

<<美体瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<美体瘦身操>>

13位ISBN编号：9787542741875

10位ISBN编号：754274187X

出版时间：2009-2

出版时间：王斌、于德法、李军 上海科学普及出版社 (2009-02出版)

作者：王斌，于德法，李军 编

页数：123

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>

## <<美体瘦身操>>

### 内容概要

《美体瘦身操》作者从事肥胖的临床研究已有二十年了。

为了使肥胖者少走弯路，针对他们认识上的误区，作者把行之有效的方法总结出来。

例如，在“饮食减肥”中，为控制食欲，减少饥饿感，书中详细介绍了“青蛙功”、推拿、针灸与贴耳穴等方法。

运动减肥中的“减肥搏击操”、“舞厅舞瘦身入门”与瘦身篇中的各章，都是人们乐于接受的好方法。

减肥瘦身风起云涌，塑身健美席卷众人。

减肥瘦身、塑身成为一种时尚，成为人们津津乐道的热门话题并非偶然，首先归结于全国的超重者和肥胖者的人数众多，肥胖已直接影响到人们的健康；更主要的是“魔鬼身材”几乎是所有女人的梦想，因此女性便成为浩浩荡荡的减肥队伍中的中流砥柱。

每个肥胖者都知道，减肥要“少吃点，多动动”，但做起来却很不容易。

不少人减肥。

失败，再减肥，再失败……经过几次乃至十多次的减肥，收效甚小，他们在林林总总的减肥广告和相关产品中寻找新的希望却常常无功而返，失败的例子比比皆是。

《美体瘦身操》作者总结他们减肥失败的原因：一是对减肥基本知识一知半解；二是没有找到适合自己的减肥方法。

## &lt;&lt;美体瘦身操&gt;&gt;

## 书籍目录

减肥瘦身篇第一章 减肥第一节 肥胖的自测门第二节 学会计算热量 / 3第三节 饮食减肥 / 3第四节 运动减肥 / 7第五节 健美减肥功 / 10第六节 推拿和针灸减肥 / 14第七节 贴耳穴减肥 / 21第二章 减肥搏击操第一节 滑步练习 / 23第二节 直拳练习 / 24第三节 侧勾拳练习 / 25第四节 下平勾拳练习 / 26第五节 拍击练习 / 27第六节 格挡练习 / 28第七节 向前横肘练习 / 29第八节 向后横肘练习 / 30第九节 后肘练习 / 31第十节 正弹腿练习 / 32第十一节 侧踹腿练习 / 34第十二节 前顶膝练习 / 36第三章 舞厅舞入门瘦身第一节 华尔兹(慢三步) / 37第二节 维也纳华尔兹(快三步) / 43第三节 布鲁斯(慢四步) / 45第四节 吉特巴 / 48第五节 伦巴 / 50第六节 牛仔恰恰 / 52塑身篇第一章 拉丁形体舞第一节 舞姿站立练习 / 55第二节 纤臂练习 / 57第三节 靓背练习 / 59第四节 美腿练习 / 61第五节 转动练习 / 64第六节 律动与移动练习 / 65第七节 方程步练习 / 67第八节 纽约步练习 / 70第九节 手对手练习 / 73第十节 定点转练习 / 75第十一节 8字胯部练习 / 78第十二节 伦巴走步练习 / 79第二章 局部形体塑身第一节 塑造美丽的双峰 / 82第二节 塑造紧绷而平坦的腹部 / 90第三节 塑造翘翘美臀 / 93第四节 塑造修长的双腿 / 95第五节 塑造和谐的两臂 / 98第三章 20分钟塑身第一节 瑜伽练习须知 / 101第二节 瑜伽呼吸功法 / 102第三节 20分钟塑身减肥瑜伽 / 103附录100克可食物品所含热量表 / 115低热量食谱举例表 / 117各种活动或运动的时间及热量消耗表 / 121后记 / 123

<<美体瘦身操>>

编辑推荐

《美体瘦身操》由上海科学普及出版社出版。

<<美体瘦身操>>

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>