

<<好身材腰开始-每天享受5分钟>>

图书基本信息

书名：<<好身材腰开始-每天享受5分钟>>

13位ISBN编号：9787504462015

10位ISBN编号：7504462012

出版时间：2009-1

出版时间：文晓波、房海林 中国商业出版社 (2009-01出版)

作者：文晓波 著

页数：238

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>

## <<好身材腰开始-每天享受5分钟>>

### 内容概要

女人，无不追求性感美好的身材。

正所谓“窈窕淑女，君子好逑”，美眉们都希望有个纤纤细腰勾勒出自己婀娜的身姿。

众所周知，女性的身材追求“曲线美”而腰中曲线是身体“曲线美”的关键，腰身若恰到好处，即使胸不够丰满，臀不够翘，视觉上仍给人曲线玲珑、峰峦起伏的美感；反之，就会显得粗笨。所以说，腰部是美眉们好身材的关键部位！

## <<好身材腰开始-每天享受5分钟>>

### 书籍目录

每天5分钟,好身材,“腰”开始纤细细腰有标准黄金比例关系健康小测试——你的肥胖类型“腰”型必露“腰”精备忘录20~30岁女人瘦腰各有妙招每天5分钟,运动成就好腰身古老的瑜伽瘦身塑身新宠普拉提瘦腰之路始于足下超级廉价有效的健身球OL瘦腰方法大全宅女必看:居家简易瘦腰操床上运动VS沙发运动腰腹简便练习法每天5分钟,按摩瘦身,简单有奇效不可不知的经脉瘦身按摩瘦身秘籍神奇的淋巴按摩那些能美腰的宝贝们.....每天5分钟,吃出来的“小腰精”形不同,道有异八大营养:今天你吃了吗?

我“喝”,我瘦健康豆制品,瘦身有奇效推荐:简易瘦腰菜谱清凉——“夏”,教你制作美味瘦身沙拉让零食做减肥先锋夜宵——不可放松的阵地循序渐进,一周瘦腰食谱每天5分钟,衣饰混搭,展现“腰”艳风情腰部美化有学问如何穿衣不显小肚腩让游泳圈隐形聚焦美腿,轻松藏起“小粗腰”职场巧搭让你靓丽-“夏”魅惑无限 腰带风情夏日:多种穿衣风格隐藏小肚腩连身裙+紧身裤遮住腰腹赘肉粗腰美眉如何穿半身裙“腹”婆们的夏季T恤秀罩衫-水桶美眉的最爱裙子要高腰,身材才完美让你变身小“腰”精的娃娃衫和娃娃裙比基尼:粗腰美眉也穿得!

每5分钟,健康有道,“腰”魔不缠身你“腰龄”超标了吗?

是谁伤害了你,我的小蛮腰?

女人必知:肾阳虚腰痛警惕:妇科病引起的腰痛防病又健美的腰部健美操每天5分钟,肚腩与侧肉,谁更难缠?

瘦腰or瘦腰?

腹部脂肪大清理如何练出完美腰肌腰部曲线运动每天5分钟,学学明星的私家招好莱坞明星的瘦腰塑腹操王菲:巫婆汤与瘦身操胡杏儿:魔鬼速度与魔鬼身材刘亦菲的瘦身公式李冰冰:最爱酷运动萧美人的呼拉圈法贾永婕的减肥食谱李玟:独家瘦身汤跟徐老师做健身操舒淇:闲晃也减肥!

张曼玉保养秘方朱茵教你突破减肥平台期陈好的“万人迷”减肥心经李彩桦力荐:苹果早餐瘦身法来自韩国的瘦腹秘诀每天5分钟,终极方案大“PK5款纤腰滋养膜法式美腰健背操腰腹健美方法三级步行减肥计划减肥瘦腰操PK塑腰循环动作彻底消灭腰腹脂肪!

腹式呼吸瘦腰塑腹法神奇12小时让腰速瘦3厘米传授:调教诱人小腹12计

## <<好身材腰开始-每天享受5分钟>>

### 章节摘录

每天5分钟，好身材，“腰”开始“腰”型必露即使具体到腰腹这样典型的部位上，肥胖的类型也是不一样的。

不一样的类型有不一样的成因，因此需要对症下药，采取不同的办法来降脂塑身。

下面我们根据不同的划分依据，为大家开出了两份“腰腹部肥胖类型分类”，志在消灭腰腹赘肉的你，一定要好好研究一下。

俗话说：“知己知彼，百战不殆”。

只有彻底清楚了游泳圈和肚腩的来历，咱们才能把它们彻底消灭！

分类一：腰腹赘肉横生腰腹赘肉横生，简直让人不愿看见。

然而你还是要耐下性子来，仔细分析一下你的肥肉分布。

因为这里面透露着很多脂肪的秘密噢！

上腹聚脂肥肉分布：从上腹部开始呈“高原”地形，你大概根本摸不到自己的肋骨，因为有一层厚厚的脂肪隔着。

小对策：改吃天然糖叫一向嗜甜的你忍口戒甜，总会觉得难捱，甚至搞到情绪低落，其实开始瘦腹时可以给自己一个缓冲期，以天然糖代替精制糖，例如用蜂蜜取代白砂糖，逐步将口味改变，达到减腹效果。

下腹赘肉肥肉分布：从乳头下一柞开始，你的腰腹就惨不忍睹了。

整个下腹部圆鼓鼓的。

所谓“将军肚”，“小腹婆”大概就是指这种情况了。

小对策：多喝乳酸菌饮品清肠增加乳酸菌和纤维素的摄取量能改善便秘问题，加速肠胃活动机能，成功赶走废物；少盐防腹胀，摄取过量盐分会增加淀粉质的活性，促进身体吸收淀粉质，而且盐分是造成体内积水的重要因素。

所以要饮食素淡，谢绝水肿，戒吃浓味食物！

每日要饮8杯水人体每日基本需要饮水2000CC，即8杯清水，果汁、咖啡、奶茶另计。

当摄取水分不足，便有碍肠胃运作蠕动，因而产生便秘。

试试每早起床后喝一杯温水，你会发觉便意顿生，非常利于排走体内的宿便。

## <<好身材腰开始-每天享受5分钟>>

### 编辑推荐

《好身材腰开始(每天5分钟享瘦)》由中国商业出版社出版。

每天只要付出五分钟，就能轻松变身“小腰精”！

教会你摆脱“腹”婆的烦恼！

20-30岁瘦腰各种妙招。

上百个使你成为“小腰精”的方法和妙招。

通过衣饰搭配来遮盖身体的缺陷，使你看起来更加苗条！

美女明星魅力身材保持方法大解密。

<<好身材腰开始-每天享受5分钟>>

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>