

<<美腿不掉队>>

图书基本信息

书名：<<美腿不掉队>>

13位ISBN编号：9787807284055

10位ISBN编号：7807284056

出版时间：2006-10

出版时间：广东经济出版社

作者：陈雪梅

页数：95

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>

<<美腿不掉队>>

前言

我们的身体，每一处都美 和好友在MSN上聊天，她信誓旦旦地说：“我一定要锻炼，不然，这个夏天没法活了。

”天啦，婀娜如此的她还发愁自己的身“肉肉”没处放，如果依照她的标准，那我这种“珠圆玉润”的人，岂不是要干脆死了算了？环顾四周，身边的女孩无一例外都在孜孜不倦的严格要求自己，腿再瘦点就好了！胸稍微大一点点就真的满足了！腰能不能再细一些呢？有什么办法让我的臀部更好看？还有，我的手臂怎么会越来越粗呢……到底什么样的身材才堪称完美，到底什么样的自己才满意，这些问题恐怕是永远也没有答案了。

因为，塑身的路上，永无止境。

于是，我有了这样的想法，为什么不出版这样一套书呢？针对女孩们最关心的问题，比如丰胸、瘦腿、细腰等等，给大家最实用、最有效的美丽魔法。

请来经验丰富的专业的形体老师，我们再也不要自顾自的“瞎折腾”了，总结那些曾经走过的弯路，大家一起分享成功的喜悦。

从讨论选题、确定选题，到找到资深的YOYO美女老师、健身球教练陈旋，以及接下来的图片拍摄、文字编辑，其间的辛苦，自不必说。

所幸，所有的付出和辛劳都是值得的。

经过大半年的努力，终于有了现在呈现在大家面前的“S女孩”丛书：《美腿不掉队》常见的腿型有萝卜腿、小象腿、O型腿、外八字腿、粗大腿，你属于哪一种呢？先找对自己的腿型，然后跟我们一起来锻炼，所有的问题都能在这里一一解答。

《丰胸跟我做》胸部的问题总是很多，乳沟、扁平、下垂、胀痛、bra……，如果你能运动、饮食、中医、衣饰全线出击，自然难不倒你。

既要美丽，还要健康，我们都是“贪心”的“挺”美人。

《俏臀我最美》肥大臀型、下垂臀型、扁平臀型，都是我们追求“S”曲线革命道路上的拦路石，当然不能视而不见啦，赶快行动吧，谁先做谁先美。

《纤腰天天秀》丸子腰、袋鼠腰、侧肥腰，脂肪堆积位置不同，拯救方法当然也有差别了。

各种腰型的美女们，各就各位！瑜伽、普拉提、健身球，方法多多，让你纤腰不打折。

有了这样套全方位的美体指南，那么，还等什么呢，让爱美的你和我，一起来打造属于我们的全身美丽。

<<美腿不掉队>>

内容概要

其实每个女人都可以很美丽，关键要知道自己的优势和短处，若能通过打扮以扬长避短，就能展现属于自己的美丽。

找出自己的短处，科学、适当、有效地进行锻炼，可以帮助你重新塑造出令人羡慕的身材，而美丽，也随之到来。

你的胸部不够丰满坚挺么？

不要紧，从现在开始，打造自己的美胸行动吧！

S女孩的美胸行动，用运动+饮食+中医+衣饰来逐一完成，想你所想，为你考虑得面面俱到。

为5种常见胸型分别支招，有的放矢；让你拥有苗条身材的同时能够拥有丰满的胸部。

而对于乳房的守护神——Bra的讲解介绍，更是让你有信心能够做一个“挺”美人！

<<美腿不掉队>>

作者简介

陈雪梅(YOY0) 资深瑜伽、普拉蒂导师。

毕业于广东外语外贸大学英文专业。

五年前开始潜心研究教授瑜伽，并与中外名师广泛交流，不断吸取新的运动保健元素，因而成为中国健身界最早从事推广普拉蒂运动的导师之一。

作者曾接受广东卫视及香港本港台专访，现在广州力美健、动静界、广东电视台、中山大学等院校及多间著名大型健身会所教授瑜伽、普拉蒂，教授学员近万人。

E-mail : yoyo—cxm@yahoo.com.cn

<<美腿不掉队>>

书籍目录

Part 1 有型有款：体型 & 臀型1．你属于哪种体型2．你属于哪种臀型3．完美臀型的标准Part 2 你知我知：臀部问题知多少1．臀部常见的七大问题2．破解生活美臀小危机Part 3 各就各位：量身定做俏臀魔法肥大型臀部的俏臀行动1．瑜伽式翘臀2．普拉提式翘臀3．健身球式翘臀4．随时随地翘臀下垂型臀部的俏臀行动1．瑜伽式翘臀2．普拉提式翘臀3．健身球式翘臀4．随时随地翘臀扁平型臀部的俏臀行动1．瑜伽式翘臀2．普拉提式翘臀3．健身球式翘臀4．随时随地翘臀中医按摩俏臀法——穴位按摩法Part 4 快乐分享：美臀方法大集中1．臀部美丽不流失20招2．性感美臀来自巧妙衣饰3．流行臀部塑形大点评

<<美腿不掉队>>

章节摘录

你可能没有注意到的生活小危机斜坐的软骨头 坐，可是一门大学问。

坐不好，不仅背脊体型受影响，臀部也会随时间增长变型。

看看你有没有下列坐的不良习惯哟!像软骨头似的斜坐在椅子上，错!斜坐时压力集中在脊椎尾端，血液循环不良，氧气供给不足。

只坐椅子前端1/3，错!重量全放在臀部这一小方块处，长时闲下来不疲惫变形才怪呢!长时间久站 可别以为坐太久压迫臀部不好，站就没问题了吧。

错!站太久，血液不易自远程处回流，造成臀部供氧量不足，新陈代谢不好，还可能会有静脉曲张的恐怖现象呢!抽烟、喝酒、熬夜 抽烟、喝酒、熬夜压力太大又用不着臀部出马，跟臀型不美可没关系了吧。

错!错!错!不良生活习惯与臀型绝对有关系，血循不好、代谢不良、结缔组织松弛，你怎么还能要求有丰盈圆润的臀部? 口味重的饮食 高热量、高甜度、口味重的现代人饮食习惯，是造成你肥胖的主要原因。

如果又不爱运动，肥肉日渐累积是理所当然的。

运动时穿三角内裤 运动时穿着薄薄没有支撑力的三角款式内裤，年轻时不觉有何不妥，用不着等到人老珠黄时期，你的臀部就会因为弹性纤维组织松弛，支撑力不够而向地心看齐。

P16

<<美腿不掉队>>

编辑推荐

其实每个女人都可以很美丽，关键要知道自己的优势和短处，若能通过打扮以扬长避短，就能展现属于自己的美丽。

找出自己的短处，科学、适当、有效地进行锻炼，可以帮助你重新塑造出令人羡慕的身材，而美丽，也随之到来。

你的臀部不够俏么？

不要紧，从现在开始，打造自己的俏臀行动吧！

<<美腿不掉队>>

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>