

<<花小钱让你更漂亮>>

图书基本信息

书名：<<花小钱让你更漂亮>>

13位ISBN编号：9787533742041

10位ISBN编号：7533742044

出版时间：2008-10

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：林巧妍

页数：203

字数：88000

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>

## <<花小钱让你更漂亮>>

### 内容概要

你曾经因为想让自己变得窈窕美丽，花费大笔金钱去尝试许许多多的方法，结果却没有想象中的好吗？

现在市面上减肥的方法可以说是各种各样，每一种方法或产品或许都有其功效，但是一旦停用了，身体又会胖回来，而且有的还会产生副作用。

其实减肥最有效的方法还是控制饮食和运动，不但没有副作用，而且可以瘦得美丽健康。

瘦身并不难，更不需要花大钱，本书便是针对读者能买到便宜又实用的商品来辅助瘦身运动，甚至是不必再另外花钱购买的家中常用物品，以达到只需花小钱便可瘦身减重的目的。

本书同时提供一些低热量的食谱和零食，所应用的食材价格都比较便宜。

让你减肥减得轻松又健康，身材瘦，钱包不瘦！

<<花小钱让你更漂亮>>

书籍目录

前言 花小钱，轻松变得窈窕美丽PART 1 0元超省时窈窕塑身 Chapter 1 做家务也可以变瘦 Chapter 2 休闲享“瘦” Chapter 3 边玩边瘦身 Chapter 4 瘦身食材PART 2 便宜道具打造好身材 Chapter 1 把脸变小了 Chapter 2 抢救粗脖子 Chapter 3 拥有纤细手臂 Chapter 4 罩杯升级 Chapter 5 消除小腹赘肉 Chapter 6 完美臀部曲线 Chapter 7 抢救粗腿 Chapter 8 消除背部赘肉 Chapter 9 流露自信光彩 Chapter 10 全身充满活力PART 3 39元商店沐浴减压去脂 Chapter 1 促进新陈代谢 Chapter 2 瘦手臂 Chapter 3 瘦腿 Chapter 4 半身浴 Chapter 5 高温浴 Chapter 6 温冷交替浴PART 4 50元健美餐吃得健康漂亮 Chapter 1 简易瘦身料理 Chapter 2 低热量夜宵 Chapter 3 低热量零食

## &lt;&lt;花小钱让你更漂亮&gt;&gt;

## 章节摘录

PART 10元超省时窈窕塑身现代人工作繁忙.常常下了班还在单位加班.甚至有时连假日都待在单位.几乎整个生活重心都以单位为主。

每天下了班很晚而且回到家便赶紧休息.根本没时间运动.更别说假日到户外走走了。

另外.现代人每天大部分的时间都处于坐着的状态.上班坐着.回到家看电视还是坐着.尤其工作繁忙时常常一坐就是好几个小时.有时刚吃饱饭又马上坐回办公桌前继续工作。

这样不仅对胃不好.而且容易造成消化不良.更容易造成身体肥胖.尤其是下半身.特别是肚子最明显。

或许很多人会说：“我真的没有时间运动呀！”

”其实不是没有时间.只是你不愿花时间在运动上而已。

只要你愿意.你会发现一天之中是有很多机会可以做减肥运动的.而且不会花费太多时间.也不用特地去挤时间来做这些运动。

在平常的生活中就可以找到很多可以帮助瘦身又不会花费太多时间的方法。

如果你懂得充分利用闲暇的时间来进行瘦身运动.相信瘦身的效果会更加明显。

只要你能持之以恒.即使只是简单的小动作.也可以产生很大的减肥功效。

如果你想早日实现瘦身愿望.就要有效地支配空闲时间.持之以恒地练习.相信不用多久你的愿望便会实现了。

本部分提供几种简单实用的瘦身方法.而且主要是利用家中常用物品.不必再另外花钱.例如擦桌子、洗盘子、煮汤、看电视、听音乐.此外还有搭公交车、郊游等.让你在日常生活中也可以边做运动边瘦身！

每天做同样的工作.一定会觉得很厌烦.尤其是家庭主妇.好像永远都有做不完的事.许多人会觉得很苦恼。

如果你知道可以一边擦桌子一边利用桌子做伸展操的话.你就会做得非常快乐了！

1.首先双手撑在桌面上.两脚伸直.膝盖不可以弯曲.拿抹布的那只手尽可能迅速地挥动.另一只手则上下迅速挥动.累了就换手。

反复练习三次。

2.两脚打开.呈半蹲姿势.双手伸直.用左手擦桌子的右边.用右手擦桌子的左边。

每次大约30秒.左右手交互练习。

3.如果蹲累的话.可以将双手放在桌面上.支撑着身体.两脚并拢伸直.距离桌子一米远。

接着将左腿抬到胸前.然后再向后踢.恢复原来位置.之后再换右腿。

反复练习10次。

4.背向桌子站好.双手贴在大腿两侧.然后身体慢慢向后仰.尽量使头部贴到桌面上.之后再慢慢站直.恢复原先姿势。

反复练习10次。

5.将双手撑在桌面上.肘部伸直.手掌固定不动.开始慢慢旋转手腕.使手肘内侧向前或向后扭转。

反复练习数次。

功效 步骤1.可使胸部自然凸出.胸线也变得优美。

步骤2.可强化肩膀、手腕和大腿部位的肌肉。

步骤3.可修长美腿。

步骤4.可使身体变柔软 步骤5.可消除手臂及手腕上的脂肪.使双手纤细。

<<花小钱让你更漂亮>>

编辑推荐

《花小钱让你更漂亮》由安徽科学技术出版社出版。

<<花小钱让你更漂亮>>

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>