

<<细节美丽之循序减肥>>

图书基本信息

书名：<<细节美丽之循序减肥>>

13位ISBN编号：9787509139806

10位ISBN编号：7509139805

出版时间：2010-8

出版时间：人民军医出版社

作者：刘青 编

页数：146

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>

## <<细节美丽之循序减肥>>

### 内容概要

编者从运动、饮食、按摩等方面介绍减肥的方法，并对全身、面部、手臂、腰腹、腿部等局部减肥方法进行了进一步讲述，强调良好的减肥习惯。

女性之美贵在细节，女性不一定天生丽质，但是一定注意细节，只有这样才能雕琢呵护出自己的美丽气质。

## &lt;&lt;细节美丽之循序减肥&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 美女不可忽视的减肥理念 一、为什么要减肥 二、肥胖的标准 三、肥胖的危害 四、哪些人需要减肥 五、不可盲目减肥 六、减肥的方法和种类 七、选择适合自己的减肥方法 八、保持正确的减肥心态 九、减肥注意事项Part 2 美女不可忽视的运动减肥 一、运动祛脂最有效 二、运动是如何实现减肥的 三、运动减肥优点多多 四、运动减肥与季节 五、运动减肥的种类 六、选择适合自己的运动减肥方法 七、符合女性天性的减肥方法 八、运动减肥误区 九、良好的运动减肥心态 十、运动减肥的注意事项Part 3 美女不可忽视的饮食减肥 一、为何需要饮食减肥 二、饮食减肥的原理 三、减肥食物优点多多 四、饮食减肥的相关因素 五、饮食减肥的方法 六、选择适合自己的饮食减肥方法 七、女性独特的饮食减肥小窍门 八、饮食减肥误区 九、饮食减肥的心理帮助 十、饮食减肥的注意事项Part 4 美女不可忽视的按摩减肥 一、了解按摩减肥的好处 二、按摩精油的选用 三、穴位按摩减肥法 四、重点按摩减肥法 五、短期按摩，长期见效 六、特殊的按摩减肥方法 七、按摩消除“双下巴” 八、让“大脸”变“小脸” 九、让减肥加速的按摩方法 十、常见的按摩减肥误区Part 5 美女不可忽视的全身减肥 一、生活中的减肥细节 二、重点消除腹部脂肪 三、正确应对下半身肥胖 四、“吃”出完美身材 五、沐浴也能瘦身 六、注意脚部保养 七、饮水减肥很重要 八、跳绳减肥，整体瘦身 九、选对锻炼时间 十、全身减肥的误区Part 6 美女不可忽视的面部减肥 一、面部减肥的原则 二、简单方法，神奇瘦脸 三、正确使用瘦脸产品 四、面部减肥操 五、面部运动减肥法 六、认清吸脂术的“真面目” Part 7 美女不可忽视的手臂减肥 一、瑜伽减肥法 二、毛巾也能“消脂” 三、重塑手臂线条的方案 四、专业纤臂方法的选用 五、如何消除“蝴蝶袖” 六、快速纤臂的方法 七、手臂运动减肥法 八、手臂减肥不可熬夜Part 8 美女不可忽视的腰腹减肥 一、多喝豆浆，消除脂肪 二、专业的消脂方案 三、呼吸减肥法 四、居家女性减肥妙招 五、生活中的瘦腰细节 六、迅速燃脂的妙招 七、早起五分钟，远离小肚腩 八、巧用橄榄油消除腰腹赘肉 九、腰腹减肥的误区Part 9 美女不可忽视的腿部减肥 一、腿部减肥的基本原则 二、五分钟瘦腿操 三、最有效的瘦腿方法 四、为小腿减肥的运动方案 五、常见的瘦腿技巧 六、生活中的瘦腿细节 七、如何减掉“萝卜腿” Part 10 美女不可忽视的减肥习惯 一、养成“多动”习惯 二、合理的进餐习惯 三、缓慢进餐也能减肥 四、饭后刷牙有助减肥 五、细嚼慢咽必不可少 六、在外用餐的良好习惯 七、促进减肥的饮水习惯 八、饭后散步有助减肥 九、早餐也能减肥 十、影响减肥的不良习惯

## <<细节美丽之循序减肥>>

### 章节摘录

减肥是为了健康美丽，切不可急于求成。

正所谓“罗马不是一天建成的”，我们很清楚自己的身体不是一下子就胖起来的，所以减肥更是需要一个过程。

一些女孩子为了使自己的身材迅速达到苗条的标准，就不计代价地疯狂减肥，比如连续几天只喝一点水而不进食，或者连续几天做过量的运动，希望以此能达到快速瘦身的目的。

但这样做的结果，往往是让忍耐已久的饥饿感像火山一样爆发出来，从而要大吃一顿，或者因过量的运动导致肌肉拉伤。

最后，“肥”没有减成，结果适得其反，得不偿失。

所以要静下心来，按照适合自己的减肥方法，一步步地进行，最后胜利到达减肥成功的彼岸。

## <<细节美丽之循序减肥>>

### 编辑推荐

《细节美丽之:循序减肥》：“瘦”也是美丽的关键因素。

<<细节美丽之循序减肥>>

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>