

<<时尚塑形>>

图书基本信息

书名：<<时尚塑形>>

13位ISBN编号：9787503221125

10位ISBN编号：7503221127

出版时间：2003-1-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：孙素菊

页数：154

字数：112000

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>

<<时尚塑形>>

内容概要

如果你认为仅凭一套瘦身操就足以保持减肥效果的话，你就该醒醒了！
不如我再告诉你克服食欲的四大密招，配合一下你的计划。

密招1：让自己忙起来

克服食欲是你必须做的，尤其是运动之后。
你得让自己忙起来，比如看看书。
给朋友打打电话或者是出去走一走。
无论你做什么只要是离食物远些就可以。
记住，越活跃就越容易忘记有关吃的事情。

密招2：大量喝水

当你感到饿时，事实上是一种身体发出的缺水信号，而此时也是绝好的馀饮水时机。
所以你干脆就喝水、喝水、再喝水。

密招3：如果你是真的饿了，或许可能是缺乏营养，所以摄入维生素会有帮助。

密招4：10分钟守则

在吃东西之前，先等10分钟，饥饿感往往会自然消失。

<<时尚塑形>>

书籍目录

一、美体课堂

全身塑形

瘦身不放假

伸展的6个理由

7招7式跨越减肥平台

极速减重200分

以明星身材暴露一夏

柔韧美人

延伸你的美丽

亚健康人行动起来

曲线玲珑

英姿挺拔

拉丁美人的简单任务

15分钟美丽终身制

局部锻炼

头皮操

秋季美臂行动

“胸”涌的风暴

美丽的双峰

40天消灭肚臍

检阅上腹

修长而秀美的背部

挺拔背部的秘密

迷人小腿1月速成

性感小曲6部曲

主题健身

Office3点操

为泳装热身

沙滩毛巾操

带你进入至美境地——瑜伽

二、塑身杂谈

反弹有理

脂肪出逃倒计时

彻底享瘦

<<时尚塑形>>

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>