

<<窈窕女人塑身手册>>

图书基本信息

书名：<<窈窕女人塑身手册>>

13位ISBN编号：9787501789658

10位ISBN编号：7501789657

出版时间：2009-4

出版时间：中国经济出版社

作者：杨杨 编著

页数：153

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>

## <<窈窕女人塑身手册>>

### 前言

有句话是这样说的，“女人在60岁之前绝对不能吃饱饭”。

说的没错，对于女人而言，如果说爱情是经久不衰的话题，那么，减肥就是仅次于爱情的话题。在这个追求骨感美、苗条美的时尚背景下，女人的身材与体形成为了衡量其外在美的标准之一。时尚旋风所崇尚的身材美，以苗条为主导。

在唐代，丰腴是对女性身材美的最高评价；而当下，苗条成为了最理想的美。

古语有“窈窕淑女，君子好逑”，时下，窈窕美女依然格外吸引众多人的眼球。

因此，塑身成为了一个炙手可热的话题，减肥是众多女性一生所关注的行动。

各位美女们见面的第一句话，往往是“天哪，你的身材好棒啊！”

或者是“哇，你又瘦了！”

”，还有“哎，我又胖了。”

”所以，体重的增减也是影响众多女性心情的因素，一些女性会为减掉几斤肉而兴奋不已，也会为长了几斤肉而苦恼不堪，有的姐妹们甚至因过度节食而导致厌食与其他疾病，实在得不偿失。

美丽的身材让女人更自信，窈窕轻逸的身姿、挺拔的胸部、纤细的蛮腰、性感的翘臀、修长的美腿成为无数女人梦寐以求的渴望。

其实，拥有窈窕的身段并非难事，远比你想象的容易。

## <<窈窕女人塑身手册>>

### 内容概要

美丽的身材让女人更自信，窈窕轻逸的身姿、挺拔的胸部、纤细的蛮腰、性感的翘臀、修长的美腿成为无数女人梦寐以求的渴望。

其实，拥有窈窕的身段并非难事，远比你想象的容易。

只要你，多注意日常生活中的一些细节，掌握一些瘦身常识，改变一些饮食、锻炼等生活习惯，你就会在不知不觉中瘦下来，也会毫不费力地保持住体形。

你不一定非要去减肥中心，也不一定非要去健身房，当瘦身的生活习惯变得顺其自然时，苗条将是水到渠成的事情。

无需刻意，只要用心，骄人的身姿不是可望不可即的梦想。

<<窈窕女人塑身手册>>

作者简介

杨晓霞，笔名：杨扬；网名：木易飞扬。

曾做过律师助理，后转行做图书策划、编辑。  
现为自由作者，主要从事女性类书稿写作。  
喜欢文学、电影、设计、旅游。

## <<窈窕女人塑身手册>>

### 书籍目录

第一章 局部减肥——“罗马不是一日建成的” 1 最漂亮形体 2 曲线美人标准 3 你为何瘦不下去 4 瘦身别忘三围保养 5 瘦脸妙法 6 纤纤细腰塑造法 7 美臂练习法 8 小“腹”婆塑身法 9 美腿是怎样练成的 10 练习翘臀有方法 11 让你的胸挺起来 12 预防肥胖关键时 13 生理期减肥注意事项

第二章 运动塑身——让脂肪燃烧起来 1 根据体形来塑身 2 运动减肥误区 3 轻松塑身练习 4 游泳塑身练习 5 自行车塑身 6 走路：最轻松的塑身方法 7 科学跑步塑身法 8 跳绳塑身 9 仰卧起坐塑身

第三章 饮食塑身——吃对每一次餐，做个享“瘦”女人 1 塑身早餐有讲究 2 少吃多餐，避免饱食 3 你为何少吃多胖 4 肥胖女饮食习惯面面观 5 对“症”塑身法 6 巧吃零食巧瘦身 7 膳食纤维的三大误区 8 健康饮食习惯，让你轻松瘦身 9 饮茶“饮”出好身材 10 喝健康粥，轻松瘦身 11 吃火锅不胖秘诀 12 瘦身凉菜简单做 13 巧妙烹食巧瘦身 14 减肥不当的健康隐患

第四章 瘦身食品——不容错过的瘦身食物 1 哪些食物容易使你发胖 2 水是最好的减肥“药” 3 减肥不能不吃的肉 4 哪些食物可以分解脂肪 5 使人苗条的营养素 6 吃甜点不胖秘诀 7 瘦身水果排行榜 8 瘦身蔬菜“明星”榜 9 瘦身与食物热量

第五章 排毒塑身——择“不善者”而弃之 1 你中“毒”了吗 2 人体究竟有多少“毒” 3 排毒食物大盘点 4 排毒四原则 5 身体局部排毒 6 排毒瘦身茶 7 排毒养颜妙方 8 排毒养生菜谱 9 苦味菜排毒 10 食醋：酸味排毒 11 治疗便秘食谱

## <<窈窕女人塑身手册>>

### 章节摘录

插图：第一章 局部减肥——“罗马不是一日建成的” 1 最漂亮形体形体美最基本的要求是身体健康，即体格健全、肌肉发达、发育正常；其次是身体各部位要符合美学中形体美的要求，即各部分的比例要匀称、和谐、统一。

（一）女性美标准女性美离不开女性特征：丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部、健美的大腿等，这些都是体现女性特有曲线的重要部分。

从现代审美观点来看，女性的形体应倾向于丰满、挺拔。

具体来说，可以从以下各方面来衡量女性是否健美：骨骼发育正常，身体各部分均匀相称；肌肤柔润、嫩滑而富有弹性；体态丰满而不肥胖臃肿；五官端正并与脸型协调配合；双肩对称，圆浑健壮，无缩脖或垂肩之感；脊柱背视直线，侧视具有正常的体形曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉；胸廓宽厚，胸肌圆隆、丰满、不下垂；腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平；臀部鼓实微呈上翘，不显下坠；下肢修长，两腿并拢时正视和侧视均无屈曲感；双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长；肤色红润晶莹，充满阳光的健康色彩；整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉，比例协调。

从大众的审美角度来看，女性美的标准是：脸部动人、颈部美丽、胸部高贵、背部迷人、腰部优雅、臀部性感、腿部富有力度。

## <<窈窕女人塑身手册>>

### 编辑推荐

拥有窈窕身姿并非难事，《窈窕女人塑身手册》教你掌握一些日常生活的瘦身细节与常识，你会轻松瘦下来。

<<窈窕女人塑身手册>>

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>