

<<唐安麒教你变名模>>

图书基本信息

书名：<<唐安麒教你变名模>>

13位ISBN编号：9787806536544

10位ISBN编号：780653654X

出版时间：2005-9-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：唐安麒

页数：141

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>

<<唐安麒教你变名模>>

前言

三年前，当我最初选了林志玲为代言人时，很多朋友都叫我再三考虑清楚。因为当时Chiling的知名度并不是很高，而市面上的减肥纤体公司都聘用了明星代言人作宣传，我的朋友都恐怕这个策略不收效。

最后我还是大胆起用了她，因为我希望用一张陌生的脸孔，让一般的女人知道，美丽并不是女明星的专利，只要用得其法，一个普普通通的女孩子也可以成为新一代名模。

今日，大家都为Chiling的美艳而震惊，都有一种惊为天人之感，亦证明了我当时做对了决定。很多朋友都问我为何对Chiling抱有那么大的信心，其实我只是对自己有信心，我深信我的丰胸瘦身法一定可以令Chiling来一个大变身。

现在Chiling的身材变得更窈窕，腰腿的线条更优美，胸部更丰满，难怪有人怀疑她做过手术。为令更多的人梦想成真，我特别在此公开Chiling所采用的丰胸瘦身秘方，让众女士都可拥有完美的身形。

<<唐安麒教你变名模>>

内容概要

《唐安麒教你变名模林志玲丰胸瘦身实录》提倡的是天然的丰胸方法，并不是胸部愈便愈美，只要丰挺集中、圆浑坚挺就能展现女性无限的成熟美，书中介绍的多种美胸秘技，教你令胸部变得大而圆浑、小而坚挺。

<<唐安麒教你变名模>>

作者简介

唐安麒，香港理工大学Instructors course on exercise and weight control、香港大学中药营养学。
履历：（1994～2001年）香港仁济医院总理、香港仁济医院中医门诊部主席、唐安麒国际集团总裁、台湾十大畅销女作家之一、香港及台湾电视节目主持人。

<<唐安麒教你变名模>>

书籍目录

蜕变大检阅：林志玲丰胸篇 10-25蜕变大检阅：林志玲瘦身篇 28-39名模瘦身篇——瘦靚下半身疗程介绍 42-43瘦身产品 44-45瘦身餐单及汤方 46-51下半身运 52-55注意事项 56-58Angel Tips 59名模瘦身篇——瘦靚腰腹疗程介绍 62-63瘦身产品 64-67瘦身餐单及汤方 68-73腰腹运 74-77Angel Tips 78-79名模瘦身篇——瘦靚手臂疗程介绍 82-83瘦身产品 84-87瘦身餐单及汤方 88-93手臂运动 94-97Angel Tips 98-99名模丰胸篇——丰胸有法疗程介绍 102-103丰胸产品 104-105丰胸食品 106-111丰胸运动 112-114Angel Tips 115趣味瘦身法五行瘦身法 118-121生肖瘦身法 122-125浸浴瘦身法 126-127宇宙自然瘦身法 128-129外出用膳攻略 130—133瘦身小百科理想尺寸 136理想体重 137瘦身必杀技 138-139卡路里表 140-141

<<唐安麒教你变名模>>

章节摘录

由2002年至今，林志玲已经连续3年担任唐安麒丰胸瘦身专门店的代言人。

到了2004年更一夕爆红，成为红遍大陆及港台的新一代名模。

如果仔细观察便可发现她的身材于3年前相比，已经大有不同了。

3年前到香港拍摄第一辑美容瘦身广告时，林志玲穿比较保守的桃红色Tube Top。

但在今年的瘦身丰胸广告中，却穿性感的bikini火辣入镜，单凭肉眼便可轻易看出她从B级变身成为D级人马。

除了胸部变得丰满，现在林志玲的大腿线条明显比以前修长，而手臂线条也明显变得细滑。

相比起来，林志玲3年前的大腿显得不够纤细，尤其拍摄站立姿势时，她大腿上的肌肉未能衬托出她175厘米的身高。

而手臂也不像现在这么纤细，拍摄近镜时亦显得比较粗。

到底她有什么法宝能在短短2年之内跳升两级至成为D级人马呢？

又有什么秘方令自己的大腿及手臂更纤细、更修长呢？

现在便让我们揭开林志玲的蜕变秘密！

<<唐安麒教你变名模>>

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>