

<<每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿>>

图书基本信息

书名：<<每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿>>

13位ISBN编号：9787229015459

10位ISBN编号：7229015456

出版时间：2012-1

出版时间：重庆出版社

作者：姚娇 主编

页数：120

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>

<<每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿>>

内容概要

苗条性感的身材是女性永恒的追求，而身材之美不仅在于瘦削的身形，更在于身体各部位曲线优美。本书以女性美体塑身目标出发，从丰胸、收腹、翘臀、美腿四个方面介绍详细塑身方法，并辅以生动形象的图片说明，让读者在了解身体不同部位特征与需求的基础上，学会有针对性的运动与按摩方法，让女性不仅“骨感”，而且“性感”，魅力指数大增。

<<每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿>>

作者简介

苗条性感的身材是女性永恒的追求，而身材之美不仅在于瘦削的身形，更在于身体各部位曲线优美。本书以女性美体塑身目标出发，从丰胸、收腹、翘臀、美腿四个方面介绍详细塑身方法，并辅以生动形象的图片说明，让读者在了解身体不同部位特征与需求的基础上，学会有针对性的运动与按摩方法，让女性不仅“骨感”，而且“性感”，魅力指数大增。

<<每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿>>

书籍目录

Part 01 每天5分钟，打造紧肌瘦身小美人

每天5分钟活化细胞，提高基础代谢率

秤和尺，不一样的肥胖指数测量法

排毒去水肿，要会打击假性肥胖

熟悉身体肌肉群，重点部位全力消脂

全身经络通畅，打造永瘦无肉体质

Part 02 快速修炼性感美胸，做女人“挺”好

Chapter 01 乳房的“心事”知多少

1最新美胸标准测测看

“2飞机场”MM困感知多少

3地心引力拖累了你的胸

4内衣是否太束缚胸部

Chapter 02 每天只用5分钟，大胸紧实小胸丰满

1一天七小步，美胸一大步

2俯卧撑，防止胸部下垂的杀手锏

3指点穴位激发胸部潜能

4深化乳沟，轻轻挺挺就有了

55招轻松沐浴美胸

6懒女人有美胸懒方子

7健身球助你塑造浑圆美胸

8蛇式瑜伽，优雅美化胸部曲线

OL钟爱的隐形丰胸操

Part 03 随时随地减腹，快速变身小“腰”精

Chapter 01 收腹疑问对对碰

1使你变腹婆的真凶是谁

2内脏脂肪过多，游泳圈上身

Chapter 02 每天只用5分钟，瞬间打造细腰平肚肚

1神秘瘦腰术，游泳圈甩啦甩啦

2懒妞最爱的揉搓减腹法

3健身球弹出紧实平小腹

4瑜伽三角式雕塑腰腹曲线

5睡前瘦腹要速战速决

6小毛巾大魔法，甩脂有绝招

四小动作“阻击”腰部赘肉

扭一扭，变成小“腰”精

瘦腹朝Y指标看齐

Part 04 打造弹力翘臀，瞬间变身性感女神

SChapter 01 身材的隐形敌人

1浑圆Q臀标准先知晓

“2坐班族”大都有肥臀烦恼

Chapter 02 每天只用5分钟，华丽转身翘PP

1地板上的翘臀五部曲

2甩掉大PP，做家务有大功劳

3翘臀瑜伽体5式，美臀风光乍现

4无敌电动马达臀，塑造性感诱惑

<<每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿>>

5曲线救臀，看我美腿出招

“九点一线”翘臀法

偷练有型有款美臀操

Part 05 终极方案，拥有修长纤细的迷人美腿

Chapter 01 别以为穿裙子就看不见

1熟记迷人美腿标准要求

2为何她有双小粗腿

3不良走姿让你双腿受累

4次品腿有4大怪姿态

Chapter 02 每天只用5分钟，与大象腿说Bye - bye

1巧弯腰修炼挺拔“铅笔腿”

2紧实腿肌，不妨多关注这些穴位

3毛巾瘦腿操消灭晨起“大象腿”

车轮瑜伽纤腿无极限

椅上运动，击败小粗腿

<<每天5分钟丰胸 收腹 翘臀 美腿>>

章节摘录

版权页：插图：很多人参加工作后由于应酬多，终日没有节制地胡吃海喝，结果内脏脂肪过多，导致“游泳圈”自动上身。

如果你的腰围超过了80厘米，那就要小心内脏脂肪型肥胖找上门。

当然，也有的人乍看之下腰围并不明显，可看上去就是不瘦，同样也是内脏脂肪型肥胖的征兆。

如果出现了肥胖的征兆，第一反应通常是体形上有点胖，也就是皮下脂肪过多。

因为皮下脂肪和内脏脂肪存在并发性的关系，所以很多人在尝试吃减肥药、减少饮食摄入等减肥方法之后，仍然不能将体重降下来，这都是内脏脂肪型肥胖搞的鬼。

内脏脂肪型肥胖很容易造成苹果形身材，就是指那种肚子很薄，内脏脂肪很多的类型，通常这种肥胖不容易被发觉。

一般来说，造成内脏脂肪型肥胖的原因是进食了过多的高热量、高脂肪的食品。

也就是说，垃圾食品摄入太多，导致胃肠的消化功能减弱，血液黏稠度上升，从而让脂肪在内脏周围大规模形成。

另外，生活作息不正常也是产生内脏脂肪型肥胖的重要原因之一。

长期饮食作息不规律，使内脏功能紊乱，也会使脂肪堆积。

如果你曾过度减肥，造成了内分泌系统的紊乱，即使没有进食过多的食物，也可能会出现脂肪堆积在腹腔的内脏周围的情况。

编辑推荐

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>