

<<时尚瘦身秀/亮出优美的手臂>>

图书基本信息

书名：<<时尚瘦身秀/亮出优美的手臂>>

13位ISBN编号：9787200063370

10位ISBN编号：7200063371

出版时间：2006-6

出版时间：北京

作者：刘青青

页数：143

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>

## <<时尚瘦身秀/亮出优美的手臂>>

### 内容概要

当瘦身成为一种风暴，细节瘦身则成为一种优雅的精髓。

众多美女在完成整体瘦身后，经常会发现自己的某个身体部位依然肥胖，于是局部瘦身便被提上了日程。

我们平时用来瘦身的一些方法，未必能达到局部瘦身的效果；而我们道听途说来的局部瘦身的方法，却往往会带来负面影响；局部瘦身像一道难题，难住了每个渴望身材完美的女性！

真的没有一种有效的方式，不仅让我们实现局部瘦身的美好愿望，又能促进身体健康吗？真正的美女总会拥有一双善于发现的眼睛，请和我们一起为瘦身来秀一秀吧！

## <<时尚瘦身秀/亮出优美的手臂>>

### 书籍目录

PART1 瘦臂总动员 你的手臂及格吗 脂肪最容易堆积在手臂什么位置 什么样的手臂才算完美 美臂能给魅力加分 有哪些方法可以瘦臂8 美臂对健康有哪些好处PART2 “大话”运动瘦臂 “臂立纤”体操进行时 绳操塑造纤细双臂 水中美臂, 清清凉凉 爱瑜伽, 拿瑜伽来“瘦臂” 有氧运动调动“瘦”臂 用哑铃来美丽上臂 传球运动, 减脂瘦臂 怎样瘦胳膊不缩胸PART3 消除赘肉按摩大法 为什么按摩可以瘦臂 基本按摩瘦臂大法 通过穴位按摩祛除臂部赘肉 按摩瘦臂要注意哪些问题PART4 越贪吃越美丽之瘦臂绝招 “美臂饮食”之条条纲纲 瘦臂的四个关键时段8 塑身瘦臂蔬菜汁8 选定水果, 瘦臂排毒8 饮食瘦臂误区8PART5 塑造美丽风景线 经典脖颈, 美臂起点89 香肩美背, 细心护理00 瘦到手指才性感9 痘痘, 手臂的“美丽杀手” 赶走橘皮组织不留情 手臂线条“泡”出来PART6 优美手臂“障眼大法” 从视觉上美化手臂线条 饰品遮掩手臂小缺陷 颜色搭配, 尽显手臂潜力 香水, 嗅觉瘦臂PART7 明星推荐之瘦臂“绝招”、“狠招” 萧亚轩——普拉提瘦臂美背 小S——毛巾紧臂操 孙俪——搏击操瘦臂 赵薇——性感手臂泡出来 钟丽缇——手臂也可来“跑步”

## <<时尚瘦身秀/亮出优美的手臂>>

### 章节摘录

书摘有哪些方法可以瘦臂 \*运动 运动可以改善手臂曲线最常见的问题，如粗壮或松软的现象。如果手臂粗壮，可以选择一些轻运动，如慢跑、体操和跳绳等，持续练习，逐渐将手臂内的粗纤维拉成细纤维，手臂的线条就被拉出来了。

如果手臂比较松软，则可以选择一些有氧运动，如爬山、游泳等，从而达到减肥的目的。

\*按摩 双臂往往会因为年龄的增加而产生皮下脂肪堆积，按摩则能起到非常好的效果，能让女性的线条美得以充分体现，按摩的手法可以用最常见的由下而上打圈按摩。

\*饮食 美臂与饮食有着密切的关系，一般来说吃高脂肪的食物很容易堆积脂肪。

如果你想通过饮食增强臂部肌肉的弹性，让臂部变得结实，避免松弛与下垂，就要注意饮食中的许多讲究。

多吃一些粗纤维素食物，如芹菜；少吃油脂性食物，如炸鸡等。

\*修饰 在你的运动和按摩等大法还没有显现功效的时候，你的手臂总是或多或少地存在这样那样的缺陷。

而通过一些恰到好处的修饰来美化手臂，就成为快速而有效的好办法。

P8-9

## <<时尚瘦身秀/亮出优美的手臂>>

### 编辑推荐

手臂的线条可以体现出一名女性的气质，特别是在阳光普照的夏季，身着无袖衫，露出美丽的手臂。你的手臂够美吗?亮出手臂你准备好了吗?蕾丝下那如藕般白嫩而纤细的手臂实在是让人心生嫉妒。怎样让自己的手臂拥有美妙的线条呢?让我们一起来为亮出优美的手臂而阅读。

<<时尚瘦身秀/亮出优美的手臂>>

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>