

<<我要小蛮腰>>

图书基本信息

书名：<<我要小蛮腰>>

13位ISBN编号：9787501953912

10位ISBN编号：7501953910

出版时间：2006-7

出版时间：轻工业出版社

作者：吴素华

页数：119

字数：120000

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>

## <<我要小蛮腰>>

### 内容概要

腰与臀的完美比例是0.74 - - 你的比例如何？

现在不理想没有关系，减肥门诊医生、中医医生、芳疗师、营养师和健身教会一起帮你找回超完美小蛮腰。

雕塑腰部线条，中、西医各有一套好方法。

经过西医进行腰腹减肥成功，“不小心”复胖至少需要8个月到1年。

而调整体质和局部瘦身双管齐下的中医，持续瘦身的效果也极佳。

压力大所引发的睡眠问题、暴饮暴食，是理想腰身的头号杀手。

“动都不用动”的芳香疗法不但可以按摩瘦身，还可以舒缓情绪 - - 心安静了，食欲、睡眠恢复常态，身形就美了。

透过专业教练的指导传援，无论在家还是上健身房，都能有效修饰腰腹、紧实臀腿，拥有魅力十足的S曲线。

你知道吗？

苦少吃7700卡的热量，就可以减掉1公斤脂肪，如何在1天3餐中自然地少吃一点？

本书提供不用记食物热量，天天适用的不发胖饮食配方。

<<我要小蛮腰>>

书籍目录

[ 标准腰围检测 ] Part1 我要超完美比例小蛮腰 你的腰臀比例是“0.74”吗？  
五“师”帮你找回小蛮腰 人气歌手许慧欣健康瘦身秘笈 [ 全效纤体馆 ] Part2 中西医复方塑腰窈窕术大公开 西医减肥门诊 燃烧你的脂肪 针灸纤腰 二个月2寸 穴道按摩 DIY塑造小“腰”精！  
中药美人汤 纤腰大补贴 闲来找“茶” 告别小肥肚！  
雕塑小蛮腰 拒当“低温族” [ 懒人纤瘦法 ] Part3 吸嗅按摩，芳疗纤腰&产品在剖析 吸嗅按摩 懒美人芳疗纤腰 纤腰产品搜查线“抹”出小蛮腰 [ 专家有保证 ] Part4 魔法塑身操 - - 居家健美操35式 魔法塑身操 14天“腰”气十足 生活塑腰 随时都在“塑” 居家做操 玲珑S曲线 我爱健身房 小蛮腰魔鬼训练宫 [ 美食大补贴 ] Part5 动人小蛮腰饮食配方 营养师的体重管理法宝 低胰岛素饮食 低GI塑腰 永葆小蛮腰美食配方

<<我要小蛮腰>>

章节摘录

插图

## <<我要小蛮腰>>

### 编辑推荐

身体曲线是否窈窕迷人，得看看小蛮腰和臀部的比例是否超完美，而且你不能不知道哦，有了超完美小蛮腰，健康也会更完美——从现在开始执行小蛮腰作战计划吧！  
中医、西医可以用针灸、穴道按摩、茶饮、药物.....，多管齐下，帮你重新雕塑腰部S曲线。  
每日3餐，吃对食物，你就可以摆脱大腹便便的烦恼，轻松成为小蛮腰美人！

<<我要小蛮腰>>

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>