

<<瘦身101个小窍门>>

图书基本信息

书名：<<瘦身101个小窍门>>

13位ISBN编号：9787564014902

10位ISBN编号：7564014903

出版时间：2008-10

出版时间：北京理工大学出版社

作者：橡树国际健康机构

页数：179

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>

<<瘦身101个小窍门>>

前言

身材是衡量一位女性是否完美的重要标准，是女性内涵和修养的载体，能够凸显女性高雅的气质和独特的魅力。

修炼完美身材，不仅仅是对外在美感的一种追求，也是女性自我发现、自我肯定及展示自身价值的一个重要手段。

当今，女性开始在社会各个领域崭露头角，表现出了惊人的魄力，很多女性都在事业上取得了成功。在这样的社会背景之下，女性对于美丽的追求也显现得更为大胆，很多女性都发现了自身的优点，并不断地弥补自身的缺陷，她们都在为拥有美丽的容颜、窈窕的身材而努力着。

<<瘦身101个小窍门>>

内容概要

傲人的身姿能点燃快乐的情绪，浮凸的曲线能装扮典雅的雍容，一个女人的美丽，在流畅的线条中演化为一种奔放的魅力。

美丽来自于修炼，犹如一幅水墨画卷，需要依托于墙壁，才能呈现出内在的秀美风景；一个感性的灵魂，同样需要借助于完美的曲线，才能诠释出丰富的内涵。

女人的美丽需要被诠释，在渴望用曼妙身姿舞动生活的激情中，修炼自己的完美身材就是交给生活最好的答卷。

本书一共分为10章，分别从四季瘦身、时尚瘦身、饮食瘦身、局部瘦身、瑜伽瘦身、运动瘦身、按摩瘦身、产后瘦身、排毒瘦身、茶饮瘦身等方面来阐述瘦身美体的方法，几乎包括了传统、时尚等各个方面的瘦身方法，可以说内容丰富，瘦身方法简易有效。

每个女人都希望做个窈窕俏佳人，然而若想腿更修长、腰更纤细、胸更丰满、臀更翘，则需要努力修炼。

没有胖女人，只有懒女人，瘦身是一种爱惜自己的生活方式，只要你愿意，你就能享受得到。

熟读《瘦身101个小窍门》，你可以拥有高品质的生活，并可以让窈窕的身材伴你每一天。

<<瘦身101个小窍门>>

书籍目录

Part1 四季瘦身好方法 春天上佳减肥法：骑自行车 懒美人的春天瘦身计划 夏末最火辣的减肥法 美夏塑造柔韧肩部 盛夏4招高效瘦腰美体操 魅力Hip—H叩简单减秋膘 秋冬两大碱性排毒减肥法 冬季减肥6种最简便方法 . Part2 时尚瘦身小窍门 简单而有效的减肥动作——直立 肥姐爱女欣宜减肥秘笈大公开 光吃就瘦的减肥新理念 茶叶+跳绳，减肥新概念 小馋妞最爱的吃喝瘦身法 健康消脂，喝白开水来瘦身 能喝出苗条身材的4种饮品 3位女白领的饮食减肥秘诀 史上最有效10大减腹动作 轻松燃脂的苹果瘦身法 最适宜夏季进行的荷叶汁瘦身 风靡欧美的咖啡瘦身术，呼吸减肥——缩腹走路瘦身法 想瘦哪就按哪的手指瘦身法 不花1分钱的喝水瘦身法 幸福饮食瘦身法 细嚼慢咽——享受饮食瘦身新理念 早晨1杯水，美眉瘦身有道理 上班族讲堂——下午茶瘦身法 饭前喝汤、吃水果瘦身法 早餐中的瘦身大学问 . 掌握瘦身的黄金时间Part3 饮食瘦身：最合理的瘦身饮食搭配 最新流行的饮食瘦身法 4个饮食方案能减小腹 只用4分钟，吃早餐狂减肥 中西合璧的10大营养瘦身早餐 无糖食谱随便吃，7天减10斤 打造上班族顶级瘦身饮食宝典 4大妙招，光吃不动也能瘦 懒人秘笈：吃吃喝喝巧减重 吃甜点不长胖的6个诀窍 饮食诀窍，助你减肥 减肥不节食24小时狂瘦法 情绪化进食者该怎么减肥 日式苗条新食谱每月减10斤 5个饮食好习惯有效瘦脸 胖女孩冬天减肥必学招数 瘦身第一要素——合理而规律的饮食 按照体质吃有效的瘦身食物Part4 局部瘦身：完美曲线，最显高雅气质 简单腿部运动造就“玲珑美腿” 4个动作全方位打造完美小腹 摆胯瘦腰，短期就能见成效 3个动作让你从腰瘦到腿 生活中常用的10大瘦脸方法 最有效的4大腹部赘肉杀手 5个简单动作3周瘦身收腹 散步美腿法，“散”去腿上肥肉Part5 瑜伽瘦身：快乐减肥 瘦身计划 瑜伽5式：立即清空肠胃脂肪 “桌边瑜伽”——OL塑身必备3招 . 高尔夫瑜伽——今季美体最当红 “菜鸟”瑜伽减肥谨记8要领 整形美女柳杨教你瘦身瑜伽 办公室瑜伽成就全能美人 快乐减肥，瑜伽美体健身操 瑜伽+普拉提=攻克肥胖 在办公室练瑜伽 瑜伽小动作，既瘦脸又美容 传统瑜伽瘦身的基本要素Part6 运动瘦身：教你时尚运动 减肥法 清晨5分钟做美体瘦身操 拉伸操恢复气质女s身材 30秒塑形瘦身轻松搞定 上半身肥胖者的减肥绝招 全面瘦身做胸部十字健身体操 运动、饮食双管齐下修炼翘臀 和他一起瘦——柔体塑身13招 6种不花钱的有效减肥法 瘦身第二要素——规律性的运动 保持身材不反弹的跑步瘦身法 运动一族酷爱的单车瘦身法 最便宜的瘦身器材——跳绳Part7 按摩瘦身：靓丽美眉的按摩计划 4步按摩瘦下颌计划 8步按摩法瘦脸计划 指压瘦脸两步按摩计划 洁面按摩消除双下巴计划 SPA按摩法丰胸、瘦腹、塑臀计划 “问号式”按摩瘦腰 腹部的自我按摩 按摩让双下巴消失得无影无踪 按摩出紧致美女 4步按摩，还你翘臀Part8 产后瘦身：新妈妈产后瘦 身大魔法 产后瘦身，饮食很关键 产后瘦身食谱巧搭配 明星妈妈们的产后瘦身秘笈 巧用妙招帮你控制体重、健康减肥 新一代的美腹法则 产后重塑美胸 产后美腿有妙招 轻松10分钟，产后瘦身好轻松 Part9 排毒瘦身：无“毒”一身轻 水果套餐，减肥新法 排毒减肥，瘦身新主张 帮你选择最适合的排毒食物 好茶出马，瘦身排毒两不误 做个清肠排毒的小“腰”精 运动让排毒瘦身更彻底 居家排毒瘦身新篇章 瘦身排毒的新帮手——柠檬 自然清肠瘦身法Part10 茶饮瘦身：喝出女人味 掌握喝茶与瘦身的基本原理 3款瘦身消脂茶人人见效 来杯夏日清凉养生消脂茶 “胖胖族”怎样选择减肥茶 4款中药茶饮让人远离“胖腿” 特制老年减肥茶 新型瘦身法——红茶姜水消脂法 不同花草茶应对不同器官 不同身体部位的茶饮减肥攻略

<<瘦身101个小窍门>>

章节摘录

在塑造身体曲线中，臀部是一个重点部位，它可以突显女性的“性感”。

所以臀部的形态对于人体曲线来说是很重要的。

浑圆上翘的臀部是女性们的追求。

那么怎样才能拥有完美的臀部呢？

运动足不错的方法，诀窍是：脚步扎实，脚掌完全落地，保持脚掌最大面积地接触地面，不管是马步还是下蹲，一定要让双脚稳当地踩在地上。

保持身体的稳定性。

同时控制肌肉收紧臀部，以胯部带动臀部做前后运动。

这种方法不但有利于对臀部的保养，对腰部脂肪也有很好的消耗作用。

可谓“一举两得”。

注意在运动时一定要运动到腰部的肌肉，而伸挺肚子。

只要平常多锻就能让美丽丰满的臀部永远伴随你美丽的腿部决定了人的曲线优美与否。

在平常站立时注意腿部肌肉内外的练习，会让你穿裤子时更有型。

身体下蹲时腿部肌肉的运动，可以帮助稳固重心。

使爱穿高跟鞋的女性不用担心摔跤；而坚持进行俯身的腿部锻炼则会很好地美化腿部线条，使你的腿部行起来更纤细、有型。

运动是很好的塑身方法，但是要想收到好的效果。

就要坚持。

每天花10分钟去锻炼，长期坚持好过偶尔一整天泡在健身房里。

所以“坚持到底就是胜利”对塑身来说也是一个真理。

<<瘦身101个小窍门>>

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>