

<<21天卷卷就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<21天卷卷就能瘦>>

13位ISBN编号：9787500694403

10位ISBN编号：7500694407

出版时间：2010-7

出版时间：中国青年出版社

作者：科雯

页数：95

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>

<<21天卷卷就能瘦>>

前言

女人如花，曼妙多姿；女人似水，温柔多情；女人若梦，浪漫迷离。

女人是一幅画，举手投足间，芳华尽现；女人是一首诗，抑扬顿挫间，魂牵梦绕……我的一生，都在从事女人的事业，解读女人的心灵，聆听女人的肢体语言。

我用我的经历、我的人生，去帮助女人打造美丽，追寻幸福。

《21天卷卷就能瘦》为现代年轻女性找到一种更为简易、更为健康的方式去实现对完美身材的追求，卷卷带是本书最大的特色。

用卷卷带减肥的原理是让你把运动集中到一个局部或身体某一个点上，无路可逃的脂肪在这个点上得到充分的燃烧，由点及面，达到惊人的瘦身效果。

对花好一点，花会开得更甜美；对自己好一点，世界从此不同。

卷卷瘦身，找回生长的力量，21天，让身体焕发新生。

放下自己吧，让卷卷带来帮助你。

减肥并不是一件困难的事，其实，美丽与你只有一个转身的距离！

来，拿起你手中的卷卷带，跟我一起走进《21天卷卷就能瘦》吧！

科雯2010年7月

<<21天卷卷就能瘦>>

内容概要

一根神奇带子+ 21天，卷出凹凸好身材！

坐公车能减肥？

炒着菜能减肥？

洗着衣服也能减肥？

中国现代瑜伽形体创始人科雯最新力作！

21天，卷卷就能瘦！

超值赠送2.7米棉质卷卷带，21天，轻松减去赘肉，让你站着瘦、走着瘦、躺着瘦，随时随地瘦不停！

卷卷带使用方法： 1、缠绕式 2、捆绑式 3、背背佳式 4、牵引式

卷卷带21天瘦身流程： 1、1~7天“理疗卷卷瘦” 2、8~14天“捆绑卷卷瘦” 3、15~21天“纤体卷卷瘦” 4、日常护理“全身卷卷瘦” 5、优雅女人“暖体暖心训练组合”

卷卷带的作用： 1、减肥，让身材凹凸有致 2、矫正脊柱侧弯、消除浮肿、运动颈椎 3、疏通全身经络，矫正骨盆、温暖子宫，缓解腰痛、痛经等身体不适 4、有效控制食欲、告别肩膀酸痛、O形腿

<<21天卷卷就能瘦>>

作者简介

科雯

国际瑜伽研究院中国首席培训师；国家一级健身指导员；中国现代瑜伽形体创始人；CCTV“闻鸡起舞”栏目瑜伽专栏主讲导师；体博会首届瑜伽十佳教练员比赛评判长。多年来致力于为大家诠释塑身美丽的内涵，出版多部瑜伽塑身专著。

<<21天卷卷就能瘦>>

书籍目录

序如何使用本书——21天卷卷就能瘦的训练流程和注意事项瘦身宝典1——卷卷带的七大功效瘦身宝典2——帮你关闭饥饿感第一章：理疗卷卷瘦（第1~7天“困难期”推荐） 颈部卷卷理疗 肩部背背佳 活化肩背 丰满胸部 温暖骨盆 柔软骨盆 辅助练习1：卷卷带修复脊柱侧弯 辅助练习2：卷卷带形体排毒法 卷卷心语：减肥是一件愉悦的事第二章：捆绑卷卷瘦（第8~14天“熟习期”推荐） 腹卷卷瘦 臀卷卷瘦 大腿卷卷瘦 单腿卷卷瘦 小腿卷卷瘦 辅助练习：如何延缓衰老 卷卷心语1：女人的美丽与年龄无关 卷卷心语2：瘦身三宝穴第三章：纤体卷卷瘦（第15~21天“幸福期”推荐） 手臂拉拉瘦 背拉拉瘦 腰拉拉瘦 腿拉拉瘦 全身拉拉瘦 卷卷心语1：感知体式达到专注 卷卷心语2：唤醒对精致生活的追求第四章：全身卷卷瘦（持之以恒“巩固期”推荐） 全身纤体体式 全身紧致腹部练习 全身紧致背部练习 卷卷心语1：水是万能的营养品 卷卷心语2：三种对你有益的好脂肪 卷卷心语3：有点小脂肪其实很幸福 卷卷心语4：瘦身时该吃什么和不该吃什么第五章：暖体暖心训练（优雅女人“蜕变期”推荐） 优雅是女人的骄傲 暖体暖心训练组合完美“小腹婆”偷懒塑身法 和我一起练习笑笑健身法 瑜伽是女人最好的朋友第六章：爱生活，在路上 生活中的瘦身法 坐坐族瘦身训练法 身体回收站 我们一起做户外瘦身运动后记

<<21天卷卷就能瘦>>

章节摘录

插图：怎样练习21天卷卷就能瘦21天卷卷瘦的练习不仅可以减肥，更重要的是对你的身体进行理疗和修正，最终目的是让你变得凹凸有致，并成为一位优雅的女人。

21天的卷卷瘦训练大家可以分五个阶段来进行，以下是我为大家推荐的训练顺序，你也可以根据自己的身体情况进行调整。

1、1-7天“困难期”推荐“理疗卷卷瘦”刚刚开始减肥，你需要一个时间来调整心态，身体也需要一个阶段来适应减肥生活。

在第1-7天期间，你要按照书中的要求和搭配饮食，再配合穴位按摩来让经络畅通。

这一周，你可以用卷卷带进行颈部、肩部、胸部和骨盆的理疗训练，它会唤醒你身体中的能量，让你适应减肥生活，请用心体会这一周你身体发生的变化。

同时，第一周可以用卷卷带修复脊柱的侧弯，让肌肉和骨骼伸展，给下一周的纤体训练打下良好的基础。

2、8-14天“熟习期”推荐“捆绑卷卷瘦”第一阶段过后，相信你会对卷卷带的用法和功效有初步的体验，身体也调整到可以接受更大强度的训练，那么第二周的时间里，我们就开始进行“捆绑”训练。

8-14天的第二个阶段，我们开始向人身体上容易脂肪的部位发起总攻：瘦腰腹、瘦臀部、瘦大腿、小腿。

在做动作的时候要根据自身情况调整，做不到的动作不要强求，只要坚持训练就会有效。

3、15-21天“幸福期”推荐“纤体卷卷瘦”在经过了两个阶段的训练后，你的身体已经完全适应了有卷卷带的日子，开始进入自觉自发训练的“幸福期”，我们可以在“捆绑卷卷瘦”的基础上，做适当的拉伸练习，让卷卷带给你紧致、修长、通畅的身体。

“纤体卷卷瘦”主要打造手臂、背部、腰部和大腿部，让你看起来挺拔健康，优雅迷人。

4、生活中持之以恒的“全身卷卷瘦”三周过后，你的身体情况已经大为改观，从内而外焕然一新，我们为了维持这种健康的状态，需要对瘦身的成果加以巩固，让卷卷瘦融入你的生活，给你带来轻松和美丽，唤醒对精致生活的追求。

“全身卷卷瘦”分三个套路，分别为全身纤体站立体式，紧致腹面练习和背面练习，你会发现，21天过后，身体对卷卷带的需求像对水和空气一样成为必须，那么，就和我们在一起，就让运动成为一种习惯，让瑜伽成为一种生活吧。

5、优雅女人“蜕变期”推荐“暖体暖心卷卷瘦”优雅是女人的骄傲，习练“卷卷瘦”会让你浸透在瑜伽的静谧和荣光里，你的生理、心理、情感和精神方面的能力都会得到提升。

通过习练“暖体暖身卷卷瘦”，你的身体变得温暖，心灵与精神和谐统一。

让卷卷瘦瑜伽带来身体与心灵对话，从内而外做一个真正优雅的女人。

习练21天卷卷瘦的几个注意注意事项对于初练者来说，做不到的动作不要勉强，循序渐进，持之以恒就会有效果。

每次训练中间要有间隔，做20分钟，停下来休息一会儿。

21天卷卷瘦最重要的是坚持，即使你再忙，开始练习后就一定要坚持21天，你一定会从镜子里发现你的收获。

21天卷卷瘦最佳训练时间上午10点、下午3点和晚上8点、这三个时间段里您的身体基本上处于空腹状态，容易调动身体的机能进入瘦身状态，也更容易燃烧脂肪。

怎么挑选适合自己的体式练习除了按照我推荐的顺序来练习外，你也可以选择自己的练习方式。

首先你要先确定想减什么部位，以这个部位为重点来训练。

每一篇我们都有一些主题动作，你着重体会这个动作，然后开始练套路动作，有的体式目前有难度就先避开，练自己能做到的体式。

每次练习最好按照我们提示的次数、动作的要领来做，这样收获会大些。

时刻把握身体的感受过程每一篇后我都写了训练后的感受，看看这些感受，你有没有？

这是对动作的准确性和动作是否到位的自查过程，千万别忽略这个过程，很重要。

<<21天卷卷就能瘦>>

<<21天卷卷就能瘦>>

编辑推荐

《21天卷卷就能瘦》编辑推荐：很简单、很靠谱的超容易减肥法！

一根神奇带子+21天，卷出凹凸好身材！

有史以来最不需要意志力的安全健康瘦身法！

一根神奇带子+21天 卷出凹凸好身材！

超值赠送 2.7米的卷卷带 + 在线操作视频 * 随时随地简单有效的健康瘦身法，不管站着，坐着，躺着，带子一上身，体重就下降。

* 安全、健康的减肥法，既适用全身减肥，也适用局部减肥。

附赠的卷卷带为棉质，更安全、更舒适，（用塑料等其他材质制作的卷卷带会造成血脉阻滞、组织坏死、外伤等生命危险。

）* 誉满中国的首席美体师 科雯为中国女性塑身美丽而量身打造。

完全适合中国女性体质，为女人的健康美丽负责！

* 卷卷瘦身，找回自信的力量，21天，身体焕发新生。

让卷卷带帮助你，做回真正优雅温暖的女人。

<<21天卷卷就能瘦>>

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>