第一图书网, tushu007.com

<<曼妙女人的塑身功法>>

图书基本信息

书名：<<曼妙女人的塑身功法>>

13位ISBN编号：9787801159700

10位ISBN编号：7801159705

出版时间：2005-6

出版时间：当代世界出版社

作者：许雯

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

第一图书网, tushu007.com

<<曼妙女人的塑身功法>>

内容概要

美丽是女人一生的事业。
拥有“天使面孔、魔鬼身材”几乎是所有女人的梦想。
爱美的现代女性更是以此为目标前赴后继、乐此不疲。
“整形”、“减肥”，成了一种时尚，成了青年人最时髦的话题。
而失败的例子更是不胜枚举，有多少人因整形而弄巧成拙、苦不堪言！
又有多少人减肥、失败；再减肥、再失败……人们对美的追求已经达到了疯狂与盲目的地步。
也难怪人们如此热衷于美丽！
在这个社会高速动转的今天，竞争是激烈的、压力是巨大的……“形象”，越来越多地受到了人们的关注，不论是工作、生活、事业、爱情，抑或是婚姻、家庭，都要求我们有一个良好的形象与健康的精神面貌。
对于现代女性来讲，“追求美丽”已不再只为悦已者容，更多的是为了取悦自己，为了增加自信，为了更好地实现自身价值，装扮出绚丽多姿的生活。
那么，爱美就是无可非议的了，是天性的使然，是时代的呼唤。
\ 怎样才能拥有一副健美的好身材？
如何才能打造一个完美的骄人身段？
如何让自己的身体散发出女人味与独特魅力？
怎样才能最大限度地留驻青春、与美丽同行？
如何将健康与美丽有机结合，既能开开心心地享受美食，又有随心所欲地穿衣？
以上这些问题，爱美的你都能从本书中找到答案。
因为，这本书是我们专门为“女性健美身材”而“量身定做”。

<<曼妙女人的塑身功法>>

书籍目录

第一章：魅力女性魔鬼身材健美篇 女性，和健美有个约会 亮出东方女性独特的美 流汗的女性是美丽的精灵 教你做一个高“ 健商 ”的运动美人 把握健美的秘方令青春倒计时 做一个时尚健美的俏娇娃 健美——随“ 心 ”所动 健美贴身行 健身禁忌 活力采集站——春季健身 夏日，做一个轻灵优美的水中精灵 秋季——健美的黄金时节 冬季健身找准最佳时间 青春少女，秀出你的风采 白领女性，坐着也健美 风韵少妇，孕产期美丽不打折 背部健美操轻松秀出好身材 让骨感美人丰满起来 一根跳绳牵起的健美佳人 街舞跳动中的青春 平衡换发美丽光彩 科学健美，守护青春第二章：窈窕女性完美身材塑形篇 时尚塑身，打造完美身材 美女惹火身材是这样出炉的 理想体型塑造 塑身部位关注 打造完美胸围，做自信女人 塑造翘翘臀，做性感女人 曼妙你的腰肢，做婀娜女人 塑造平坦结实的小腹，让身材更惹火 塑造完美腿形，做美腿佳人 雕塑你的颈部，做秀美优雅女人 塑造优美、性感双肩，做娇俏动人女人 塑造背部的直挺与曲线，做高贵洒脱女人 塑造你的迷人玉臂 矫正你骨盆，做美丽女人第三章：柔美女性婀娜身材柔韧篇 “ 柔韧 ”，女人的代名词 “ 柔 ”性女人的身体主张 时尚柔体散发你的女人味 教你做一个柔韧美人 “ 伸展 ”——一项真正属于女人的运动 柔韧瑜珈，气质美女的首选 白领瑜珈经典推荐 床头瑜伽，轻松柔韧你的每一天 普拉提，让你的身体无限柔韧 健身球打造柔美好身材 腹式呼吸——让你变成柔韧、优雅的高贵美女 跆拳道：让女人在汗水中感受柔美 轻灵柔韧，如此简单易行 水之舞越跳越女人 柔美随“ 心 ”行 椅子柔体操 六种轻柔动作帮你婀娜身材第四章：婉约女性动人身材保持篇第五章：智慧女性曼妙身材营养篇

<<曼妙女人的塑身功法>>

章节摘录

书摘你了解自己的形体吗？ 你是否有令人激动、令人信服的形体？ 世界上没有比人体的美，更能激起感觉器官的柔情了。
高雅的气质、自信的性格、优雅的风度和迷人的个性都离不开优美的形体。
健康、优美的形体会使你在社会竞争中乘风破浪、无所畏惧。
一、女性的形体健美 女性的形体健美包括健康美、体形美或轮廓线条美、姿态美、动作美。
那么，女性什么样的体形最完美呢?女子的身高与体重、四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎健美的标准呢?在这方面，有关专家、学者进行了大量的研究，总结出一套女子完美身材的测量标准。
(一)上下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为5：8，符合“黄金分割”定律。
(二)胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。
(三)腰围：在正常情况下，量腰的最细部位。
腰围较胸围小20厘米。
(四)髋围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。
髋围较胸围大4厘米。
(五)大腿围：在大腿的最上部位，臀折线下。
大腿围较腰围小10厘米。
(六)小腿围：在小腿最丰满处。
小腿围较大腿围小20厘米。
(七)足颈围：在足颈的最细部位。
足颈围较小腿围小10厘米。
(八)上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。
上臂围等于大腿围的一半。
(九)颈围：在颈的中部最细处。
颈围与小腿围相等。
(十)肩宽：两肩峰之间的距离。
肩宽等于胸围的一半减4厘米。
骨骼美在于匀称、适度。
站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上。
肩稍宽，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。
肌肉美在于富有弹性和协调。
过胖、过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。
肤色美在于细腻、光泽、柔韧，摸起来有天鹅绒之感，看上去为浅玫瑰色的最佳。
P4-5插图

编辑推荐

女人娇，娇在身材！
如何才能打造一个完美的骄人身段？如何让自己的身体散发出女人味与独特魅力?如何能最大限度地留驻青春、与美丽同行?如何将健康与美丽有机结合，既能开开心心地享受美食，又能随心所欲地穿衣?……以上这些问题，爱美的你都能从本书中找到答案。

第一图书网, tushu007.com

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