

<<美体减肥>>

图书基本信息

书名：<<美体减肥>>

13位ISBN编号：9787538144918

10位ISBN编号：7538144919

出版时间：2006-1

出版时间：辽宁科技出版社

作者：张晓梅 编

页数：260

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>

## <<美体减肥>>

### 内容概要

随着人们生活水平的提高，人们对健康、美丽和<sub>生活</sub>质量都给予了前所未有的关注，“为美丽投资”等新型消费观成为越来越多的中国人所追求的消费时尚。

在这种形势下，中国美容经济的兴起成为必然。

本套丛书以不同的美容服务项目，如美白祛斑、除皱护肤、去痘护肤、脱敏护肤、美体减肥等进行划分，分别对以上项目进行了从理论到实际操作等全方位的介绍。

本书即从美体减肥的基础理论谈起，着重介绍了美体减肥产品、专业美体减肥诊断与分析、实用美体减肥技术、日常美体减肥方法等。

其中还以“资料链接”的方式，穿插了一些美容师应知应会的小知识。

让您如鱼得水！

本套丛书是美容师自学、美容院和美容学校培训美容师的教辅用书，也是行业外爱美人士的首选读物。

## &lt;&lt;美体减肥&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 美体减肥基础理论 第一节 认识人体 第二节 形体美的标准 第三节 认识肥胖第二章  
美体减肥产品 第一节 美体减肥产品类别及特点 第二节 美体减肥产品的作用原理及成分 第三  
节 美体减肥产品使用方法及注意事项 第四节 减肥药物简介第三章 专业美体减肥诊断与分析 第  
一节 美体减肥诊断与分析的必要性 第二节 美体减肥诊断与分析基本程序 第三节 常见的身材  
瑕疵与改善重点第四章 使用美体减肥技术 第一节 按摩美体减肥 第二节 热疗美体减肥 第三节  
水疗美体减肥 第四节 仪器美体减肥 第五节 绷带美体减肥 第六节 针灸美体减肥 第七节  
刮痧美体减肥 第八节 耳穴美体减肥 第九节 脐疗美体减肥 第十节 热石美体减肥 第十一  
节 皮下埋线减肥 第十二节 美体健胸护理 第十三节 手术美体减肥第五章 日常美体减肥 第一  
节 营养与美体减肥 第二节 保养与美体减肥 第三节 心理与美体减肥 第四节 健康与美体减  
肥 第五节 美体内衣与美体减肥 第六节 美体减肥小偏方参考文献

## &lt;&lt;美体减肥&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘5. 如何消除橘皮组织 消除橘皮组织的方法很多, 但标准化的疗法并不存在。因为每个人的橘皮组织情况都不尽相同, 要因人而异。

(1) 塑身产品 选择具有促进血液循环、增进脂肪分解作用的塑身产品。

由于在塑身后肌肤会因皮下脂肪的减少而产生表皮松弛现象, 因此一款理想的塑身产品在纤体的同时应具有紧致肌肤的功效, 这样才能塑造真正健美的体形。

将塑身产品涂在橘皮组织较多的位置上, 帮助消除已积聚在体内的脂肪, 同时也防止新脂肪进入细胞内。

但目前尚有争议的是, 有人认为, 塑身产品在到达皮下组织前就已被皮肤吸收掉了, 其作用效果通常较小。

因此, 一般采用塑身产品与手工按摩、电离子导入、超声波导入及热疗等仪器护理相结合的方式。

(2) 按摩护理 配合能够去除橘皮组织的塑身产品定期在身体各部位做按摩(尤其是臀部、腰部、腹部、大腿等脂肪堆积较多的部位), 这种方法除了可以增进塑身减肥效果外, 还可以松弛精神压力, 舒缓肌肉疲劳。

现在的美容院往往开设有去除橘皮组织的专项护理, 目前通行的方法是对有橘皮组织的部位进行推拿按摩, 以促进体液循环, 帮助脂肪代谢转换。

在做推拿按摩时, 一般还会配合运用太空舱、振脂仪等美容仪器。

还有的将推拿按摩与磁疗相结合, 以疏通经脉, 促进体液循环, 加速脂肪分解代谢, 从而增强效果。

(3) 仪器护理 通过各种减肥塑身类仪器, 结合相应的塑身产品进行护理。

(4) 日常护理 经常洗浴, 并用带按摩齿钉的刷子对橘皮组织部位进行刷洗、按摩。

最好采用冷热水交替的方法刺激血液循环, 使组织液加速流动, 紧致结缔组织。

此外, 沐浴时用淋浴喷头的按摩水柱冲淋臀部和大腿, 然后用淋浴喷头做打圈运动来促进血液循环及新陈代谢, 也可以取得一定的效果。

(5) 运动锻炼 多参加有氧运动, 如游泳、网球、乒乓球、跳舞和瑜伽等, 有助于改善橘皮症状。

(6) 合理饮食 适当限制饮食中脂肪的摄取量, 多选择口味清淡的食物, 多摄取富含维生素C的蔬菜和水果, 多吃富含高蛋白的鸡、鱼类白肉及脱脂乳, 远离烟、酒、咖啡, 多喝水(每天1 - 1.5升), 不单对身体有益, 更可帮助排除体内的毒素, 但晚上8点之后应减少饮水量。

P.43-45

## <<美体减肥>>

### 编辑推荐

本书从美体减肥的基础理论谈起，着重介绍了美体减肥产品、专业美体减肥诊断与分析、实用美体减肥技术、日常美体减肥方法等。

其中还以“资料链接”的方式，穿插了一些美容师应知应会的小知识，让您如鱼得水！

<<美体减肥>>

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>