

<<小美女穴位健身经>>

图书基本信息

书名：<<小美女穴位健身经>>

13位ISBN编号：9787807398219

10位ISBN编号：7807398213

出版时间：2011-1

出版时间：中原农民出版社

作者：刘长江

页数：170

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>

## <<小美女穴位健身经>>

### 内容概要

全方位美女塑身教材，效果立现，轻松打造魔鬼般的身段！

给自己青春永驻的身材，让外在美为内在美加分，从此，魅力无限，幸运无限！

哪个女孩不想拥有标准线条——本书通过穴位按摩的基本知识、穴位按摩科学瘦身、运动与瘦身、体操与瘦身、美少妇的瘦身法则等，介绍了科学的塑身方法，解决让人引以为荣的线条美，让你的身材从此与众不同。

身材真的是非常重要的“社交工具”，不仅工作职场如此，人际关系、异性交往，给人的第一印象，身材首当其冲，若不是天生丽质的关人胚子，可能就要好好地塑身。

但时下流行的塑身风潮，也并非每个人经济上都可以负担得起!塑身运动的时代来临了!现今社会人人塑身、减肥不稀奇，在日本，塑身运动俨然成为一种全民运动!所谓“美人身”，指的是以后天的方式让身材看起来更富有比例，更富有视觉上的线条美。

让你也能拥有青春靓丽的梦幻模样!不但让你的身材美得均匀且符合自己的定位，且关得更有自信!简单即可操作的穴位刺激治疗方法，配上生动的图解，用生活中的工具，让你得到更健康的身体和生活

。本书是第一本全方位塑身的美丽书，是真正为你量身定做的塑身教程!

## <<小美女穴位健身经>>

### 书籍目录

Part 1 穴位按摩的基本知识 按摩是塑身的最佳方法 经络按摩塑身技巧 按摩塑身前后的准备与护理  
Part 2 穴位按摩塑身技法 按摩塑身常用手法要领 极具良效的穴位刺激工具 按摩塑身常用的穴位 按摩常用反射区  
Part 3 穴位按摩科学瘦身 你的体重正常吗 胃热痰壅型肥胖者的按摩 肝郁气滞型肥胖者的按摩 脾虚湿阻型肥胖者的按摩 肝肾两虚型肥胖者的按摩  
Part 4 运动与瘦身指南 室内运动塑身法 健身房塑身法 户外运动塑身法  
Part 5 体操与瘦身指南 水中运动塑身法 手臂塑形法 腹部塑形法 腰部塑形法 大腿塑形法 小腿塑形法 臀部塑形法  
Part 6 美少女的瘦身法则 塑造完美身材的7件事 精雕八部位, 塑出苗条身形 准新娘婚前紧急瘦身法 24小时完美控制食欲计划 心理vs腰围, 管住自己的嘴 美腿方法大公开 正确的锻炼方法令你事半功倍  
Part 7 穴位按摩可健身 感冒的按摩疗法 咳嗽的按摩疗法 哮喘的按摩疗法 心悸的按摩疗法 冠心病的按摩疗法

## <<小美女穴位健身经>>

### 编辑推荐

借助穴位成就你自己的健身神话 各“救”各位，分区抗老化，打造魔鬼俏身材 内外兼修，干预老化进程，积极逆转肌肤年龄！

<<小美女穴位健身经>>

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>