

<<瘦身秘诀500例>>

图书基本信息

书名：<<瘦身秘诀500例>>

13位ISBN编号：9787121195518

10位ISBN编号：7121195518

出版时间：2013-5

出版时间：电子工业出版社

作者：汉竹

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>

## <<瘦身秘诀500例>>

### 前言

苗条和美丽，是女性一生的追求。

可是正如一句话所说：女人，永远会对自己身材的某一处不满意，所以为了追求美丽，我们不断在自己的脸上、胸部、腰腹、双腿上“大动干戈”。

其实，瘦身根本不用这么辛苦，也无须这么麻烦！

动动舌头就能瘦脸，贴贴胶带就能美肩背，伸伸懒腰就能塑美胸，缠缠松紧带就能甩掉“蝴蝶袖”，泡泡澡就能拥有迷人腰腹，抬抬脚跟就能使美臀翘翘，睡睡觉就能打造修长美腿……生活处处有窍门，把这些窍门利用起来，就能让你轻轻松松从头瘦到脚，并且不会反弹，永葆苗条。

愿这本书给你一个崭新的开始，愿天下所有女性都拥有梦寐以求的好身材！

## <<瘦身秘诀500例>>

### 内容概要

《瘦身秘诀500例(升级版)》是的升级版，增加了现在颇为流行的按摩瘦身和刮痧瘦身相关内容，让你独享500个瘦身秘诀，瘦脸、瘦腿、瘦腰腹……特效饮食瘦身法、特效瘦身茶饮与蔬果……一册在手，轻松瘦身！

轻轻松松、花最少的心思和代价换来最大的成效，无论走到哪里都成为最耀眼的明星。

## &lt;&lt;瘦身秘诀500例&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 按按揉揉，造就瓜子脸，养出天鹅颈27 001伸出舌头转一转 002通过按摩降低高颧骨 003舌头用力顶牙龈 004伸长人中压颧骨 005闭嘴微笑拉嘴角 006做做舌头伸卷操 007经常咬咬牙 008左右移动下颌骨 009用冷热水交替洗脸 010趴在床上使劲抬头 011上提下摩除耳下赘肉 012吹吹口哨来瘦脸 013两手轻拍脸部 014双手捧脸往上搓 015“怒目圆睁”绷紧脸 016捏压矫正突下颌 017站或坐时伸长脖颈 018瘦脸就说“啊咿呜耶喔” 019一鼓一吸面部操 020握住后颈反向按 021泡澡时螺旋按摩颈部 022用冰块按脸部 023头枕空饮料瓶 024像天鹅那样伸伸颈 025前后左右动动头 026撇嘴斜眼做鬼脸 027手指夹耳来回摩 028在中指、无名指上套皮筋 029噘着嘴唇张开嘴 030额头贴胶带 031手捏颊部往外拉 032双手往下拉脖子 033耳后贴胶带 034用大蒜面膜来瘦脸 035用黑咖啡按摩脸部 036学学眼镜蛇抬仰上身 037像兔子那样俯首翘臀 038双手掌根按双颊 039用冰冻盐水敷颈 040像猫那样弓弓背 041头上箍发带 042空塑料瓶吸掉双下巴 043拇指套铝箔戒指 044双手拉出宽额头 第2章 7日拥有性感肩背41 045学婴儿双手够东西 046双手交叉背后“振翅” 047单手哑铃学拉锯 048做做膝肘俯卧撑 049弯成椭圆前后滚 050钩住双手向外拉 051站立俯身学飞翔 052仰面朝天学“投降” 053曲肘拉带碰双肩 054胸前钩手反向拉 055脑后钩手反向拉 056十指交叉伸懒腰 057肩胛骨下贴胶带 058双手抱头扎马步 059反向抬腿美肩背 060挺直脊背坐立走 061做做“仰”卧撑 062垫着枕头仰上身 063双臂模拟拎东西 064双臂后甩学仰泳 065椅子上放个靠垫 066前后左右拉跳绳 067泡澡时伸手碰膝 068涂上精油按摩双肩 069双臂轮流举哑铃 070反背双手抬上身 071稳坐椅子扭双肩 072边洗漱边耸肩 073手握哑铃学划船 074双手背拉丝袜 075对镜背后合双掌 076手扶椅子侧转身 077双手撑椅弓身起 078屈膝俯身捞东西 079匍匐爬行塑美背 080手握后腰向后仰 081穿高跟鞋走路 082双手抱头看电视 083手抓脚背反弓身 084伸直双臂前后绕 085前后左右送球操 086两肘撑地身体转圈 087两肘撑地向后退 088背靠墙壁站“军姿” 第3章 小动作，练出完美胸形55 089天天吹气球 090趴在床上学蛙泳 091拇指缠绕松紧带 092淋浴时，边喷胸部边按摩 093嘴巴“一”“O”美胸操 094做做墙壁俯卧撑 095后脖颈处贴胶带 096两肩缠系棉布带 097从外向内挤肋骨 098上手举下手压 099合掌绕胸画圆圈 100嘴巴“微笑”手按摩 101经常梳乳房 102后抓笤帚拖地走 103呼开吸合双臂操 104呼伸吸屈双肘操 105抓着毛巾左右拉 106屈肘抬臀学老鼠 107健胸碰肘操 108胸前握肘逆向拉 109脑后握肘逆向拉 110双手合掌画十字 111从下往上冲乳房 112睡前按摩双乳 113盘坐呼吸美胸法 114按压提拉胸大肌 115手握哑铃平举开合 116反抱椅背展双肩 117腋下夹书手前伸 118背贴墙壁上伸臂 119单臂水平向后摆 120双臂交叠往上提 121双臂上下逆向展 122左右平推乳房 123上下直推乳房 124互握上臂向外推 125睡前热敷双乳 126双手合掌用力推 127前凸后翘轮流举臂 128举手振臂消副乳 129抱头绕胸做按摩 130双肋往上45°角推双乳 131后摆双肘抬脚跟 132屈肘双手同开合 第4章 不用哑铃，照样甩掉蝴蝶袖69 133经常擀面条 134抱着孩子举高高 135高举手臂拉窗帘 136手腕手掌缠系松紧带 137在浴缸里学蛙泳 138把常用的东西放在高处 139肩胛骨上贴胶带 140双肘贴胶带 141双手头顶合掌 142双手臀后合掌 143捏肩屈肘画圆圈 144边泡澡边“架”身体 145经常玩单杠 146抓着手腕碰后肩 147经常拎东西走路 148双臂前伸画圆圈 150外上内下推双臂 149双臂侧伸画圆圈 151常用前臂挂手包 152伸直双臂练空抓 153双手夹书左右推 154双臂不动双手拍打 155伸平双臂飞一飞 156双手同握左右背带 157贴紧耳朵振双臂 158从下往上打圈按 159每天搬动盆栽 160双臂平直向后展 161双手交叉反上举 162用冷毛巾由下而上推上臂 163让手“跑步”来纤臂 164手掌脚掌撑身体 165十指交叉反转收 166经常颤抖双臂 167后扶椅子下蹲身 168背后左手拉右手 169脑后单臂举哑铃 170抬高双臂捏肌肉 172抬高双臂敲一敲 171上下提拉松紧带 173双手头顶缠绕 174屈肘握拳前后转 175手腕外翻撑上身 176拇指互勾背后抬手 第5章 每天5分钟，巧塑迷人小腰腹83 177仰卧屈膝抬腿 178老姜汤兑成泡澡水 179擦着床面滑脚跟 180按住腰眼往里推 181废绿茶渣泡水洗澡 182边散步边拍小腹 183双腿轮流屈膝 184脚腕上贴胶带 185学学腹式呼吸 186“？”式按摩小腹 187在肋骨部位贴胶带 188涂上精油按肚脐 189从下往上推腹肉 190睡前做做剪腿运动 191走路、站立时收紧小腹 192在骨盆上缠系棉布带 193走路时大脚趾先落地 194在椅子上仰卧起坐 195用天然粗盐按摩小腹 196两个大脚趾套皮筋 197坐推站拉婴儿车 198边敲边推后臀骨 199双膝缠系棉布带 200用力收缩括约肌 201坐着抬腿勾脚尖 202每天快走半小时 203饭前泡个澡 204在前腹贴胶带 205经常活动手指 206保鲜膜裹腹跳跳舞 207在拇指和食指上套皮筋 208半躺屈膝抬腿 209刷牙时用胸画圆 210在后腰贴胶带 211穿厚衣服擦地板 212跪坐仰上身 213刷牙也要刷舌苔 214拍打腹部排宿便 215双向按摩腹部

## &lt;&lt;瘦身秘诀500例&gt;&gt;

216双手中指套皮筋 217双手往上推腹部 218每天跳绳15分钟 219饭前听半小时音乐 220用薄荷唇膏涂眉间和鼻下 221做饭时扭腰拿东西 222煮汤间隙扭扭腰 223端坐屈膝高抬腿 224双手抱腿抬上身 225坐在椅子上去“捡书” 226边看电视边转呼拉圈 227像“投球”那样甩手臂 228穿比腰围小一号的裤子 229边洗碗边摆臀 230以臀着地摆“V”字 231对着镜子用胸画圆 232侧卧时一腿屈膝贴小腹 233洗澡时上下按摩腰部 234仰坐扭身 235背个重物干家务 236吸尘时腰来回提沉 237双脚抬物抬上身 238抱头触膝 239边擦地板边摆臀 240呼吸运动收腰腹 241仰卧双腿慢蹬车 242以腰为轴扭身走 243让腹肌时刻“紧张” 244纤细腰围毛巾操 245扭着腰部晾衣物 246少量多次放衣物 247广告时间扭扭腰 248双手撑腰骨盆高抬 249左右侧弯身 250洗完澡后捏挤腰腹 251抬腿绕膝递东西 252弯腰直腿放东西 253双脚抵墙抬上身 254头左身右双向转 255泡澡时反复扭腰 256双臂伸直倾上身 257波浪式推压腹部 258蹲身踮脚擦地板 259侧弯腰部看电视 260每天跳5分钟肚皮舞 261上身绕环 262扭着腰洗漱 263仰卧屈膝抬臀 264单腿站立屈膝转上身

第6章 重新学走路，圆你翘翘美臀梦109 265每天穿高跟鞋慢走半小时 266单脚站立单膝提 267侧躺敲打臀部 268脚腕缠绕松紧带 269洗漱时双腿一前一后 270无名指小指套皮筋 271单腿前弓慢复原 272膝盖内侧贴胶带 273侧卧单腿往后抬 274双腿开合夹双臀 275手扶椅背侧抬腿 276小脚趾套皮筋 277单膝跪地变弓步 278以臀代步往前移 279洗澡时反复抬脚跟 280仰卧单腿慢高抬 281弯腰抬腿擦地板 282侧卧抬身侧搭桥 283左右倒膝高抬脚 284以膝推脚抱腿抬 285仰卧单腿屈膝抬 286双腿开立左右倾 287侧卧按压双胯 288单腿屈膝左右转 289俯卧单腿后抬 290双脚外八夹双臀 291俯卧屈膝抬大腿 292睡觉时向上扒双臀 293俯卧单腿向上抬 294前倾上身后翘臀 295侧卧抓脚往后拉 296弓背单腿抬屈直 297臀部肌肉放松操 298泡澡时屈膝俯身 299俯卧屈膝上抬腿 300跪姿单腿向后抬 301屈膝勾脚后抬腿 302仰卧反复抬落臀部 303脚踩毛巾向外滑 304俯卧单腿高抬 305单肘抬高侧弯身 306俯卧竖脚双腿分 307仰卧屈膝上抬臀 308单腿前伸后仰身

第7章 快速打造一双明星腿123 309春捂秋捂穿厚裤 310穿半跟拖鞋 311睡前双腿倒立15分钟 312高抬双腿慢蹬车 313小指缠绕铝箔环 314仰卧双腿来回摆 315大腿外侧肌肉舒展操 316两手搓热按摩腿 317踮着脚尖洗漱 318双膝内外贴胶带 319双脚开立直腿俯身 320睡觉时单腿弯曲 321睡觉时把脚垫高 322坐着“空椅”看书 323边踏步边炒菜 324拖地时膝盖反复屈伸 325伸直双腿反复捶 326站直身体屈双膝 327一腿伸直一腿屈 328平抬双腿反复勾绷脚尖 329单腿抬起拖地板 330每天爬100级台阶 331弯腰踮脚擦门窗 332炒菜间歇反复上下脚凳 333单腿抬起往下蹲 334用擀面杖擀腿 335半蹲着收垃圾袋 336踮着脚尖上台阶 337单腿抬高压压腿 338经常玩蹦蹦球 339弯腰直腿擦地板 340倒立双腿往下按摩 341倒立双腿开合交叉 342手扶墙壁踮脚尖 343刷牙时向后抬腿 344腿部关节灵活操 345上楼时一次上两阶 346双手攥拳反复敲腿 347侧躺后提脚 348手抓脚尖俯上身 349从上往下按摩全腿 350踮脚向上伸脊背 351脚掌相抵膝盖下压 352单脚站立单脚点地 353双膝夹书往下蹲 354像拧毛巾那样拧腿肚 355外下内上按摩大腿 356腿部矫正操 357扶着椅子后踢腿 358穿着袜子睡觉 359向前跨步扭扭腰 360手夹脚趾转脚踝 361跪姿变起跑姿势 362双手叉腰跨步跳 363脚尖向内站立 364用发梳给脚做按摩 365冷热水交替冲腿脚 366下蹲身体手碰脚 367在膝关节缠绕松紧带 368毛巾绑腿晃臀部 369单腿伸直单脚踏 370单腿高抬往外移 371大腿根部贴胶带 372站立抬腿绷脚尖 373用刮痧板刮瘦小腿 374保鲜膜裹腿跳跳舞 375脚跟贴胶带 376跪姿单腿向后伸 377高抬腿走路 378双腿叉开向下压 379用瓶盖给脚做按摩 380用辣椒水泡脚 381开立踮脚下蹲身 382站立时大脚趾使劲扣地 383脚踏皮球来回滚 384坐着“空椅”高抬腿 385双膝前屈开合 386大脚趾套皮筋 387沙袋系腿高抬腿 388单脚前伸画圆圈 389双脚夹书高抬腿 390踮起脚尖下蹲身 391坐姿勾绷脚尖 392跨步俯身向前压 393扶着手杖边走边跳 394瘦腿操 395双手握脚往高抬 396屈膝下蹲抬脚尖

第8章 特效饮食瘦身法149 397常吃蔬果皮 398用左手拿筷子 399用小碗盛饭菜 400选择让人饿得慢的食物 401米饭馒头冷藏后再吃 402每顿少吃一口饭 403每餐1块生萝卜 404将食物分成小份 405每餐来点黑色食物 406多吃早餐 407在粥里加点姜末 408把西红柿烤了吃 409每天早餐加2颗梅干 410用蓝色餐具盛食物 411给米饭加点黑芝麻盐 412肉类先焯后炒 413提前吃晚餐 414用排骨代替肉 415餐前喝杯葡萄糖水或冷酸奶 416餐后喝点醋水 417在饮品里加点盐 418用流质食品做主食 419蒸米饭时加点盐 420用醋制香蕉来代替晚餐 421用无糖口香糖代替零食 422把菜切得粗大一点 423放慢吃饭速度 424在白粥里加大蒜 425给酸奶加些草莓泥 426吃辣白菜时配咖啡 427分食进餐 428用黄豆粉咖啡代替汤 429饭后立即刷牙 430酸奶香蕉做凉菜 431换个更小的调料勺 432在粳米里掺杂粮 433餐中加些多汁食物 434多吃富含纤维的食物 435饭前先勒一下腰带 436用红薯代替主食 437饭前喝汤 438适当吃点辣椒 439在面条中多加蔬菜 440每天都吃糙米饭

第9章 特效瘦身茶饮与蔬果163 441普洱茶——降脂减肥 442乌龙茶——瘦身美容 443决明子茶——



## &lt;&lt;瘦身秘诀500例&gt;&gt;

—排毒祛脂 444荷叶茶——养颜健胃 445罗汉果茶——消肿除湿 446艾蒿茶——利尿解毒 447薏仁茶——  
 排毒消肿 448蒲公英茶——利尿祛湿 449生姜红茶——燃脂美容 450柠檬草茶——益胃健脾 451菊花山楂  
 茶——润肠通便 452黑茶——抑脂瘦腰 453绿茶柠檬汁——排酸除水祛肿 454小白菜汁——健身除湿美  
 肤 455胡萝卜汁——天然瘦身美肤 456绿茶苹果汁——补营养，抑食欲 457白开水——加快新陈代谢 458  
 蜂蜜花粉水——活性营养水 459苏打水——清肠道，助排泄 460冰水——消耗多余热量 461蜂蜜水——  
 纯天然瘦身水 462红豆粉水——供能量，消浮肿 463木耳粉水——清肠胃，塑形体 464柠檬水——燃脂  
 肪，助苗条 465豆浆——利尿排毒 466豆浆果汁——营养瘦身 467黑咖啡——消脂纤体 468红酒——美容  
 养颜 469酸奶——调理肠胃 470蜂蜜酸奶——通便祛脂 471牛奶——抑脂安神 472黑芝麻脱脂奶——润肠  
 通便 473西红柿——瘦腿塑型 474黄瓜——消除水肿 475西芹——健腿美肤 476洋葱——抑脂通便 477菠  
 菜——清便排毒 478苦瓜——排毒清脂 479冬瓜——消肿减脂 480海带——健身美体 481紫菜——排毒瘦  
 腿 482萝卜——顺肠纤体 483绿豆芽——抑脂除水 484香菇——瘦身养颜 485土豆——减脂抗饥 486韭菜  
 ——加速排泄 487芦荟——排毒通便 488黄豆——抑脂清肠 489花椰菜——抑脂消饥 490大白菜——润肠  
 瘦身 491樱桃——排毒除湿 492葡萄柚——促进消化 493苹果——排毒消肿 494菠萝——润肠抑脂 495香  
 蕉——整肠美腿 496猕猴桃——通便美肤 497草莓——润肠抑脂 498梨——清脂美肤 499木瓜——整肠清  
 脂 500西瓜——利水清肠 附录：7日瘦身饮食计划

<<瘦身秘诀500例>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<瘦身秘诀500例>>

编辑推荐

《瘦身秘诀500例(升级版)》给你一个崭新的开始，愿天下所有女性都拥有梦寐以求的好身材！



<<瘦身秘诀500例>>

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>