

<<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：9787533541477

10位ISBN编号：7533541472

出版时间：2013-1

出版时间：海峡出版发行集团,福建科学技术出版社

作者：I'm READ编辑部

页数：143

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

换个心境，换个角度，轻松看待曲线保养这档事！
享“瘦”窈窕曲线，其实不需要花大钱，有时候只是改变一下坐姿，在沐浴时加入一点按摩手法，或趁着电视广告空档来几下缩腰、平腹、紧臀的塑身伸展动作，并在穿衣服时避开“地雷区”，瞧，一切就是这么简单！

《女孩一定要知道的：抢救腰腹臀曲线》囊括了10余种指压按摩手法、50式初学者也能轻易练习的瑜伽伸展操，以及10余招“肉肉女”必学的显瘦穿衣法，让你轻松找回“小尺码美人”的自信曲线。

<<女孩一定要知道的>>

书籍目录

1检查腰、腹、臀06 2做个腰娇美人14 症状1腰线呈H形扩张 解决方案1指压纤腰 解决方案2塑腰瑜伽 解决方案3塑腰瑜伽 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状2后腰两坨小肉肉 解决方案1深肌按摩 解决方案2塑腰瑜伽 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状3肥肥软软的“米其林”腰 解决方案1指压甩油 解决方案2甩油瑜伽 解决方案3甩油瑜伽 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状4后腰、前腰有肥胖纹 解决方案1芳疗按摩 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状5左右腰线不对称 解决方案1穴道刺激 解决方案2健腰瑜伽 解决方案3健腰瑜伽 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 3平腹纤盈大作战50 4臀部紧实翘起来82 5吃出美丽窈窕曲线110

<<女孩一定要知道的>>

章节摘录

版权页：插图：而属于“隐藏性肥胖”的族群，建议你可以通过比较客观的方法，先了解自己是不是属于易胖体质，是属于哪一种肥胖类型，再针对容易发胖的部位，寻求自己做得到的保健与保养方法。

检视步骤1：我的体脂肪超标了吗？

体重可通过饮食、瘦身等轻易产生变化，但体脂肪不易改变，人体脂肪率是检视自己是否属于易胖体质或隐藏性肥胖族群的重要参考指标之一。

目前市面上很多体重计都结合了体脂计测量功能，有些是光着脚丫子站上去就可直接测得（两点测量），有些则是再加上双手紧握住测量器（四点测量）来测得体脂数据，无论哪一种，都利用了生化电阻（BIA）原理——水分导电、脂肪不导电的原理，利用微弱电流通过人体测得电阻值，再利用精确的回归分析计算出人体脂肪率。

记住，测量必须在同样的时间和条件下进行，毕竟体脂计是以体内水分的通电情况来推估体脂数据，因此在起床早餐后2小时至午餐前，或午餐后2小时至晚餐前，以及晚餐后2小时至就寝前，都是体内水分变化少的时段，也是测量较准确的时段。

检视步骤2：我是哪一种类型的肥胖？

通常体脂含量较高的人，不论体重是否超标，一定会有局部性肥胖的困扰，其中又以女生的感受最深刻，因为皮下脂肪最容易囤积的部位就集中在腰、腹、臀及大腿。

进行曲线保养之前，请先检查一下自己身上的赘肉是属于哪一种类型。

脂肪型——用两指掐捏身上赘肉最多的地方，可以整块捏起，抓起来软软肥肥的。

肌肉型——大多发生在臀、腿部位，皮下脂肪虽然不多，肉摸起来好像也很结实，但肌肉下却附着很多脂肪，大多出现在学生时期曾是运动选手的人身上。

水肿型——最明显的特征是手指一按下去，皮肤就立刻凹陷，回弹力差，有明显的肿胀感，体重忽重忽轻，主要出现在下肢循环不良的久站族或久坐族身上。

混合型——结合脂肪型、肌肉型与水腫型三大特征，通常有下半身肥胖困扰的人，大多属于混合型肥胖。

<<女孩一定要知道的>>

编辑推荐

《女孩一定要知道的:抢救腰腹臀曲线》囊括了10余种指压按摩手法、50式初学者也能轻易练习的瑜伽伸展操,以及10余招“肉肉女”必学的显瘦穿衣法,让你轻松找回“小尺码美人”的自信曲线。

换个心境,换个角度,轻松看待曲线保养这档事!

享“瘦”窈窕曲线,其实不需要花大钱,有时候只是改变一下坐姿,在沐浴时加入一点按摩手法,或趁着电视广告空档来几下缩腰、平腹、紧臀的塑身伸展动作,并在穿衣服时避开“地雷区”,瞧,一切就是这么简单!

<<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>