

<<魅脚美腿课程>>

图书基本信息

书名：<<魅脚美腿课程>>

13位ISBN编号：9787802201316

10位ISBN编号：7802201314

出版时间：2007-11

出版时间：中国画报出版社

作者：主妇之友社

页数：89

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>

## <<魅脚美腿课程>>

### 内容概要

购买了本书的朋友，您好！“正确的步行方法是打造美腿的第一步”，所以，本书在第一课中将向您教授正确的步行方法。

正确的行走方式会让人的身体从脚尖、脚踝、小腿、大腿到臀部的所有肌肉保持良好的平衡状态。

将腿部肌肉不断向上提拉、绷紧，正是对抗重力、打造美腿的最佳处方。

除此之外，本书还涵盖了从消除腿部疲劳和浮肿的按摩方法到美甲、护足等时尚元素的美腿、美足等内容，综合地向您教授如何保养腿部、挑选鞋子等实用知识，为您打开通往美腿王国的成功之路。

。

<<魅脚美腿课程>>

作者简介

作者：(日本)主妇之友社

<<魅脚美腿课程>>

书籍目录

第1课 打造笔直美腿的行走课程 打造笔直美腿的行走课程 什么样的双腿才是“美腿”？一问卷调查！

正确的行走方法是塑造美腿的最佳捷径！

首先进行身体变形症状大检查 矫正脚趾变形的保健练习 掌握塑造美腿的基本姿势 掌握塑造美腿的四大行走步骤 改善血液运行情况!运用脚趾力量的保健练习 完美的美腿步行法 错误走姿大汇合 燃烧吧，脂肪!有氧运动步行法 收紧肌肉、塑造翘臀的步行方式 通过脚趾朝向练习改善O型腿的步行法 了解鞋子构造，打造魅力美腿 测量正确的脚部尺寸和试穿鞋子的要点 如何区分和挑选鞋子？美腿专家第2课 疲劳与浮肿的按摩课程 消除疲劳&浮肿的按摩课程每天坚持不懈是美腿的最大秘诀 基本的淋巴按摩法 辅助按摩及塑形运动~小腿~ 辅助按摩及塑形运动~大腿~ 辅助按摩及塑形运动~臀部~ 使用芳香精油加强按摩效果 测试浮肿程度和消除浮肿的简单伸展运动 美腿专家第3课 细致周到的足部护理课程 简单易行的足部护理 从皮肤护理到脚部问题的应急措施 在家中也能轻松完成的腿部脱毛护理 蚊虫叮咬和擦伤的处理方法 通过柔和的皮肤角质护理给膝盖美容 夏冬两季的护理 您的双脚健康吗？——检查大脚趾外翻的症状.....第4课 展示美腿的综合攻略课程

<<魅脚美腿课程>>

章节摘录

插图：

<<魅脚美腿课程>>

编辑推荐

腿部的紧致和无暇是女性永远的憧憬。

但是因为穿高跟鞋长出的茧子、一天中长时间直立产生的浮肿……这些都让人苦恼。

本书是抱着让女士的双脚更加美丽的信念，详细的进行了讲解介绍。

第一部分介绍了散步、简单按摩、锻炼、健身操等在生活中可以瘦脚的解说。

第二部分介绍了正确的脱毛保护、角质保护、保护皮肤等光滑美脚的解说。

第三部分介绍了看起来既美观又可爱的选择裤子和裙子的方法，可以进一步的提高美脚的方法。

让我们大家一起来拥有迷人的引人注目的双腿吧！

<<魅脚美腿课程>>

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>