

<<徐老师一分钟瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<徐老师一分钟瘦身操>>

13位ISBN编号：9787801159731

10位ISBN编号：780115973X

出版时间：2005-6

出版时间：当代世界出版社

作者：徐熙娣

页数：172

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>

<<徐老师一分钟瘦身操>>

内容概要

小S曾在健身节目《徐老师健身操》中自唱自跳扮演健身狂人“徐老师”，在台湾引发全民健身热潮，被媒体誉为“轻体大王”。

现在这本《徐老师一分钟瘦身操》正是这个健身节目的平面图文版。

《小S徐老师一分钟瘦身操》介绍了小S徐熙娣多年来总结出来的30招运动法。

该书宣称：世上没有胖女人，只有懒女人！

练习“徐老师”一分钟瘦身操，不用在乎体力不佳、肢体僵硬，更不用担心动作不标准会丢脸，场地、服装、装备更不是问题。

只要每天一分钟，谁都可以想瘦哪里就瘦哪里。

随你高兴，自行决定想雕塑的部分，连最难对付的小腹、大腿、大手臂，都能快速消除可怕的脂肪，还给你一个线条漂亮的大美人！

小S的朋友萱萱说：“熙娣的身材真的很棒，她真的是下过苦心的，每次只要发现身材有点走样，就会很有毅力地把曲线练到她最想要的。

她不是做做只求心安，而是会来狠的，会做到屁股大腿爆炸为止，要做就做到极

限……”这样的曝光虽然让记者觉得有点恐怖，但也不得不叹服，要有好身材，也是要吃很多苦的！

借大S《美容大王》的东风，小S一经出炉就得已得到广泛关注，只是不知这两姐妹比比风头的話，不知谁更胜一筹呢？

<<徐老师一分钟瘦身操>>

作者简介

小S徐熙娣，与大S徐熙媛以“徐氏姐妹”、ASOS名义发售唱片，参与综艺节目《我猜我猜我猜猜猜》，逐渐成长为超级人气女主持，与蔡康永携手主持《康熙来了》，创综艺类电视节目收视纪录并获最佳娱乐类节目大奖！

风格百变的小S不计形象，在电视节目《徐老师健身操》

中自唱自跳扮演健身狂人“徐老师”，引发全民健身狂潮，被媒体尊为“轻体大王”。

身高：160厘米，体重：43公斤，身体线条正在变得更美之中。

血型：B型，星座：双子座，生日：1978年6月14日，最爱讲的一句话：“练一分钟健身操的时候不要叫我小S，我才不理你呐，拜托你大声叫我徐·老·师！”

<<徐老师一分钟瘦身操>>

书籍目录

朋友说徐老师说肩膀以上的狂热·别以为自己胖了,其实问题出在你的肥脸 别再做乌龟了,好吗?

纯粹只是放松肌肉之翘肩操 手臂也要劲歌热舞·告别蝙蝠人之Lesson one 一举二得之瘦腰紧臂操 毛巾也来凑热闹之紧臂操 美臂界的天王 急速变摔跤手 手臂及胸部的好朋友 就是要挺胸收腰·别以为奶大就好,集中,坚挺才重要!

! 拜拜也能变巨乳(三太子都害羞) 没什么特别效果之腰部伸展操 水桶腰必做之操 高难度,效果100%之美背操 下体可能会受伤哦 小儿科之背部伸展操 女人最迷人的部位·看起来很厉害,其实效果还好之紧腹操 你推我举Hold Hold Hold 常被人乱做,拿来耍威风之强健腰部操 幼童美腹操 效果中等,但看起来很忙之翘臀操 不知为何做到第10下会另人抓狂之翘臀操 天杀的太有效了吧!

这是我的屁股吗?

屁股加紧往后踢,滴滴滴!

狒狒拉屎腿变细 轻盈双腿的震撼运动·小狗撒尿,屁股大腿紧紧紧!

做起来性感,效果100%之大腿内侧紧实操 累死人不偿命之必做大腿操 会让胖子失望之毛巾腿部伸展操 十八铜人也常做 看起来好像很专业,其实效果中等之空中腿碰腿 摆个POSE吧!

装可爱之余,小腿也可以顺便伸展一下!

唬人之腿部伸展操!

象腿不必做之小腿紧实操 空中勾脚掌,妈妈也鼓掌!

金鸡独立之身体会晃来晃去,小腿紧实操 偷拍徐老师

<<徐老师一分钟瘦身操>>

章节摘录

书摘徐老师说.... 世上没有胖女人只有懒女人，这句话想必会把很多胖子给惹火！

我已经可以想见一个肥婆，手拿苏打饼干和健怡可乐，一脸愤怒的说：才怪咧，我每天都做运动，根本没有瘦！

真的吗？

你都做多久？

肥婆答：大概2分钟吧！

那你坚持做了几天？

肥婆答：嗯....断断续续大概5天吧！

我看也没什么效，所以就不想再做了。

说完立刻把一整瓶健怡可乐给吸光，而且吸到底的时候还会发出咕 噜咕 噜的声音，因为胖子都很节省，他们生怕可乐没合到一滴不剩会遭天打雷劈，当然苏打饼干也是迅雷不及掩耳的速度给吃完，狂吃的同时，手指还会在那边轻轻的搓动，想把饼干屑给搓掉，因为如果真的一片接着一片猛塞的话，会太象贪吃鬼，所以才配合着手指的 搓动，感觉上好像在吃之余，也很注重清洁卫生！

如果你刚好就是这样的人，我必须告诉你，接下来的10年内，你都还会是个胖子，因为我本身也有这样的朋友，明明已经在减肥了，却无时无刻都看到他在吃东西，你问他怎么一直吃啊！

不是要减肥吗？

他一定会说：这些东西热量都很低，吃了不会胖阿！

我每次听到这种回答，都回心里想：不吃也不会死啊！

也许你们觉得我太偏激了，只不过是减个肥，有必要这么严重吗？

答案是：有！

减肥这种东西不狠真的不行，但也不要以为狠就是一点东西都不吃，那只会让你变成面无血色，营养不良，精神不继的行尸走肉，完全性的狠错了地方。

所谓的狠，是要发狠的只吃该吃的东西，只在该吃的时间吃，最重要的是，要发狠做运动，现在请你们扪心自问，在减肥或 塑身这条路上，你有发狠吗？

少在那边给我可是不可是的，没有的话，就请你拿到这本书开始，彻底的跟徐老师一起发 狠吧！

！

！

如果你真的做不到，就试着闭上嘴巴，别再嚷嚷着说自己有多丑多胖，或者多想减肥，学会接受和喜欢自己，是更重要的一件事，徐老师虽然很注重外表，但也不得不承认，只要你健康，快乐，谁也管不了你！

插图

<<徐老师一分钟瘦身操>>

媒体关注与评论

书评就算做了妈妈，我还是轻·体·大·王。

“康熙家族”联合出书，为小S产女造势！

花钱少少，效果好好，徐老师精选30招，叫你想瘦哪里就瘦哪里！

跟小S呼口号，世上没有胖女人，只有懒女人。

<<徐老师一分钟瘦身操>>

编辑推荐

世上没有胖女人只有懒女人，这句话想必会把很多胖子给惹火！

我已经可以想见一个肥婆，手拿苏打饼干和健怡可乐，一脸愤怒的说：才怪咧，我每天都做运动，根本没有瘦！

真的吗？

你都做多久？

肥婆答：大概2分钟吧！

那你坚持做了几天？

肥婆答：嗯....断断续续大概5天吧！

我看也没什么效，所以就不想再做了。

说完立刻把一整瓶健怡可乐给吸光，而且吸到底的时候还会发出咕 噜咕 噜的声音，因为胖子都很节省，他们生怕可乐没合到一滴不剩会遭天打雷劈，当然苏打饼干也是迅雷不及掩耳的速度给吃完，狂吃的同时，手指还会在那边轻轻的搓动，想把饼干屑给搓掉，因为如果真的一片接着一片猛塞的话，会太象贪吃鬼，所以才配合着手指的搓动，感觉上好像在吃之余，也很注重清洁卫生！

如果你刚好就是这样的人，我必须告诉你，接下来的10年内，你都还会是个胖子，因为我本身也有这样的朋友，明明已经在减肥了，却无时无刻都看到他在吃东西，你问他怎么一直吃啊！

不是要减肥吗？

他一定会说：这些东西热量都很低，吃了不会胖阿！

我每次听到这种回答，都回心里想：不吃也不会死啊！

也许你们觉得我太偏激了，只不过是减个肥，有必要这么严重吗？

答案是：有！

减肥这种东西不狠真的不行，但也不要以为狠就是一点东西都不吃，那只会让你变成面无血色，营养不良，精神不继的行尸走肉，完全性的狠错了地方。

所谓的狠，是要发狠的只吃该吃的东西，只在该吃的时间吃，最重要的是，要发狠做运动，现在请你们扪心自问，在减肥或塑身这条路上，你有发狠吗？

少在那边给我可是不可是的，没有的话，就请你拿到这本书开始，彻底的跟徐老师一起发狠吧！

！
！

如果你真的做不到，就试着闭上嘴巴，别再嚷嚷着说自己有多丑多胖，或者多想减肥，学会接受和喜欢自己，是更重要的一件事，徐老师虽然很注重外表，但也不得不承认，只要你健康，快乐，谁也管不了你！

本书介绍了台湾著名节目主持人小S徐熙娣多年来总结出来的30招运动法。

该书宣称：世上没有胖女人，只有懒女人！

练习“徐老师”一分钟瘦身操，不用在乎体力不佳、肢体僵硬，更不用担心动作不标准会丢脸，场地、服装、装备更不是问题。

只要每天一分钟，谁都可以想瘦哪里就瘦哪里。

随你高兴，自行决定想雕塑的部分，连最难对付的小腹、大腿、大手臂，都能快速消除可怕的脂肪，还给你一个线条漂亮的大美人！

<<徐老师一分钟瘦身操>>

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>