

<<魔鬼身材是这样炼成的>>

图书基本信息

书名：<<魔鬼身材是这样炼成的>>

13位ISBN编号：9787204082353

10位ISBN编号：7204082354

出版时间：2006-6

出版时间：凤凰出版社

作者：孙铨

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>

## <<魔鬼身材是这样炼成的>>

### 内容概要

身材是女性外在形象的重要组成部分，能够拥有一个魔鬼般的身材，恐怕是所有女人的梦想。那么，怎样才能拥有健美的好身材?如何科学地打造骄人的身段?如何让自己散发出浓郁的女人味和独特的魅力?如何使健康与美丽并行同在?如何在随心所欲地享受美食的同时保持苗条的身姿?怎样才能留住青春，让美妙身材不受年龄的影响?

本书是专门为女性的美丽事业量身打造的一本通俗性读物，上述问题都能从书中找到极具操作性的解决方案。

只要按图索骥，持之以恒，魔鬼身材就一定能够炼成!

## &lt;&lt;魔鬼身材是这样炼成的&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 谁是最魔鬼的人魔鬼身材三重性魔鬼身材四要素衡量体形的公式女人的三围情结魔鬼身材的灵魂魔鬼身材十四条健美身材的内涵走形身材自我诊断第2章 魔鬼身材运动篇健美运动三大原则健美运动六个技巧运动型的四好女人坚持运动好处多多实用的“心跳公式”有氧运动健美法则制定健美运动计划常见的健美运动项目有效的减肥运动项目春季的健美运动夏季的健美运动秋季的健美运动冬季的健美运动平静时的健美运动兴奋时的健美运动青春少女如何进行健美运动白领女性简易健美运动少妇产后期的健美运动塑身三大成功秘诀健美运动四点禁忌健美运动注意事项健身运动七个误区第3章 魔鬼身材塑形篇局部肥胖原因分析塑形最便捷的途径力量训练塑造体形气息肢体简易练习减肥塑身四点瘦身的饮食规则不用药物如何瘦身美女睡前的塑形操产后女性如何塑形各星座健美瘦身法秀美优雅的颈部塑形娇俏楚楚的双肩塑形性感动人的胸部塑形摇曳生姿的腰腹塑形挺翘圆润的臀部塑形匀称修长的腿部塑形高贵洒脱的背部塑形纤纤可人的手臂塑形挺拔健美的骨骼塑形梨形美女的塑形法铅笔形美女塑形法苹果形美女塑形法V形美女的塑形法芳香疗法红外疗法手术吸脂第4章 魔鬼身材柔韧篇你的身体柔韧吗柔韧的三大热点柔韧锻炼四项注意简易柔韧练习法晨起简易柔韧操森林之恋四步曲草地晨光四步曲天水生一柔韧操上班族柔韧简易操办公室椅子柔韧操万能伸展柔韧运动瑜伽柔韧练习芭蕾柔韧练习健身球柔韧术跆拳道柔韧术手指手腕柔韧性练习肩关节的柔韧性练习腰部腹部柔韧性练习踝和足背柔韧性练习胸部柔韧性练习下肢柔韧性练习第5章 魔鬼身材保持篇保持完美三围要点有益于健美的习惯小小习惯受益终生长假保持体形计划办公室里的小动作清洁舌苔保持身材生姜保持身材妙招避开这些健康误区第6章 魔鬼身材营养篇名人保持青春的饮食秘诀健康40+15原则主食的基本原则副食的基本原则食物的分食原则时间质量的原则定时定量不偏不暴吃饭三阶段原则维族一个也不能少吃翘臀的秘密如何吃细下半身食物给你好面子健美食补推荐八法饮食健美十法则魔鬼食物二十一种苹果加牛奶减肥法早餐吃冷食有损健康土豆的减肥功效瑜伽食物观钙是女人的保护神瘦弱女性的食补少女的饮食营养吃出来的魔鬼身材服避孕药女性的营养食谱孕产期的科学饮食

## <<魔鬼身材是这样炼成的>>

### 章节摘录

书摘女性高雅的气质、迷人的风度和良好的个性特征等都与优美的体态有联系。科学、合理和有针对性的运动是塑造和保持女性优美体形最基础的一课，也是必需的一课。运动不但是保持良好身材的有效途径，还是增强体能重要手段。

从塑造形体的角度讲运动，也就有了健美的涵义。

广义地讲，凡是能使女性健康和美丽的运动，我们都称其为健美运动。

健美运动的要点大概包括两个方面：一是运动形式，主要是选择适合自己工作和生活的健美运动项目，必须考虑平时的作息时间和场地便利性及兴趣爱好等；二是运动量，包括运动强度、运动时间和运动频率等，运动量的大小需要专业老师的指导，依据实际情况科学安排，既要避免疲劳，又不要有心理压力。

健美运动要想取得好的效果，还需要有吃苦精神，需要长期的坚持不懈，力争把运动变成习惯进而变成爱好。

没有运动习惯的人，开始的时候必须强制自己，时间一长就会逐渐自觉和喜欢。

一旦喜欢了，也就不会感得枯燥无味，不但会感到兴趣盎然，还对健身效果有很好的促进作用。

人们常说，世上没有丑女人，只有懒女人。

懒女人的特点之一就是不爱运动，把运动看成一种额外负担，看成一项可有可无的生活内容。

恐怕最根本的原因是没有认识到运动对塑造和保持体形的重要作用，没有内在的思想动力和毅力，就很难培养起坚持运动的习惯和自觉意识。

还等什么?从现在开始行动，从健美运动开始吧!只要坚持，就一定会有意想不到的收获!

## <<魔鬼身材是这样炼成的>>

### 编辑推荐

美丽是女人一生的事业。

爱美是人的天性，在时代精神的催化下，美丽更成了女性一生的事业和追求。

现代女性之所以执著地追求美丽，悦己是其一；为悦己者容是其二；除此而外，恐怕还有个很重要的原因，就是为了在越来越激烈的社会竞争中，更广泛地发掘、整合和塑造自己的优势元素，更加自信地参与社会生活中的各类竞争。

尤其是通过保持、塑造和改变外在形象，辅助提升在职场中的有效竞争力。

要想拥有魔鬼般的身材，请看《魔鬼身材是这样炼成的》！

<<魔鬼身材是这样炼成的>>

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>