

<<秀出修长的美腿>>

图书基本信息

书名：<<秀出修长的美腿>>

13位ISBN编号：9787200063394

10位ISBN编号：7200063398

出版时间：2006-6

出版时间：北京出版社

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>

## <<秀出修长的美腿>>

### 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，未必能达到瘦，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！

## <<秀出修长的美腿>>

### 书籍目录

PART 1 美腿物语 减肥女孩需知的瘦腿规律 腿部脂肪是怎样形成的 腿部脂肪堆积在哪些部位 怎样的腿最美丽 不同腿形总汇PART 2 秀腿爱运动 纤腿操 瘦腿水中“行” 腿部有氧运动 瘦腿习惯小动作 呼吸也是一种运动 不同腿形,不同运动方案 七大法宝塑造迷人美腿PART 3 按摩,再给秀腿去去脂 认识穴位 基本按摩方法 去橘皮按摩大法 按摩小知识PART 4 腿有线条更精神 瘦大腿 瘦膝盖 瘦小腿 瘦脚腕 腿的点睛之笔 美腿护理原则PART 5 美腿不忘“吃” 瘦腿要听身体的 科学饮食 瘦腿水果标兵 瘦腿食物标兵 女性瘦身饮食原则PART 6 怎样穿更显腿部线条 怎样选衣 搭配技巧 灵活应对不同的粗腿PART 7 明星推荐瘦腿技巧 大S——综合瘦腿 小S——运动瘦腿 莫文蔚——双腿美丽更笔直 范冰冰——集众家之长

## <<秀出修长的美腿>>

### 章节摘录

书摘腿部脂肪是怎样形成的 遗传 有些人的腿确实是遗传所致，其父母的腿都短而粗，于是自己的腿也短而粗。

缺少运动 运动是减少脂肪的最好方式，有些人很懒，平时不喜欢运动，时间长了，脂肪就堆积起来，形成粗腿。

年龄 随着年龄的增长，新陈代谢会越来越慢，而身体的消耗也越来越少，日久堆积成脂肪。下半身是最容易堆积脂肪的地方，粗腿就这样形成了。

习惯 有些人可能是因工作或生活习惯，长期坐在椅子上，下半身得不到锻炼，就形成了粗腿。

饮食 饮食也是形成粗腿的重要因素。

有些食物很容易造成腿部的脂肪堆积，偏食此类食物，就很容易形成粗腿。

腿部脂肪堆积在哪些部位 大腿 因平时很少运动到大腿，所以，大腿是最容易堆积脂肪的地方。

膝部 膝部是穿短裙时最引人注目的地方，这里脂肪过多，总会使腿看起来又短又粗。

很多人看着自己难看的膝盖，会觉得是遗传让自己有了个大骨架。

其实，真正是大骨架的人并不多，大多数还是脂肪堆积的原因引起的。

小腿肚 小腿肚是体现腿部线条最好的位置，经常锻炼的小腿肚会显得紧实而有弹性，而缺少锻炼的小腿肚就会松弛和浮肿。

脚踝 本来脚踝处不易堆积脂肪，但由于不运动，再加上浮肿等原因，时间一长，脚踝处也会脂肪堆积。

P6-7

## <<秀出修长的美腿>>

### 媒体关注与评论

书评社会在变，潮流在变，美也变得必须张扬，必须嚣张，展现腿部优美曲线俨然也在成为一种时尚。

接受时尚，迎合时尚，那就想法拥有一双美腿。

常听有人说：“我理想中的偶像，必须聪明伶俐，并且拥有一双美腿。

”美腿似乎也成了当前判断美女的标准之一。

看看自己的腿，让我们一起锻炼，拥有美腿!

## <<秀出修长的美腿>>

### 编辑推荐

社会在变，潮流在变，美也变得必须张扬，必须嚣张，展现腿部优美曲线俨然也在成为一种时尚。接受时尚，迎合时尚，那就想法拥有一双美腿。

常听有人说：“我理想中的偶像，必须聪明伶俐，并且拥有一双美腿。

”美腿似乎也成了当前判断美女的标准之一。

看看自己的腿，让我们一起锻炼，拥有美腿!

<<秀出修长的美腿>>

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>