

<<不用Make 就能Up>>

图书基本信息

书名：<<不用Make 就能Up>>

13位ISBN编号：9787807609766

10位ISBN编号：7807609761

出版时间：2011-2

出版时间：南方出版社

作者：小岛梓

页数：176

译者：未予

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>

## &lt;&lt;不用Make 就能Up&gt;&gt;

## 前言

女人的胸部很美。

尽管时尚潮流来去匆匆，千变万化，但经典款式却一直魅力永驻——无关形状，无关尺码：小黑裙如是，我们精心呵护的胸部亦如是。

无论是奥黛丽·赫本的纤细优雅，还是玛丽莲·梦露的撩人风情，都清楚地表明：女人的胸部可以很美，且与罩杯无关。

让自己的胸部美丽，你需要了解自己的身体，并将自身的特点发挥到极致。

本书详细而生动地介绍了一整套有趣且有效的美胸方法，使MM们无需整形手术即可轻松拥有完美的胸部曲线。

本书为渴望拥有坚挺胸部的MM们量身打造了一套有针对性的运动计划。

除此之外，本书还从国内顶级造型师们那里搜罗了最新的时尚资讯，以帮助大家收到立竿见影的美丽成效！

时间的流逝与重力的作用都会使乳房产生这样那样的问题。

其实，解决“爱乳”的问题从来都不会太晚。

无论你的胸部是天然而成，抑或经历过些许“人工雕琢”，有效的运动都可以让你的胸形脱胎换骨，焕然一新。

作为二十余年身体健康护理的专家，我见证了很多人按照本书里提到的指导方法坚持运动后取得了显著成果。

现在，我希望和所有爱美的MM们一起分享这些秘密——真让人感到兴奋！

加入为美胸而战的队伍吧！

相信你也能像其他女性一样，拥有迷人的曲线！

这本书为大家提供了一系列上提胸部、改善肩膀与手臂曲线、预防背部疼痛、调整身体姿态，并使你更加性感苗条的健康小动作。

无论是渴望丰胸或缩乳，还是产后乳房变形、乳房老化，这些小动作都能帮你达到自身的最佳状态。

在调整乳房形状，使之愈加坚挺的过程中，时尚造型师也会为大家出谋划策，助你从最佳角度展现自己。

如今的明星们正以前所未有的姿态展示着美丽的多元性。

无论丰满与否，她们都乐于充分展示自己胸部的美丽。

其实，你也完全可以如明星般恣意秀出自己的美丽。

通过阅读这本书，你将进一步了解并掌握这其中的诀窍。

此外，书中用整整一章内容介绍内衣与泳装的选择。

它将与服装搭配专家的推荐一起，教会你如何凸显身材、找到属于自己的时尚风格。

媒体上经常出现身材玲珑曼妙的佳人，她们的乳房极其浑圆、坚挺、高耸，并且充满活力，似乎任何自信坚强的女人在她们面前也难免自惭形秽。

事实上，这种效果只是充分利用PS技术合成的，没有哪个女人天生就如此完美。

历数荧幕上的佳人，我们会看到各式各样的美丽。

而这本小书将帮助MM们感受并实现自身的美丽：无论尺寸，MM们都要秀出胸前独一无二的风情与魅力。

女人的美丽是由内而外的，所以，希望展示最佳自我，获得自信与美丽，首先就要学会喜爱并接受真实的自己。

如果不满意真实的自己，我们就算用尽世界上所有的饰品，依旧无法认识自己的美。

我的许多客户都曾提出这样的疑问：“接受真实的自己是否意味着不去做任何改变？”

当然不是！

事实恰恰相反，我们学会接受自己的时刻，就是我们的内在美开始闪光的时刻。

这本书几乎包含让女人重拾自身美丽优雅、变得性感曼妙所需的全部。

乳房一直都是女性的代表特征。

## <<不用Make 就能Up>>

现在，是时候恢复它应有的魅力了！  
找回它曾经被赋予的爱称，并再次展现它的美吧！  
摒弃原有的观念，宣告我们身体的美丽与性感吧！  
MM们，是时候挺起我们的“胸膛”啦！

## <<不用Make 就能Up>>

### 内容概要

胸部下垂？  
乳房老化？  
产后乳房变形？  
含胸驼背？

时间的流逝与重力的作用会使女人的胸部产生各种问题，拥有完美的胸部曲线是每个女人的梦想。

本书为女性朋友制定了一套全方位的美胸计划。  
首先是介绍了一系列简单又轻松的小动作，它们可以上提胸部、强化胸部肌肉、健美双臂与背部、拉伸腰部曲线、调整身体姿态并预防腰酸背痛，让你变得性感又健康。  
除了运动，饮食也是关键。  
作者在“美食厨房”里与你分享美胸心得，通过科学饮食为身体注入能量。  
此外，专业人士会手把手教你如何挑选适合自己的文胸与泳装。  
最棒的是，日本顶尖造型师也在这本书中与你分享众多美容与时尚的小窍门儿，让你随时绽放美丽！

## <<不用Make 就能Up>>

### 作者简介

小岛梓，东京新岛美容健康中心首席顾问，多家美容杂志专栏作家。在日本长期开设美容健康讲座，还曾多次开办女性美容美体培训课程。对人体生物钟美容有独到心得，著有《变美，从夜间12点开始》、《不用Make 就能Up——不花钱的美胸秘籍》等。

<<不用Make 就能Up>>

书籍目录

前言

第一章了解自身——乳房和它的“支持者”

第二章放松肌肉——伸展身体，秀出美丽胸部

第三章活力四射——背部训练，打造完美身姿

第四章拉伸肌肉——塑造优美的肩膀与双臂

第五章美食厨房——科学饮食，给你的美胸增加能量

第六章内衣万岁——正确选择内衣与泳衣

## <<不用Make 就能Up>>

### 章节摘录

插图：端正坐好，肩部放松，手臂放在身体两侧，双脚分开，与臀部同宽，静止于地面。

向右扭转上半身，并保持臀部与双脚向前，同时用左手抓住右侧大腿。

端正坐姿，保持胸廓打开，并扭转你的颈部，双眼看向右肩膀。

轻轻收紧肩胛，保持胸廓呈打开状态。

伸展脊椎，同时吸气，保持肩膀的高度。

呼气的同时进一步扭转，左手抵住大腿借力。

保持此姿势三十秒并深呼吸。

想象自己正在对身后的恋人投去悠长、性感而又依依不舍的一瞥。

向相反方向重复扭转动作。

#### 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>