

<<让体内脂肪优雅地燃烧>>

图书基本信息

书名：<<让体内脂肪优雅地燃烧>>

13位ISBN编号：9787121112652

10位ISBN编号：7121112655

出版时间：2010-9

出版时间：电子工业

作者：张文艳

页数：155

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>

## <<让体内脂肪优雅地燃烧>>

### 前言

女人的身体曲线，是一个永远说不完的主题。

而为了更好的体形，减少身体的脂肪则是必需的。

脂肪，它既是我们的朋友又是我们的敌人。

如何燃烧多余脂肪，成为减肥、瘦身、纤体人士思考的问题。

在这个问题上，我们也正经历着一个“信息爆炸”的阶段。

对于很多实践者来说，这个“爆炸”是破坏性的——太多的信息是不正确、不科学的，有不少所谓的快速、有效的燃脂方法根本谈不上健康。

那么，如何让体内脂肪优雅地燃烧，如何使人体局部的脂肪优雅地燃烧，是本书将要帮您解决的问题。

燃脂是一件大事，但在实际生活中它又只是一件小事，只要我们养成良好的生活习惯，就能把燃脂做成一件简单的事！

本书从人体脂肪的理论基础到局部脂肪燃烧的具体操作等若干个细节，用轻松、启发、实用性的方式娓娓道来，破解美妙身材的养成密码。

最重要的是，这些方法能直击减肥的核心问题，最终指导您“减”出一个更苗条、更健康、更优秀的新形象。

有了本书的帮助，拥有窈窕美丽的好身材再也不只是梦想。

因此，如何精心雕琢身体曲线，完成一次美体革命，进而拥有美丽健康的好身材，这些从本书中都将能找到答案。

本书从策划到写作的过程中，得到了很多朋友的帮助和大力支持，在此深表感谢，他们是张文艳、李洁、季慧、何玉花、陈莉、李良、白晶、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、李淳朴、郑建斌、赵冰清、魏巍、林霖、张璐路、杨佩薇、薛翠玲等。

## <<让体内脂肪优雅地燃烧>>

### 内容概要

女人的身体曲线，是一个永远说不完的主题。  
而为了更好的体形，减少身体的脂肪则是必需的。

脂肪，它既是我们的朋友又是我们的敌人。

如何燃烧多余脂肪成为减肥、瘦身、纤体人士思考的问题。

在这个问题上，我们也正经历着一个“信息爆炸”的阶段。

但是，对于很多实践者来说，这个“爆炸”是破坏性的——太多的信息是不正确、不科学的，有不少所谓的快速、有效的燃脂方法并不健康，更谈不上科学。

## <<让体内脂肪优雅地燃烧>>

### 作者简介

张文艳，现任北京新特美秀减肥中心资深顾问，多年从事经络点穴、中医按摩、针灸拔罐减肥等领域的研究工作，在业界颇赋盛名，常受邀前往各大减肥机构进行专业减肥知识讲座。主讲内容包括《传统中医按摩精要》、《人体经络按摩》、《拔罐针灸减肥理论与常识》、《传统中医减肥

## <<让体内脂肪优雅地燃烧>>

### 书籍目录

第一章 了解脂肪，“燃烧”，脂肪 脂肪——你从哪里来 脂肪是人体的“救命粮” 如何计算人体脂肪 适当最好，过犹不及 减肥缘何屡屡失败 各年龄段的美体特点 燃脂美食，超级“享瘦” 做个玲珑有致的S形美人第二章 饮食有“道”，减肥有效 均衡营养，让纤瘦与健康牵手 超市“海淘”中的取与舍 “挑食”，让好身材从此刻开始 抑制食欲，轻松避免“胃口大开” 饮食有方，切莫“误入歧途” 做几道取悦自己的减肥膳食第三章 谁都想有张小俏脸 不想再做胖脸女生 面部燃脂操，助你成为小脸美女 左右对称，让你的瘦脸更精致 和脸部浮肿说拜拜 活动下颌告别双下巴 瘦脸穴位按摩法 赶走脂肪粒，让颜面无忧 做个口腔SPA瘦脸操 自制面膜让你“容光焕发” 拥有5个饮食好习惯，脸部燃脂不再难第四章 纤纤玉臂不是梦 巧妙摆脱蝴蝶袖 怎样“打败”粗胳膊 美化你的肩部线条 俏佳人轻松甩掉手臂赘肉 瑜伽，帮助OL优雅燃烧臂脂 4周瘦臂操，让你轻松迎夏日 小小毛巾也是燃脂高手 按摩手臂瘦穴，令脂肪大撤退 手臂护理，让手臂的美更进一步第五章 从现在起，做个小“腰”精第六章 美臀是这样练成的第七章 甩掉腿部赘肉，让你更美丽

<<让体内脂肪优雅地燃烧>>

章节摘录

插图：

## <<让体内脂肪优雅地燃烧>>

### 编辑推荐

《让体内脂肪优雅地燃烧》：女人永远觉得自己的脸形不够完美，双臂不够纤细，腰臀不够曲线流畅，双腿不够修长漂亮……如何抑制食欲，避免胃口大开；如何让脸蛋儿左右对称，更显精致；如何摆脱蝴蝶袖，如何让腹部凹下去；如何让美臀天天向上；如何补救不完美腿形……《让体内脂肪优雅地燃烧》为你破解美妙身材的塑成密码。

<<让体内脂肪优雅地燃烧>>

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>