

<<10秒钟塑成美人身>>

图书基本信息

书名：<<10秒钟塑成美人身>>

13位ISBN编号：9787807398240

10位ISBN编号：7807398248

出版时间：2011-1

出版时间：刘长江、王珂 中原出版传媒集团，中原农民出版社 (2011-01出版)

作者：刘长江，王珂 著

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>

## <<10秒钟塑成美人身>>

### 内容概要

全方位美女塑身教程，效果立现！  
轻松打造魔鬼般的身段！  
给自己青春永驻的身体！  
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。  
本书通过塑身瑜伽常识与入门、体质不易发胖的6式技法、瑜伽塑身的6个关键点、完美塑身有标准、超实用瘦身技巧点拨，介绍了科学的塑身方法，使你拥有引以为荣的线条美，让你的身材从此与众不同。

## <<10秒钟塑成美人身>>

### 书籍目录

Part1 塑身瑜伽常识与入门准备物品热身呼吸冥想瑜伽放松术Part2 体质不易发胖的6式技法拜日式鸵鸟  
奔走式 战士三式舞蹈式飞燕式加强三角侧伸展Part3 瑜伽塑身的6个关键点瘦脸美肩细臂纤腰提臂纤  
腿Part4 完美塑身有标准美颈美胸美手美足Part5 超实用瘦身技巧点拨紧实大腿瘦身练习纤细小腿瘦身  
练习紧翘臀部瘦身练习浴美人按摩瘦身法平坦腹部瘦身练习小蛮腰瘦身练习傲人美胸塑形练习DIY自  
制丰胸美人汤饮纤细臂部塑形练习附录 轻松美体技巧点拨

## &lt;&lt;10秒钟塑成美人身&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胸部下垂如何判断胸部下垂呢？

可以从四个定点来判断，即肩膀锁骨的中心点、左乳头、右乳头以及肚脐。

如果这四点连成的直线不能构成一个标准的菱形，就表示你的乳房已经失去弹性，呈现下垂现象了。造成胸部下垂的原因很多，除了先天不良外，生理期、怀孕期或哺乳期时，乳房在缩涨的过程中组织松垮：或者是乳房太大，胸肌负担过重，导致纤维组织缺乏或细胞老化；或内衣穿戴方法不正确，不穿内衣、姿势不良、体重变化迅速、内分泌失调及生理老化现象等，都是造成胸部下垂的可能因素。万一出现这种症状，也不需烦恼，只要掌握正确穿戴内衣方式、调整仪态，锻炼胸肌并适度运动，加上均衡饮食即可改善。

胸部扁平造成胸部扁平的因素很多，除了营养不够与发育不良外，血液循环不好、心肺功能不佳、内分泌失调或者过度运动等都是造成胸部扁平的原因。

只要补充营养，平衡内分泌，多做按摩促进血液循环，并配合健胸运动，刺激乳腺发达，从“扁平族”升为“波霸族”也绝非是遥不可及的事。

胸部外扩胸部产生外扩的原因则与下垂现象类似，除了天生以外，长时间不穿内衣也会造成这种结果。

胸肌松弛疲乏、乳房过大过重、生理老化等都是常见因素。

只要情况不太严重至非动手术地步，配合运动、饮食、穿着加上按摩，增强细胞结构使其结实，就能使松弛的胸部恢复弹性，使双峰尖挺，改善胸部脂肪外扩的情形。

胸部缺乏弹性胸部下垂或外扩，与胸部缺乏弹性、不够紧实，是互为因果的。

因此其判断的方式亦与下垂、外扩相同。

可以依四个定点连接锁骨、左右乳头与肚脐四个点的连线构成一个菱形作标准。

若超出这个范围的话，就表示你的乳房已经出现失去弹性、不够紧实的症状了。

胸部形状不够美的情况可分为以下几种，包括乳房一边大一边小、乳头内陷、乳头颜色不够粉嫩或有副乳现象等，这些几乎都是自然会产生现象。

另外一种情况是，如果穿戴的胸罩过紧的话，也会产生乳头内陷与副乳的状况。

如果这些现象对你而言毫无困扰，其实对身体也不会有太多妨碍。

若想以DIY的方式改善，保持良好的仪态、正确穿戴内衣，配合均衡的饮食与适度的运动及按摩等，都是不错的方式。

但万一你的情况非常严重或明显，建议寻求专业医生的协助。

拥有挺翘的胸部，对女人来说就是美丽的表征。

因此对于目前坊间流传的精油美胸，有不少女性跃跃欲试。

精油对胸部产生的效用，不仅仅是丰胸，对于美化胸型，增加弹性更是有效。

使用精油的最佳时间女人一生有两大转变期：一是未成年的发育期；另一时期则是怀孕期。

发育期可借由精油保养和饮食、运动一起加强胸部发育；怀孕时因身体产生大量激素，虽是改变体质的好机会，但是为了胎儿着想，不建议使用精油，避免产生副作用。

因此最好的美胸时间在发育期。

至于已发育完成的成年女性，精油可作为一种辅助性保养，要使胸部变大困难度较高；但是若想要达到雕塑胸型，搭配芳香疗法以及利用饮食和运动做适度刺激，仍是有改善效果的。

除此之外，胸型外扩、失去弹性的胸部，也可借助调整胸罩再做集中、加强。

有些女性觉得胸不够大，在用精油保养时观察胸部四周，那些脂肪、副乳是会移动的，利用按摩将它们移到胸前，久而久之就可集中成为胸部的一部分，因此利用精油“变大”，实际上也是塑型出来的成效，对美化体态也很有帮助。

## <<10秒钟塑成美人身>>

### 编辑推荐

《10全10美:10秒钟塑成美人身》：科学享瘦，完美身材就在您的身边！

健身兼造型的全方位美体书！

当你拥有优秀的高效能技巧，你就能轻松破茧，化身为最美丽的蝴蝶，个性与风采得以自由张扬！

<<10秒钟塑成美人身>>

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>