要

“小脸”可不是单纯地“把脸变小”哦

体重增加，反倒被误认为是减肥成功

专栏6 10年后的你会是怎样

专栏7 口香糖与礼节

专栏8 万一被口香糖粘上了怎么办

专栏9 跟我做口香糖小脸操

## <<嚼出好脸型！ 口香糖小脸书>>

### 章节摘录

插图：要是不好好咀嚼的话……我们前面已经提到，现在越来越少的人细嚼慢咽，因而衍生了各式各样的问题。

在这里我们再稍微复习一下，如果我们继续这种懒惰的生活方式，就会出现下面这些问题：表情肌缺乏锻炼，脸颊和下巴下垂，“老脸相”提前到来 “食速”加快，导致食量超标 唾液量不足，降低口腔清洁度，口臭更为严重 容易蛀牙显然，充分咀嚼不仅利于身体的健康，在美容上也有着不容小觑的功效。

别看干果、点心和口香糖体积小、分量轻，它们都是专为咀嚼而生的。

而口香糖价格低廉、唾手可得，还犹豫什么呢，立即开始咀嚼生活吧！

1片口香糖竟然可以嚼到550次我们吃一顿饭的咀嚼次数平均为600次，这个数字还不到前人的一半。

然而，在被众多松软美味食物层层包围的现在，要回到过去的饮食生活也是不可能的。

而这本书之所以备受瞩目，就是因为口香糖的巨大功效。

口香糖本来就是为了咀嚼而诞生的零食。

1薄片口香糖只要嚼上10分钟，咀嚼次数就可以达到550次。

这10分钟只要好好地嚼，就相当于吃了一顿饭哦。

【顶级模特口香糖瘦脸经验心得大公开】在日本万众瞩目、销售量激增的人气时尚杂志《JELLY》中的两位顶级模特——山本优希小姐和宫城舞小姐，也正在实施“口香糖小脸术”。

两人从事模特行业多年，为保卫各自的美丽可谓不遗余力。

有幸邀请到两位，请她们跟大家分享她们的口香糖小脸经验、心得！

小舞：我现在每天都嚼口香糖。

但是仔细想想，好像之前之所以嚼口香糖，几乎都是出于礼节礼貌的考虑，像是在饭后没来得及刷牙，或者觉得嘴里有异味时才拿出来嚼一嚼。

优希：是啊，以前在嚼口香糖的时候，根本没有想那么多呢，现在嚼口香糖，渐渐意识到它的用处，在拍摄间隙或有空时我都喜欢拿颗口香糖来嚼一嚼。

嚼上两粒，好锻炼一下脸部肌肉。

小舞：“口香糖小脸术”这个概念一提出来，确实让人眼前一亮耶！

嚼口香糖减肥、瘦脸优希：《JELLY》的模特们最近都纷纷迷上口香糖了呢！

告诉你们哦，“口香糖小脸术”已在我们这个圈子里悄悄流行起来了。

真的很新鲜有趣呢。

小舞：最近甜食吃得比较多，明明还重了1kg，大家却跑来问我是不是瘦了！

明明没刻意减肥，体重却减轻了！

优希：啊！

我也是呢！

我没减肥，却被摄影师问“是不是瘦了”！

我还在想是不是衣服的关系呢，原来小舞也一样？

！

小舞一定是脸蛋收紧了几毫米！

脸的变化果然明显，一眼就能看出来！

口香糖不费精力，到哪里都可以嚼。

所以每天都要坚持锻炼，一定不能偷懒哦！

小舞：由于吃甜食多出的1kg肉也是没多久就减回去了。

要是以前的话，哪怕只是胖了0.5kg，也很难减回去……现在口香糖就可以了，真是太兴奋了。

……

## <<嚼出好脸型！ 口香糖小脸书>

### 媒体关注与评论

以前在嚼口香糖的时候，根本没有想那么多，现在知道原来嚼口香糖还可以瘦脸，真是太好了，我现在无聊的时候，发呆的时候，拍戏的时候，拍戏的空挡都会嚼口香糖。

有时候明明体重上升了，摄影师却会问我是不是在减肥，这就是口香糖瘦脸的神奇功效。

——日本畅销杂志《JELLY》专属模特 宫城舞口香糖小脸术真是让你眼前一亮！

作为模特，为了上镜好看，各种各样的瘦脸产品用了不少，现在发现还不如嚼口香糖效果明显呢！

——日本最HOT杂志模特 山本优希轻松，非常充实，每天都在嚼口香糖，原来都是在乱嚼，终于知道正确的嚼法了，期待我也变成巴掌小脸的那一天。

——热心读者 joyce实验嚼口香糖的7大步骤半个月了，有目的性、正确地嚼，效果真是很神奇，脸真的小了，太高兴了。

——热心读者 Lucy



<<嚼出好脸型！ 口香糖小脸书>

编辑推荐

《嚼出好脸型!口香糖小脸书》具有以下卖点： 每天都在嚼口香糖，你嚼对了吗？  
正确咀嚼口香糖，美容、瘦脸又减肥！  
超详细7大嚼口香糖步骤，提拉皮肤，重塑脸型，嚼出名模小脸！  
简单、不花钱，弹指间终结大饼脸！  
日本知名杂志专属名模争相推荐！  
不用节食照样瘦脸并减肥！

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:<http://www.tushu007.com>