

<<轻松塑身健健美>>

图书基本信息

书名：<<轻松塑身健健美>>

13位ISBN编号：9787534126239

10位ISBN编号：7534126231

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：135

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>

## <<轻松塑身健健美>>

### 内容概要

淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。

百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。

就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！

从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

<<轻松塑身健美>>

作者简介

张淳淳，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位以上的明星进行减肥瘦身，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，不愧为“瘦身天后”之美誉。  
其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非

<<轻松塑身健美>>

书籍目录

吃就瘦！

吃吃喝喝瘦下来 维纳斯女神 一周瘦一斤减肥食谱 窈窕织女 瘦身茶 光彩夺目女神茶 如花似玉倩女茶 仪态万千女皇菜 冰肌玉肤仙女茶 国色天香公主茶 心脂肚明美娘子茶 千娇百媚少女茶 倾国倾城绝色茶 水汪汪电力茶 纤纤玉腿名模茶 出水芙蓉青春茶 细腰丰臀瘦身汤 眉飞色舞美橘椒鱼汤 芙蓉出水乌骨鸡白凤汤 落落大方木瓜花生红枣汤 赏心悦目牛蒡肝糊汤 沉鱼落雁石斑鱼豆腐汤 虹彩魅妹雪耳文蛤汤 红粉佳人红枣芹菜汤 双瞳翦水芹菜金菇猪肉汤 风韵犹存竹荪汤 云淡风轻紫菜干贝瘦肉汤 秋水伊人鸡肉冬瓜汤 秣纤合度草决明丹参瘦肉汤 窈窕丰乳海鲜豆腐汤 前凸后翘花生鸡脚汤 傲人一等猪蹄筋黄豆汤 豆蔻年华冬瓜皮鲢鱼汤 花容月貌猪脚苹果汤 秀色可餐腰花木耳汤想就瘦！

轻松“想”瘦直觉雕塑 脑啡直觉瘦身法动就瘦！

变身小脸美人 口腔SPA小脸操圈住曲线，减掉脂肪 张淳淳减肥圈运动示范 瘦腿操 瘦腰操 瘦手臂运动 瘦手操 塑胸操 美化小腿、消除萝卜腿 瘦腹操 美化手臂线条操现代懒人运动 减压&瘦身，一举两得！

调养身材新法宝 动作简单，效果神速瘦身美丽小秘诀淳心淳语

## <<轻松塑身健美>>

### 章节摘录

书摘这年头最热门的社会话题，绝对非“减肥”莫属。

念心理学的我，最近偷偷地做了一个实验，测量每次跟朋友们聚会聊天时，“减肥”这两个字会在第几分钟冒出来。

实验的对象上自一群中年男企业家到身边的姐妹，下至美容院洗头的十几岁年轻女孩，甚至我在公园搭讪的一群小女童。

答案令人惊奇不已!最快4秒钟(“你好，哎呀，你最近减肥成功了嘛……”)，而最慢也不过是12分钟(那还是因为当中有人腿打石膏，大家在分神听他的伤腿故事)。

天啊!可见全民减肥运动早已在你我身边如火如荼地展开了。

不减肥，似乎让人既不健康又不开心，然而，如何减得健康，减得开心，却是许多人更多情绪困扰的来源。

而我的好友张淳淳，在近几年努力跟大家分享健康减重的心得后，为这些难缠的心结找到了答案。

每次见到淳淳，她都是一袭白衣，利落轻盈。

最难得的是，淳淳脸上永远挂着灿烂的微笑，让人除了羡慕她的窈窕身段外，更为她的活力四射而跟着开心起来。

很高兴看到这个美丽健康的“妖精”朋友又出好书了，相信这本书将又能带给大家更健康的身体，以及更自在的心情。

对生活在21世纪的忙碌的现代人而言，要安全、有效地瘦得健康、瘦得美，实在是一件不容易的事。若还能轻松瘦，更是你我所梦寐以求的。

今年有幸邀请淳淳老师来马新巡回演讲，分享瘦出漂亮与自信的经验时，碰上了服食减肥药导致丧命的事件。

淳淳老师身体力行、安全及正确的瘦身经验，马上受到马新读者的热烈回应。

我在全程参与中，也亲自目睹了老师的魅力——一种懒人窈窕轻松瘦的魅力!一种活力充沛的魅力!一种你我都可以向老师学习的魅力!P10-11插图

<<轻松塑身健健美>>

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！

To：淳淳老师 Thank you very much,stay beautiful&health!you are the best!

——李玟 To：淳淳老师 永远美丽，爱护自己！

Love yourself.  
你上课！

——赵薇 谢谢美丽的淳淳（宝儿）老师，我很高兴能跟你上课！

——王力宏 一直为了要瘦下来，尝尽挨饿之苦努力运动的我却始终无法如愿，本来我不太相信什么妙方和奇迹，并没有用对方式来塑身，如今有了淳淳老师的教导，我相信我跟每一位希望更好更美的女生都有了最直接、有效的方法。

——林嘉欣

<<轻松塑身健美>>

编辑推荐

没时间?懒得动?淳淳老师有高招,吃吃,喝喝,动动,现代懒人DIY轻松享瘦,绝对能让又忙又想瘦的你,轻松地青春美丽、窈窕动人!

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>