

<<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：9787533541514

10位ISBN编号：7533541510

出版时间：2012-12

出版时间：I'm READ编辑部 福建科学技术出版社 (2012-12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

先对肩部、颈部、臂部曲线进行检查，找出影响美观的关键点，然后针对肩、颈、臂问题提供简单的伸展操与正确的按摩指导，向读者详尽地展示如何拥有完美曲线。此外《女孩一定要知道的：抢救肩颈臂曲线》还介绍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及饮食调养方法，让读者轻松打造出嫩白、完美的身体曲线！

<<女孩一定要知道的>>

书籍目录

1检查颈、肩、臂06 把关易胖体质，搞懂上半身肥胖问题 检查你的颈围、肩围、臂围 2美丽好“颈”色14 症状1 肥肉堆出双下巴 解决方案1指压按摩 解决方案2伸展运动 解决方案3按摩拉提 解决方案4洗漱操 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状2 下巴线条不对称 解决方案1指压按摩 解决方案2伸展运动 解决方案3伸展运动 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状3 杜绝“火鸡脖”上身 解决方案1紧实颈肌 解决方案2伸展运动 解决方案3呼吸按摩 解决方案4伸展运动 解决方案5伸展运动 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 症状4 颈部黝黑粗糙 解决方案1净白按摩 解决方案2伸展运动 魅力小点子1巧保养 魅力小点子2巧装扮 ..... 3打造美人肩52 4纤臂美肘84 5吃出美丽窈窕曲线110

## &lt;&lt;女孩一定要知道的&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：既然肥胖基因与遗传有关，那么易胖部位当然也会受到家族遗传的影响，圆身、扁身就是一个很明显的例子。

虽然东方人普遍属于下半身容易发胖的“水梨型”身材，身形多属扁身，但骨架较小的人，却也同时深受上半身易胖所苦。

**圆身特征：**个子娇小、骨架小而肉多、骨盆窄。

属于前凸后翘的身形，也就是俗称的“贵妇体型”。

脸型较圆易出现双下巴，每次发胖，脸一定先圆，肩膀窄圆、出现下滑肩的概率较高。

上胸有肉、较丰满，腰线较高，但胸线较低，所以一胖起来，罩杯一定跟着变大，肩、背、臂三处的肉也会跟着加量，看起来也就特别珠圆玉润了。

如果是属于四肢修长的圆身美眉，视觉上会比实际体重轻一些，手腕骨较凸，要特别注意关节部位的肌肤保养。

**扁身特征：**个子偏高，骨架大但肉少，骨盆宽、两侧骨头容易凸起，有些人的小腹甚至容易出现内凹的情况。

下半身的肥胖大多从臀部、肚子一直胖到大腿，“横向发展”的情况特别严重。

脸上棱角较多，脸部轮廓一旦被松弛的颈颞线拖垮时，容易显老。

上胸无肉，胸线较高，锁骨明显，平肩且肩线外扩。

这种正面宽、侧面扁的身形，颈、肩、臂肉一旦厚实，再加上手腕骨较粗，看起来绝对是个100%的“金刚芭比”。

正因为圆身和扁身易胖部位不同，所以，当我们发现上半身曲线开始走样时，其实也相对透露了一个人的发胖阶段。

举例来说，圆身的人，会先胖上半身，所以一旦发现颈肩臂曲线走样时，表示正处于发胖初期，一定要及早控制，否则会连同下半身一起胖；扁身的人，通常从下半身开始胖起，一旦上半身出现肥胖征兆，就代表这人已经胖过头了，“肿”线已经向上扩张。

**健康塑身计：**突显优点，改正缺点 进行窈窕大计之前，有个前提非常重要，就是逐步建立自信心，而且过程中必须保持愉悦的心情。

窈窕大计第一步，找出身材比例上最突显的优点，然后，再找出视觉上最容易被别人注意的缺点；第二步，从平日的穿着打扮开始进行改造，让变瘦成为一件可能的事；第三步才是饮食控制，不过，先别急着全面忌口，而是从减少不健康食品的分量开始，然后再针对体型上的缺点，选择适合又不勉强自己的局部塑身运动。

## <<女孩一定要知道的>>

### 编辑推荐

《女孩一定要知道的:抢救肩颈臂曲线》编辑推荐：对于曲线管理，不仅要及早开始，更应该兼顾健康及执行力度！

针对最难隐身的肥胖问题，《女孩一定要知道的:抢救肩颈臂曲线》将教你从“做对运动、穿对衣服、吃对食物”三方面着手，每天早晚只要各拨出5分钟伸展一下筋骨，不仅可以全方位遏止曲线随着地心引力“暴走”，还能顺便改善困扰已久的肩颈疼痛以及鼠标手等问题，让你从此甩开遮遮掩掩的人“身”！

<<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>