

<<新爱美运动>>

图书基本信息

书名：<<新爱美运动>>

13位ISBN编号：9787506276047

10位ISBN编号：7506276046

出版时间：2005-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：CK国际传播

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>

<<新爱美运动>>

内容概要

如果您马上要抢先体验这本书时，不但可以帮助女性朋友自体塑身，从简单暖身、进而活化到调整身体自体曲线，还可以让女人身体产生更多好的元素，最后达到身体、心灵都能获得平衡与平静的深层私密体验。

书中美丽的5位女生可能就是来自各地的你，一起与她们体验身心逐渐解放，让自己当个未来之星，GMW这个爱美大计划是历经四个寒暑孕育出来的美丽享瘦计划，也是CK国际传播自万中选五，精挑细选出五位艺能界力争上游的新女性，她们来自不同演艺圈，历经一年的训练组合而成亚洲第一只爱美运动表演团GIRL MIX WOMAN。

她们为追求美丽的运动示范身影，常见于各大平面与电子媒体，GMW赋予这本书的精髓在于艺人表率之姿替一般爱美人士领先体验，她们不用做出对众人自我宣言，只靠爱美运动保养寻求自身永远美丽，我看到她们都变美了，我想身为健美塑身族的您，在烦恼哪一本书比较好时，GMW已经帮您先体验最安全的运动了！

所以现在就快跟GMW这5位小妮子和《新爱美运动》一起为自身健康美丽奋战加油！

<<新爱美运动>>

书籍目录

2 新爱美宣言3 大明星爱美共鸣体验8 女人与身体的私密对话 女性运动时的注意事项Q&A15
 本书导读与创意分享19 爱上瑜伽~ DAPHNE的身体异想空间21 遇见皮拉提斯~ ELLEN的身体异想
 空间23 专注皮拉提斯~ TAFFY的身体异想空间25 体验气功~ BELLE的身体异想空间27 DIY美容塑
 脸操~ sALEN的身体异想空间 29 裸体瑜伽——伊娴的完美体验 WHEN YOGA MEET DAPHNE 葛
 妮斯派特洛式气质呼吸法 凯特温斯蕾式美人伸展操 欲望莎曼莎式美人丰胸操 欲望凯莉式
 纤细手臂操 珍妮佛罗兹式翘臀操 欲望米兰达式纤腰操 莎莉赛隆式影后美背操 妮可基嫚
 熨式美腿操 吉赛儿式名模身型苗条操 莎拉布莱曼式美人冥想操63 伊娴变美丽私密档案Q
 & A66 我的瑜伽完美体验+星光相本69 裸体皮拉提斯——查爱玲与芬兰的真情体验 WHEN
 PILATES MEET ELLEN & TAFFY 凯莉米洛式暖身呼吸操 珍娜杰克森美人塑腹操 克莉丝汀小
 精灵式塑腰操 邬玛舒曼式细腿操 名媛芭丽丝式美背操 荷儿贝瑞式美臀操 辛蒂克劳馥式
 上半身美姿操 克劳蒂亚雪佛式下半身美姿操 莎朗史东式腰手紧实操 安琪莉娜裘莉式美人
 放松操95 查爱玲变美丽私密档案Q & A98 我的皮拉提斯体验+星光相本101 芬兰私密档案Q & A106
 我的皮拉提斯体验+星光相本109 裸体气功——贝儿的全新体验 WHEN CHI MEET BELLE 宇多田
 光式气功呼吸法 滨崎步式改善美人体质操 安室奈美惠式增进美人精力操 薇诺娜瑞德式美
 人排便操 茱莉亚萝勃兹式美人防失眠操 珊卓布拉克式美人下腹调理操 欧普拉式美人睡好
 眠调理操 蜜雪儿菲佛式美人手肩调理操 茱丽叶毕诺许式美人下肢调理操 黑目瞳式美人眼
 睛明亮操 凯特摩丝式自体按摩操 洁西卡辛普森式自体美姿操137 贝儿变美丽私密档案Q&A140
 我的气功轻松体验+星光相本142 DIY美容塑脸操——千合的爱恋体验WHEN DIY MAKE UP BEAUTY
 MEET SALNE 常盘贵子式亮眼操 玛莉莲·梦露式美嘴操 碧昂丝式健耳操 蜜拉乔娃薇琪
 式健鼻操 碧玉式塑额操 艾微儿式塑颈操 153 千合变美丽私密档案Q & A156 我的美容塑脸操体
 验+星光相本

<<新爱美运动>>

章节摘录

书摘女人与身体的私密对话 女性运动时的注意事项Q&A 如果各位美女试过了各种瘦身减肥法，总是瘦不下来，看着别人以同样的方法，却轻松就瘦下来了，往往不是瘦身方法无效，而是你的生活习惯不好喔！

尤其是平常不当的姿势，往往会造成骨架歪斜、驼背、小腹和臀部松弛的现象而影响了整个体态的美感。因此想要美体瘦身，就要从日常生活做起，请你跟GMW一起来做运动，并透过下列的KNOW·HOW了解做美丽运动的重要性。

姊妹们 一起来看看与健康相关单位推广正确的瘦身塑美新观念。

女性多运动的正确概念Q：体能的定义是什么？A：体能(Physical fitness)，系指身体具备某种程度的能力，足以安全而有效地应付日常生活中身体所承受的冲击和负荷，免于过度疲劳，并有体力享受休闲及娱乐活动的的能力。

运动体能(skill—related physical fitness)即指身体从事和运动有关的体能，又称为竞技体能。

Q：运动体能的六大要素是什么？(1)敏捷性：是指身体快速改变身体位置和方向的能力和效率。

敏捷性对于需要急停、闪避运动如篮球、足球等极为重要。

(2)协调性：是指身体统合神经肌肉系统以产生正确和谐优雅的活动能力，对田径、体操、篮球、排球、足球等运动都非常重要。

(3)反应时间：是指身体对刺激的反应能力。

快速的反应能力对田径起跑、游泳入水、接篮板球及网球截击等动作极为重要。

(4)速度：是指身体在最短时间内移动的快慢能力。

是运动必备的基本条件之一。

(5)瞬发力：是指身体在最短时间内产生“力”的能力。

它包含两个因素——速度和力。

因此，瞬发力也是很多运动项目，如：排球、跳高、跳远等运动所必备的能力。

(6)平衡性：是指身体维持平衡的能力。

平衡能力对于体操、跳水、滑雪、溜冰等运动的表现极为重要。

Q：现代女性的健康体能要注意哪些要素？A：健康体~g(health—related physical fitness)是指与健康有密切关系的心肺血管及肌肉组织的功能，促进健康体能可提供保护身体避免因坐式生活型态所引起的慢性疾病，如心脏病、脑中风、高血压及糖尿病等。

健康体能包括以身体组成、肌力、肌耐力、柔软度、心肺功能五个要素。

P8Q：什么是体脂肪？A：是指身体脂肪所占的百分比。

身体的脂肪含量越高，愈容易罹患慢性疾病，如冠心病、脑中风、高血压及糖尿病等。

Q：肌力、肌耐力是什么？A：肌力意指肌肉一次收缩所产生的力量。

肌耐力是指肌肉适能好的人，较容易应付日常体力活动而免于肌肉疲劳和酸痛。

Q：柔软度是什么？A：是指关节的活动范围以及关节周围的韧带和肌肉的延展能力。

柔软度好的人，在运动时肌肉及肌腱较不易被拉伤。

Q：心肺耐力是什么？A：是指人体在其一特定运动强度下持续活动的的能力。

心肺耐力好的人，较能应付长时间的身体的活动，且较不易罹患心血管疾病。

Q：青春期的女生会常出现哪些问题？A在8至14岁的青春期，身高、体重会明显增加且会超过同年龄层之异性，第二性征会慢慢出现，胸部及臀部皮下脂肪增加。

随着荷尔蒙的调节，身体的各个系统趋于成熟，身高的增加速度慢慢趋缓，但是皮下脂肪会继续增加，为未来成熟期的受孕、怀孕功能做准备。

女性青春期常见的问题包括月经异常、贫血、经痛、经前症候群、肥胖、脊柱侧弯等。

Q：成熟女性的身体常会碰到哪些问题？A：从青春期之後到更年期开始前都算是成熟期。

这个阶段的女性内部身体的各方面发展已趋于稳定，变化不大；但是外在的改变包括结婚、怀孕、生子、育儿等事件都会对女性的身体产生很大的冲击。

成熟期常见的问题如：在更年期之前，身体已经慢慢开始有老化的现象，脂肪开始堆积在腹部及内脏

<<新爱美运动>>

部位，体型再度产生改变，相关的慢性疾病如：肥胖症、糖尿病的发生机率增加。

另外，因为怀孕、操作家事等因素，腰酸背痛及肩颈酸痛的情形也很常见。

Q．更年期女性的身体常会碰到哪些问题?A．更年期：大约发生在45至50岁之间。

女性之生殖系统机能逐渐退化消失，月经慢慢消失，然后停止。

由于荷尔蒙分泌失调，造成更年期的障碍如下：骨钙之流失造成骨质疏松、骨折及骨折之后遗症。

由于骨盆底部肌肉之退化，韧带弹性变差，导致尿失禁，影响生活品质及活动之参与。

心血管系统在女性荷尔蒙缺乏的情况下，产生血管硬化，血压及血脂升高，增加罹患中风、冠状动脉疾病的机会。

Q．黄金女郎(老年期)的身体常会碰到哪些问题?A．身体的各个功能系统开始萎缩、退化。

皮肤皱纹的增加、乳房的萎缩及毛发的脱落等造成女性外表的冲击；肌肉萎缩、骨质流失、关节酸痛等也是常见的症状：血管硬化、中风、冠状动脉疾病的发病率也持续攀升。

P9Q．女性改善身体健康的方法?A．原则1：注意能量均衡的原则：即饮食的摄取和消耗的热量要维持平衡。

原则2：设定体重调节机制：自我“设定”理想的体重，当体重增加或减少，脑下视丘经由荷尔蒙的分泌“自动”控制食欲。

自我设定和控制可增强体重控制的动机。

原则3：不可只靠节食：只靠节食易发胖，严格的节食也可能干扰人体代谢机制，导致体重调节的紊乱，净体重(肌肉组织)的流失，使肌肉松软，丧失肌力，易造成肌肉酸痛、疲劳甚至于拉伤。

原则4：避免使用药物“减肥”使用药物减重可能引发副作用，严重的话可能危及生命，如有必要使用也应在合格医师的指导下进行。

原则5：规律持续运动：从事各种有氧运动或肌力训练是减重或维持体重并改善身体组成安全又理想的方法，运动的方法请参考本章以下各节。

运动时的穿着与环境布置Q．女性做DIY运动要穿什么?A．合宜的打扮，让你充分享受运动的乐趣，穿着宽松、舒适的衣服，女生运动时最好穿着运动用的胸罩，防止胸部的伤害和保持外在的美感。

如果地方够隐密，你也可以选择不穿衣服练习本书的运动。

Q．女性做DIY运动鞋袜要如何穿?A．适当的袜子及保护性佳的运动鞋。

鞋子不可太大，以防止脚跟腱受到外来伤害和踝关节扭伤。

同时，鞋垫如果过厚或过硬，则在行走时，会因为地面对脚所产生的反作用力较大，受到较大的冲击而容易受伤。

Q．女性运动正确时段要如何选择?A．不要在炎热气候、空气污染严重和大太阳下运动。

选择在清晨、下午稍晚或在温度适中的冷气房运动。

在天气冷的时候运动，危险性较不如天气热未的高，因为可以多加衣服来保持身体的温度，但在太冷的天气下运动，也有可能产生冻伤或是体温下降和引发一些心血管的疾病，所以在又湿又冷的天气运动时需格外的小心注意身体状况。

Q．女性要如何选择正确运动环境?A．在空气杂质较多时，最好不要做太累的运动，能不做最好不要做。

例如最好不要在交通繁忙的时段从事体育活动。

当室外的环境不适合运动时，最好的解决方法就是找一个室内的场地做运动，在家做就是不错的好方法。

Q．女性运动时要如何注意自己身体?A．在运动前、中、后喝足够的水。

当你在运动途中感到身体状况不适时，请立刻停止运动。

Q．女性运动时间的长短如何选择?A．每次持续时间以20～60分钟为理想。

持续的时间因强度的大小而不同：强度为85%时约持续20分钟即可。

强度为50%，时至少应持续30分钟。

研究发现，运动强度为70%，每天三次，每次10分钟亦可增加心肺耐力。

美国运动医学学会(ACSM)建议运动是可以累积的，没办法抽出固定时间做运动，每天以5到10分钟为一段落，一天累积30分钟以累积的方式抽空运动，一样可以获得运动所带来的益处。

<<新爱美运动>>

P10插图

<<新爱美运动>>

媒体关注与评论

书评爱美，就要动！

性感的运动，美丽的瘦。

自信魅力，完美呈现！

全书以时尚的婀娜纤姿情景展示，搭配瑜伽/皮拉提斯/气功/化妆操四项运动，明星运动的保养秘方，您同样可以完全拥有！

亚洲第一支明星组成的团体，由知名歌手芬兰、主持人伊娴、模特查爱玲、女童星贝儿与化妆师千合等共同组合的运动爱好姐妹全。

这五位酷爱运动的美人儿，将透过[瑜皮气化]（瑜伽·皮拉提斯·气功·化妆操）四项运动，让渴望变美的您与明星姐妹一同体验独到而实效的美丽妙方。

<<新爱美运动>>

编辑推荐

爱美，就要动!性感的运动，美丽的瘦。

自信魅力，完美呈现!全书以时尚的婀娜纤姿情景展示，搭配瑜伽 / 皮拉提斯 / 气功 / 化妆操四项运动明星运动的保养秘方，您同样可以完全拥有!

<<新爱美运动>>

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>