

## <<女人瘦身计划>>

### 图书基本信息

书名：<<女人瘦身计划>>

13位ISBN编号：9787504453983

10位ISBN编号：7504453986

出版时间：2005-6-1

出版时间：中国商业出版社

作者：和月英

页数：200

字数：180000

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>

## <<女人瘦身计划>>

### 内容概要

俗话说得好：三分长相，七分打扮；人要衣装，佛要金装。

一件风格独特、款式美观的服饰，不仅能为你的身姿增光添彩，还可以有效地遮盖你形体上的缺陷，同时显示你的身分和修养。

聪明的女人不仅借助化妆品和服饰装点自己，同时更注重自身的体形和匀称，这正如那些正在减肥的女性，心中只有卡路里再少一点的想法。

这是因为纤细、平胸、瘦薄的骨感体型女性，在很长的时间里代表着时尚；因为在T型台上表演的时装模特儿都是这般身材瘦削、曲线不甚分明的形象，使之成为女人们追求的新时尚。

这种身材的女性不仅能承受种种生活的负担，而且显得更自信、更独立、更富有女性的魅力，其高雅的气质对周围的人产生影响。

一个具有这种体形的女人，既有学识、又有修养，便会焕发出一种雍容文雅的美。

本书为您详细介绍了如何选择适合自己的减肥方法、如何和身体各部分的瘦身作战；教给您身材看起来修长的穿衣技巧；告诉您压力是减肥的大敌、漂亮须营养均衡等等。

减肥妙招一次公开，做个健康美人并不难！

苏醒吧！

健康美人。

## <<女人瘦身计划>>

### 书籍目录

第一篇 生活秀中出的美人 一、美来自于生活 二、美的标准 三、把瘦身融入生活 第二篇 让所有女人靓起来 一、岁月无痕靠内养 二、瘦身不分年龄 三、女子形体矫正 四、学会装扮自己 五、让身材靓丽的秘诀之一 六、让身材靓丽的秘诀之二 七、让所有女人靓起来 第三篇 高效可行的瘦身计划 一、女人瘦身时刻表 二、一星期饮食瘦身计划 三、七日瑜伽瘦身计划 四、有效瘦身的五大铁律 五、让身材变得无比性感 六、根据身体特征选择运动方式 第四篇 几种有效瘦身的方法与技巧 一、名人瘦身秀 二、几种有效可行的瘦身法 三、沐浴瘦身法 四、瘦身技巧 五、交叉运动瘦身技巧 六、哪种运动适合你 第五篇 打造骄人的“魔鬼身材” 一、漂亮女人喜欢什么样的身材 二、打造“魔鬼身材” 三、如何让你“挺”得更好 四、保护你乳房 五、臀部提升运动 六、三肌训练 七、局部瘦身技巧 第六篇 吃得科学是瘦身的首要条件 一、瘦身饮食新理念 二、饮食瘦身的方法 三、瘦身一日三餐怎么吃 四、瘦身美食的小窍门 第七篇 适量运动使你更加光彩夺目…… 第八篇 时装——把你装扮得更靓丽

<<女人瘦身计划>>

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>