

<<时尚美人馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美人馆>>

13位ISBN编号：9787122066374

10位ISBN编号：7122066371

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠 等编著

页数：120

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>

## <<时尚美人馆>>

### 内容概要

运动减肥最健康! 本书针对想快速减肥又没有太多时间的人群, 精心设计1周快速瘦身操, 经体验者亲自体验, 最佳瘦腹效果可达7cm! 从准备、热身讲起, 瘦身过程全部真人图解, 配瘦身经验贴心问答等内容, 轻轻松松帮你实现7日瘦身!

<<时尚美人馆>>

书籍目录

Part 1 瘦身之前的7堂课 第1课：检查自己的身体状况 第2课：树立正确的瘦身观念 第3课：7日瘦身操的优势 第4课：为什么要选择7天这个周期进行瘦身 第5课：身体不好的情况下瘦身一定要暂停 第6课：变瘦公式和变胖公式 第7课：做好纪录表Part 2 选择好装备 能让瘦身更有 服装的选择 鞋子的选择 毛巾的选择 场地的选择 音乐的选择 温度的选择Part 3 开始前的热身非常重要 热身运动 头部运动 肩部运动 上肢运动 胸部&腰部&胯部运动 下肢运动Part 4 正式开始7日瘦身操 第1日 整体瘦身操 纤细颈部 第2日 整体瘦身操 不口麒麟臂说88 第3日 整体瘦身操 做个小腰精 第4日 整体瘦身操 粗壮大腿的对策 第5日 整体瘦身操 小腿消瘦紧致 第6日 整体瘦身操 背部紧致不要忽视 第7日 调养生息，让自己看到成效 和朋友一起来瘦身，推荐的私房 双人瘦身操 洗澡的时候也不要忘记锻炼 特别推荐 S女人的一日行程 特别推荐 美型男的一日行程 运动与健身的O&A Part 5 瘦身过程中的意外解决 脑贫血 肌肉痉挛 肌肉酸痛 扭伤 运动过量

## <<时尚美人馆>>

### 章节摘录

插图：除了唐朝，中国一直都在流行瘦美人，尤其是在西汉的时候，更是不少美人为了让自己更加风姿卓越而迈入瘦身的行列。

在现代社会，瘦也不可避免的成为了人们追求的时尚。

T型台上的模特永远都是我们追求的目标，而那些拥有纤细细腰，丰满乳房的明星更是让人嫉妒的不行。

最气人的还是要数那些衣服，无论什么时候都是为瘦人准备的。

而自己每每逛街，只能望衣兴叹。

于是只能隐忍着肚子上的小赘肉，强迫自己穿上宽松的衣服。

好不容易在cofe shop遇见一个帅哥，却只能微笑着，看着帅哥消失在自己的视线中——因为昨天为了面子买的小1好的裙子正好将自己的小肚腩暴露无余。

在流着眼泪看着前男友被“赵飞燕”诱拐走的时候，只能安慰自己——至少还有友情。

谁知女友却没过两天加入了浩浩荡荡的减肥大军，惹得自己只能对镜中的自己说：“俺这算珠圆玉润！

”好吧！

不可否认，有的男人就是喜欢珠圆玉润，但是又有几个会真的不在乎外形？

莫要说男人了，就连女人现在一看见相亲的对象是偏于肥胖的男人，也会犹豫不荀。

难道瘦真的那么重要？

无论瘦是不是重要，我们都有自己的瘦身想法。

无论是为了美，亦或是为了健康，让我们来一起步入这瘦身的7天之中吧！

编辑推荐

《时尚美人馆:超简单7日瘦身操》：哪些动作可以变瘦?怎么做操可以变瘦?瑜伽教练量身打造7日瘦身操帮你变身窈窕俏佳人!

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>