

<<女孩一定要知道的>>

图书基本信息

书名：<<女孩一定要知道的>>

13位ISBN编号：9787533541354

10位ISBN编号：7533541359

出版时间：2013-1

出版时间：I'm READ编辑部 海峡出版发行集团,福建科学技术出版社 (2013-01出版)

页数：144

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>

## <<女孩一定要知道的>>

### 内容概要

《女孩一定要知道的：抢救双腿曲线》首先介绍大腿、小腿、脚部曲线检查方法，找出影响美观的关键点，然后介绍针对双腿的简单的伸展操与正确的按摩，向读者详尽地介绍如何拥有完美曲线，此外《女孩一定要知道的：抢救双腿曲线》还展示了如何以服饰搭配穿来修饰曲线，以及使用保养品来滋润肌肤与饮食调养方法，让读者轻松打造出嫩白、完美比例的双腿！

<<女孩一定要知道的>>

书籍目录

1检查双腿06 拥有迷人的腿部曲线 检查你的大腿、小腿、脚部 2大腿曲线14 症状1脂肪堆积内外侧 解决方案1按摩推拿 解决方案2伸展操 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状2水肿、循环差 解决方案1按摩推拿 解决方案2伸展操 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状3肌肉紧绷、疲劳 解决方案1按摩推拿 解决方案2伸展操 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状4肌肉下垂、松弛 解决方案1按摩推拿 解决方案2伸展操 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状5腿部不够纤细均匀 解决方案1按摩推拿 解决方案2伸展操 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 膝盖四周脂肪堆积 3小腿曲线46 解决方案1按摩推拿 解决方案2伸展操 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状2走路易疲劳 解决方案1按摩推拿 解决方案2伸展操 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 ..... 4脚部曲线78 5吃出纤细的美腿114

## <<女孩一定要知道的>>

### 章节摘录

版权页：插图：一双让人羡慕的美腿，不仅仅只是看起来纤细，还必须通过适当的运动，让腿部肌肉结实有力，加上使用腿部保养品滋润肌肤，才能拥有优美的曲线。

站在镜子前面仔细检查自己的双腿，是不是有什么不满意的地方呢？

到底怎样才算是修长匀称的腿呢？

并拢脚跟站好时，能在大腿、膝盖、小腿与脚踝四个部位中间出现空隙，才称得上是一双标准的腿。

可以根据下面的条件来看看自己的双腿：身材整体的比例；有没有浮肿（血液循环差）；腿部是否直挺（O形腿、萝卜腿）；双腿肌肤是否干燥、粗糙（尤其是膝盖和脚跟）。

如果觉得不够完美，这些就需要在细处塑造腿部曲线了。

改善腿部曲线只靠节食的话，效果一定不好，针对不同部位，配合练习伸展操，并同时按摩，才能事半功倍。

注意日常生活作息与不良习惯 为了达到理想双腿曲线的目标，借助伸展操或按摩还不够，也要注意日常生活作息与不良习惯。

因此，每天的生活状态、用餐以及精神状态等，都在审视的范围内。

生活中不好的积习，不但影响身体代谢机能。

无形中也给双腿带来不好的影响。

尤其是我们每天穿的鞋子，是双腿美丽曲线的幕后功臣之一。

因此，选鞋时要注意是否合脚。

常穿尺寸太小的鞋子，脚部会不断被摩擦，加上脚踝不够稳定，走路就会不平稳，脚背也会增厚。

常穿太高或鞋尖太窄的鞋子，则会压迫到脚趾头，造成脚趾变形、拇趾外翻。

腿部曲线、比例才是修长双腿的要件 拥有完美的腿部曲线、比例，视觉上可以拉长身材，看起来就会比实际的身高高。

与其一味追求腿部纤细，倒不如在曲线塑造上多下一点工夫，改善腿部比例能让身材看起来更加修长。

坐姿、站姿与走路姿势的重要性 除了借助按摩、伸展操改善腿部曲线，平时坐姿、站姿与走路姿势更不能忽略。

错误的姿势会慢慢破坏腿部曲线，而且难以察觉，坐姿不正确容易让脂肪堆积在大腿和腰部；站姿错误不仅会使腿变成O形腿，还会导致上半身的骨骼弯曲；而走路姿势错误容易造成小腿粗壮，脚也比较容易有疲劳感。

## <<女孩一定要知道的>>

### 编辑推荐

《女孩一定要知道的:抢救双腿曲线》教你如何逐步地通过做简单的伸展操与进行正确的按摩来改善腿部线条，运用服饰穿搭法来修饰不完美的曲线，使用小编推荐的保养品来滋润肌肤，轻松打造嫩白、完美的双腿！

打造名模般的迷人双腿你也可以做得到！

与其一味追求腿部纤细，倒不如在曲线塑造上多下一点工夫，改善腿部线条能让身材看起来更加修长

。

<<女孩一定要知道的>>

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>