

<<翘臀佳人>>

图书基本信息

书名：<<翘臀佳人>>

13位ISBN编号：9787564018849

10位ISBN编号：7564018844

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：于帆，陈刚 主编

页数：147

字数：142000

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>

## <<翘臀佳人>>

### 内容概要

性感的“曲线美”是生命的奇迹，对此，英国画家荷迦兹就曾经说过：“一切由所谓波形，蛇形等所组成的物体，都能给人眼睛一种变化无常的追逐，从而产生内心深处的乐趣……”对女人来说，拥有健康的形体能让人充满自信与活力，展现个人的独特魅力，因此，拥有完美体形是当代女性孜孜不倦的追求。

曲线美是女人最大的骄傲。

从妩媚的眼神到丰腴的腰肢，女性的全身无不充满美丽的诱惑。

拥有健康美臀，已成为每个女人内心的无限渴望。

那么，什么样的臀部堪称最完美？挺翘、圆润和结实是美臀的三大条件。

一对结合弹性动感与柔嫩肤质的绝棒美臀所能燃起的性感烈焰绝对超乎想象。

女性腰围与臀围最令人羡慕的比是7:10，保有这个黄金比例将使女性身材变得匀称健美，婀娜多姿。

爱美之心人皆有之，如何塑造健美形象，已成为广大女性共同关注的话题。

她们为了消除身体各部分的赘肉而奋斗着，并不断地寻找改善身材曲线的方法。

于是她们首先想到的减肥方法便是节食与吃减肥药。

节食是最不科学的，所有的减肥药都会有副作用。

本书介绍的瑜伽形体练习、饮食改变、中药调理、按摩、锻炼、喝茶等全天然的方法。

都能够安全、轻松地缩小“肥臀”，使之更加结实坚挺，实现女性心中“美”的梦想，在众人面前展示出仪态万千的风韵。

<<翘臀佳人>>

书籍目录

第一章 翘臀减肥须知 臀部肥胖的原因 完美的腰臀比率 女性常见臀型 不要轻易做臀部减肥手术  
第二章 翘臀减肥操 瘦臀操 办公室美臀操 性感健美操 负重瘦臀操 随时随地瘦臀操 蹬车练习  
第三章 瑜伽翘臀减肥 练瘦臀瑜伽的注意事项 瘦臀瑜伽的姿势第四章 翘臀按摩减肥 按压承扶、环跳、秩边穴 刺激涌泉穴 被动按摩 拍打臀部 交互敲臀 按摩操 其他自我美臀按摩方法  
第五章 翘臀减肥锻炼 掌握瘦臀锻炼的要领 全速跑 脚跟着地走 踢毽 跳绳 爬楼梯 爬山  
第六章 翘臀饮食减肥第七章 翘臀中药茶饮减肥第八章 另类瘦臀法第九章 瘦臀障眼法

## &lt;&lt;翘臀佳人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：臀部肥胖的原因美丽的曲线是女人最大的骄傲，但谁都无法满足十全心愿，总有无数原因引起女人臀部肥胖，让优美的身材茫然无存。

生理特征女人常把减肥这件事挂在嘴边不是没有道理，和男人相比女性天生就比男性较易聚积皮下脂肪。

一般而言，女子全身肌肉约占体重的32% / 0-35%，脂肪占28%；男子全身肌肉约占体重的40%-45%，脂肪占18%。

男女身体脂肪的差异在于荷尔蒙的不同。

雄性荷尔蒙有助于促进肌肉发达，雌性荷尔蒙助长脂肪，所以，女性肥胖率明显高于男性。

在雌性荷尔蒙的规律刺激下，脂肪流向臀部与大腿，而不是腰部。

因此，雌性荷尔蒙令正常的育龄女性往往腰身细软，臀部丰满，富有弹性。

女性腰围与臀围最令人羡慕的比是7：10，保有这个黄金比的身材看上去匀称健美，婀娜多姿。

从正常生理变化看，女性到25岁左右皮下脂肪就开始加速增长，30岁一过，女性体内性荷尔蒙的分泌开始减少，皮肤逐渐失去弹性，游离脂肪悄悄“移位”。

于是出现乳房下垂，腰腹变粗，臀部“直落”的窘境。

## <<翘臀佳人>>

### 编辑推荐

《翘臀佳人》讲述了：视而不见、见而不知的美丽秘诀，享受健康塑臀带来的乐趣。  
塑造翘丽臀形的全方位解决方案；不费力的快速翘臀方法；一书在手，翘臀佳人不是梦。  
翘臀，性感美女的杀手锏；肥肥大臀，苦恼ING.....紧致翘臀造型术——美丽、性感、万人迷。

<<翘臀佳人>>

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>