

<<7日经络减肥法>>

图书基本信息

书名：<<7日经络减肥法>>

13位ISBN编号：9787122090003

10位ISBN编号：7122090000

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业

作者：李纳

页数：176

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>

<<7日经络减肥法>>

内容概要

《7日经络减肥法》超值附赠经络穴位挂图！

简单轻松的经典减肥技巧，自然造就你的完美曲线，仅需7天！最低碳环保的古老瘦身秘籍，让你瘦得健康！

美人必学的经络窈窕术！

<<7日经络减肥法>>

书籍目录

Part 01 减肥瘦身必修课 诚实面对肥胖问题 了解肥胖度和肥胖类型 肥胖对健康与生活的危害 减肥重在能量收支平衡 我的减肥计划Part 02 经络按摩让减肥事半功倍 经络按摩对人体的作用 按摩的取穴方法 按摩的手法 按摩时的注意事项 应遵循的减肥三原则Part 03 绿色健康的7日经络减肥 第一天 塑造V型小脸 有型从脸开始 动出奇迹 完美瘦脸操 摆脱双下巴 动出奇迹 轻松摆脱双下巴 每日一课 身体活动能量消耗表 第二天 手、肩、臂大改造 纤纤玉手 动出奇迹 修练青葱玉手 拯救胖胖手臂 动出奇迹 轻松摆脱蝴蝶袖 秀出美丽双肩 动出奇迹 圆润双肩 每日一课 运动和热量的关系 第三天 打造完美胸部 魔法美胸 动出奇迹 挺胸健美操 每日一课 DIY美胸按摩精油 第四天 腹部塑形 塑造平坦腹部 动出奇迹 平坦腹部突显腰部曲线 每日一课 有氧运动VS无氧运动 第五天 腰背部塑形 变身小“腰”女 动出奇迹 塑造纤细腰线 打造背部美丽风景 动出奇迹 美背运动 -每日一课 运动VS饮食VS瘦身 第六天 拥有蜜桃臀 紧实臀部曲线, 塑造翘翘臀 动山奇迹 窈窕紧实的大腿与臀部 每日一课 好身材从梳理体形开始 第七天 塑造纤长美腿 拥有明星腿 动出奇迹 摆脱萝卜腿 将瘦身进行到底 动山奇迹 美足按摩 每日一课 7日减肥记录表Part 04 7日经络减肥食谱 饮食指南 计算每日所需总热量 食品代换表 7日减肥食谱附录: 常见食物热量对照表 标准体重参考表 瘦身进度表

<<7日经络减肥法>>

章节摘录

插图：肥胖与性生活性行为本身不会由于身体超重而受妨碍，除非脂肪层抑制了生殖器官或带来某些困难。

身体超重不会遏制性冲动，倒是伴随着超重引起的过度疲劳和困倦往往使肥胖者对性生活缺乏兴趣，导致性功能低下。

如果夫妇双方都是肥胖患者，行动上和生理上的不便也会给性生活带来困难，从而影响性欲。

不能忽略的是，人们的审美习惯和文化程度有了改变。

在美国，倒退40~80年，大部分所谓“漂亮女性”的体重要比现在的标准体重多9公斤或更多一些。

而眼下，苗条的身段常常被视作最诱人、最令人动心的；肥胖的女性总是招来异性尖刻、嫌恶的惊叫声：“哎呀！

这么肥！

”较小的体重增加不会导致性能力减弱。

然而，随着体重不断增加，性行为也会像一般的体育活动一样，需要付出更多的体力，从而导致极度疲劳。

相反，当体重大量减轻时，一个人的精力旺盛感和愉快感也就随之增强。

体重的减少通常伴随着生育性的增强，但不能保证在各种情况下都会如此。

性欲和超重两者间的关系，在很大程度上取决于每个人不同的生理特征和心理因素。

有些男性肥胖者在减肥过程中或大量减肥之后，性欲和体力明显增强。

有的女性肥胖者因其丈夫减肥后性欲增长，自身性要求也趋于强烈，性行为趋于频繁。

这类情况也因而而已。

<<7日经络减肥法>>

编辑推荐

《7日经络减肥法》：Day 1 塑造V型小脸Day 2 手、肩、臂大改造Day 3 打造完美胸部Day 4 腹部塑形Day 5 腰背部塑形Day 6 拥有蜜桃臀Day 7 塑造纤长美腿感谢陈波、陈平、陈伟、程俊霞、段学锋、郭星星、郭子圣、李朝臣、李丽、李玲、李志庆、李明武、李旦、刘陈、刘红、刘坤、马楠、王白玉、王慧敏、肖花、熊晓玲、杨先丽、钟广军、钟琴利、钟泽彬参与编写及绘图制作。

<<7日经络减肥法>>

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>