

<<美胸计划>>

图书基本信息

书名：<<美胸计划>>

13位ISBN编号：9787806466841

10位ISBN编号：7806466843

出版时间：2004-11

出版时间：上海文化出版社

作者：唐林

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>

## <<美胸计划>>

### 内容概要

本书为“台湾第一性感女神”、著名节目主持人唐林丰胸美型私房手册，四色全彩印制。全书分基础篇、应用篇、整型篇三大部分，本书独家披露丰胸美女唐林的私家丰胸食谱，及哑铃美胸式、毛巾练胸式、夹书集胸式、推墙健胸式、徒手塑胸式.....等简单实用的DIY运动丰胸法。同时，本书还为读者介绍如何认识胸部、选择合适的内衣、产后美胸等“丰胸美眉”必修课程，让读者在美胸的同时更加体会到健康的时尚理念。同时特别收录几位台港公认美女的丰胸修身之法也为本书锦上添花、更据说服力。让我们一起为女人的健康与美丽加油！

<<美胸计划>>

作者简介

唐林Profile

生日：3月5日

身高：168公分

星座：双鱼座

语言：国语、台语

体重：49公斤

兴趣：听音乐、游泳、打球、运动

《经历》

主持：独漏60、百分百娱乐网、超级新人榜、超级百战、假日何处去、美眉食谱、生存游戏、电玩暴走、麻辣体验营、危急全记录

戏剧：

## &lt;&lt;美胸计划&gt;&gt;

## 书籍目录

- 【基础篇】Chap. 1—认识你的咪咪1、 咪咪的大小与形状2、 乳晕与乳头3、 咪咪到底装了什么呢？  
4、 为什么要有咪咪呢？  
Chap. 2—咪咪长大了哟！  
1、 生命初始的胎儿期2、 喜悦的青春期的3、 怀孕与哺乳时期Chap. 3—你是飞机场，还是大波霸？  
1、 计算一下你的咪咪大小2、 你的咪咪是哪一型的呢？
- 【应用篇】Chap. 4—选择一件适合你的内衣1、 胸罩尺寸对照表2、 如何判断你的胸罩是否合身？  
3、 不穿胸罩的方法对了吗？  
4、 你穿胸罩的方法对了吗？  
5、 什么时候的你该穿胸罩呢？  
6、 配合你的发育阶段挑选合适的胸罩7、 选对胸罩也可使咪咪看起来诱人8、 依咪咪的大小形状选择合  
适你的胸罩Chap. 5—胸部的比例 咪咪迷人的黄金比例Chap. 6—唐林的丰胸食谱1、 唐林祖传丰胸汤方2  
、 山药蛤仔排骨汤3、 木瓜养乐多4、 蚬仔粥5、 山药菠萝虾仁6、 花生猪尾汤7、 生菜沙拉8、 木  
羹9、 莴笋炒牛肉丝10、 腰果虾仁11、 核桃蚝油生菜12、 莲子红枣汤13、 蒲公英茶及杏仁小鱼干14  
女补奶酥15、 黄耆红枣茶Chap. 7—坊间的丰胸疗法1、 针灸法2、 脚底按摩法3、 美容沙龙丰胸4、 打  
法5、 瑜伽丰胸6、 调整型内衣7、 熏脐丰胸8、 催眠丰胸Chap. 8—DIY运动法1、 健身房练胸2、 哑  
式3、 毛巾练胸式4、 夹书集胸式5、 推墙健胸式6、 徒手塑胸式Chap. 9—女星们的美丽见证1、 美丽  
人1林佳仪2、 美丽佳人2李咏娴3、 美丽佳人3曲艾玲4、 美丽佳人4李佩甄5、 美丽佳人5丁柔安Chap. 1  
—改变你的生活习惯也能丰胸唷 1、 养成抬头挺胸，缩小腹的习惯2、 做运动时一定要穿内衣3、 减肥  
时别忘记了补充营养品4、 利用洗澡沐浴的时间丰胸5、 注意经期后的调养6、 尽量避免人工流产7、 乳  
乳是神奇的美乳法8、 注意运动及劳动的力量平衡9、 利用琐碎的时间DIY丰胸10、 保养咪咪的禁忌【  
整型篇】Chap. 11—胸部整型常识1、 哪些女生合适隆胸手术呢？  
2、 隆胸时的填充物3、 隆胸手术的方法有哪些？  
4、 乳癌的发生5、 乳房自我检查Chap. 12—特殊美胸整型 1、 巨乳症2、 咪咪下垂3、 咪咪外扩4、  
均匀5、 多乳症或副乳6、 乳头凹陷或乳头过长7、 乳晕大小8、 乳尖颜色

<<美胸计划>>

章节摘录

插图

## &lt;&lt;美胸计划&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

书评拥有魔鬼般的身材是许多现代女人梦寐以求的事，您想成为自信亮丽的「胸」满一族吗？在我们追求更完美的胸形时，是否真正认识与了解自己的乳房呢？坊间许多关于丰胸各式各样吃的、抹的、用的……林林总总的商品，又有多少对自己是有帮助的呢？面对这些迷思，我希望能藉由这本书，或多或少解除大家心中的疑虑，让所有爱美的女性，无论妳想要什么尺寸的胸部，尝试何种丰胸美胸的方法，都能以珍爱自己的身体为出发点，重新爱上自己的乳房。

本书唐林教您用最简单、轻松的方法，轻松达成丰胸美胸之效。

爱美是女人的专属权利，只要妳不是懒女人，都有权利赢得青春与婀娜多姿的身段唷！

让我们一起为女人的健康与美丽加油！

作者唐林在宝岛台湾的知名度早已超过性爱光碟主角璩美凤，因为其火爆的身材，成为台湾最大的搜索引擎openfind冠军得主、并拥有“台湾第一性感女神”之称。

健康火爆的身材加之姣好的容貌使其在主持、演艺、品牌代言方面全面出击，均取得了不错的成绩。

目前其知名度已漂洋过海，为广大的大陆时尚人士所熟悉。

就本书内容而言，因为作者此前曾做过很长时间的有氧舞蹈健身教练，针对大部分爱美人士最关心的问题精选主题仔细讲解，具有很强的实用性。

比如：“你的咪咪是哪一型呢”、“如何判断你的胸罩是否合身”、“唐林祖传丰胸食谱”、“保养咪咪的禁忌”、“乳房的自我检查”……同时本书提出的丰胸方法不仅有市场其他丰胸手册最常提到的各种“针灸法”、“脚底按摩法”等专业丰胸方法，还介绍和若干适合每们美眉自己练习的方法，如：“哑铃美胸式”、“毛巾练胸式”、“夹书集胸式”、“利用沐浴时间丰胸”、“利用琐碎的时间DIY丰胸”……简单易学的DIY丰胸方式；为增加其权威性与科学性，本书特别邀请乔美整形外科诊所撰稿，权威专业指导、科学修身，扎实可行不灌水的文风真正做到为读者着想；同时唐林小姐特别还访问了台湾公认身材一级棒的魅力女星：林佳仪、李詠嫻、曲艾玲等，特别公开了她们的漂亮修身之道、个人小档案及精美照片；以吸引更多的时尚追星族的眼光；本书还特别加入国内知名健身房的优惠券，及唐林小姐的惹火玉照，更兼具实用与收藏多重。

## <<美胸计划>>

### 编辑推荐

拥有魔鬼般的身材是许多现代女人梦寐以求的事，您想成为自信亮丽的“胸”满一族吗？唐林教您用最简单、轻松的方法，Step by step轻松达成丰胸美胸之效！明年春天，傲人胸姿就属于您了！

<<美胸计划>>

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>