

<<大腿100健健美>>

图书基本信息

书名：<<大腿100健健美>>

13位ISBN编号：9787534126192

10位ISBN编号：7534126193

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

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>

<<大腿100健美>>

内容概要

姊姊妹妹站起来 修长美腿非难事，这是专为雕塑出最令东方女性头痛，且最难以消除赘肉及脂肪的腿部美丽线条而完成的书。

书中有淳淳老师迫不及待地与你分享由“大象腿”脱胎为“健健腿”的重要课程，有彻底赶走难看小萝卜的美腿计划，还有连歌坛大姐大苏芮也羡慕不已的瘦身魔法哦!

<<大腿100健美>>

作者简介

台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧其“瘦身天后”之美誉。

其写作的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学类畅销书冠军榜，是亚洲地区最具影响力的明星塑身畅销书作家。

至今张淳淳老师仍为滚石、索尼、百代、环球、宝丽金等公司指定的明星塑身指导老师。

<<大腿100健美>>

书籍目录

4 序6 艺人合照分享区13 互动专区15 人体肌肉组织17 淳淳美足塑腿健身房 复古这你裙当道,时尚美人儿接招 纤腿玉足秘诀大公开,DIY塑腿运动自己来 亭亭玉立美腿操 前仆后继美腿操 妩媚多姿美腿操 青春动感美腿操 埃及艳后美腿操 出水芙蓉美腿操 美人鱼潜游美腿操 弯腰提臀美腿操 玲珑有致美腿操 抬腿压膝美腿操 触地拉筋美腿操 三段抬脚美腿操 半蹲拉伸美腿操 能屈能伸美腿操 悠游自得美腿操 西施抱心美腿操 貂蝉展翅美腿操 飞燕嬉春美腿操 贵妃醉酒美腿操 昭君弹琴美腿操40 美足塑腿按摩教室 按摩轻松瘦 螺旋按摩塑腿法 消麻祛胀塑腿法 活血软骨塑腿法 四点一线塑腿法 长腿妹妹塑腿法 美肌素肤塑腿法 完拳美人塑腿法 去痛消肿塑腿法 膝春少女塑腿法 铿锵节奏塑腿法 轻敲腿根消肿法 剥橘去皮塑腿法 燃脂消疲塑腿法 雪白玉腿塑腿法 抗老防皱塑腿法 纤腿玉足塑腿法 下身排毒美腿法 俐落手刀塑腿法 清秀佳人塑腿法 逆来顺受 大腿刮刮教 排毒刮痧板,美人儿赘肉通通刮 脂肪甩甩乐 电动按摩棒,燃脂效果一级棒 精油好享瘦 排毒塑身精油,秀美大腿超人气61 美足塑腿饮食小铺 立足腿部,放眼全身 美腿得先从精挑细选的有机食材开始 排毒回春水——净化体质的第一步 长腿妹妹山药皿 佛手瓜排毒汁 苦瓜百果餐 奇异海藻沙拉 地瓜苹果片餐 金橘百香美腿凉面 玉娇龙瘦腿面 火龙果细腿汁 清爽-夏凉拌海带 纤纤玉腿番茄浓汤 削萝卜瘦腿面 秋葵玉米瘦腿浓汤 山药苦瓜沙拉 银杏山药瘦腿沙拉 紫甘蓝雪梨沙拉 纤细菠菜美腿汤 净化排毒松叶汁 莲藕排毒养生粥 纤腿玉足青苹果汁 高纤杂粮粥76 淳心淳语94 美腿Q&A

<<大腿100健美>>

章节摘录

书摘 东方女性普遍都有身材比例上的困扰，除了胸、腰、臀三围之外，下半身的大腿更是关键所在。

有的人嫌自己的腿不够修长匀称，还有的人觉得自己的腿型不够完美，往往无法如愿以偿，更遑论金刚腿、大象腿、萝卜腿、O形腿、X形腿及鸟仔细腿了！许多人因此不敢穿短裙、短裤、泳装，双腿永远遮遮掩掩、羞于见人！其实，女性的双腿美丽与否，不仅是身体健康的一部分，更是反映生活习惯的一项重要讯息。

如臃肿的下半身、肥胖的双腿绝对与你的饮食习惯息息相关，不良的腿型来自于不良的姿势与不正确的生活习惯。

千万不要以为瘦腿很难，想达到美化腿型的境界，想让自己脱胎换骨，就得先从纠正自己的观念做起。

淳淳老师不也是从不讳言自己曾是“象腿”一族吗？如果你不是天生丽质的长腿妹妹，想要拥有两条修长匀称、完美细致的腿，当然得靠后天加倍努力才行！本书将与你们分享如何瘦腿、美腿的DIY秘诀，利用美腿运动、按摩、排毒来美化、改善腿部线条，再配合天然的饮食调理、美腿SPA汤浴、腿膜保养，都能让你的双腿变得均匀纤细，展现无限的性感魅力，尤其当你的步履渐渐轻盈自在，一双美腿成为众人称羡的焦点时，你会相信这一切都是值得的！P14插图

<<大腿100健健美>>

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

书中有淳淳老师迫不及待地与你分享由“大象腿”脱胎为“健健腿”的重要课程，有彻底赶走难看小萝卜的美腿计划，还有连歌坛大姐大苏芮也羡慕不已的瘦身魔法哦！

<<大腿100健美>>

编辑推荐

姊姊妹妹站起来 修长美腿非难事，这是专为雕塑出最令东方女性头痛，且最难以消除赘肉及脂肪的腿部美丽线条而完成的书。

书中有淳淳老师迫不及待地与你分享由“大象腿”脱胎为“健健腿”的重要课程，有彻底赶走难看小萝卜的美腿计划，还有连歌坛大姐大苏芮也羡慕不已的瘦身魔法哦!

<<大腿100健健美>>

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>