

<<一定瘦！ 终结下半身肥胖>>

图书基本信息

书名：<<一定瘦！
终结下半身肥胖>>

13位ISBN编号：9787515801339

10位ISBN编号：7515801336

出版时间：2012-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：曲影

页数：134

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>

<<一定瘦！ 终结下半身肥胖>

内容概要

在现代社会，我们的生活条件愈来愈优越，按理说，我们应该有更多更好的条件去锻炼、保养、打扮，然而事实是许多女同胞们总是被各种琐事困扰，总有各种借口放任自己，结果是身材渐渐走形，身体处于亚健康状态，既远离了健康也失去了美丽。

当看到别人凹凸有致的身材时又羡慕不已，往往涌起种种强烈渴望：不单渴望自己的大腿尺寸变得更小、屁股变得更翘、肌肉变得紧致、线条变得均匀，还渴望皮肤变得光滑细嫩，有着像梦露一样的魔鬼身材。

只要有心，一切皆有可能！

每个女人都可以通过努力实现自己小小的不平凡，练就完美性感的身材，练就从容淡定的态度，练就优雅迷人的姿态，练就一种无与伦比的气质。

即使随着岁月的流逝，那种由内而外散发出的光芒也始终不会减弱。

怎么样才能同时拥有俏臀与美腿呢？

《一定瘦！

终结下半身肥胖》一书为您揭晓了答案。

本书从源头上分析了下半身肥胖的根本原因，介绍了对瘦下半身有特效的美体秘籍、徒手美臀操、普拉提球美臀操、打造3D美腿的运动、从头瘦到脚的明星美体秘籍……这些美臀、瘦腿的按摩和运动能让你行之有方。

瘦下半身，你不必大动干戈，也不必费神伤脑！

我们要让亲爱的读者知道，美臀瘦腿不是牺牲健康、牺牲乐趣、牺牲时间、苦心苦志的魔鬼训练。虽然没有模特那样的黄金比例，但至少在视觉上我们要力争做长腿美女，在瘦身的过程中练就内在美和培养健康积极的生活态度，在阳光灿烂的日子里肆无忌惮地展现出我们的美丽！

当你还在为减之一分而上下求索的时候，不妨翻开《一定瘦！

终结下半身肥胖》，立即开始塑造完美下半身曲线的运动吧！

从此刻开始，让我们以美丽的名义、以健康的名义，全力打造苗条下半身！

让健康瘦身、快乐轻体变成一种有责任的生活态度！

本书由时尚美体专家曲影著。

<<一定瘦！ 终结下半身肥胖>

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。
受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。
获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。
她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。
在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。
她穿梭于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站（WWW.QY-YOGA.COM）并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

<<一定瘦！ 终结下半身肥胖>

书籍目录

Chapter 01 揭开下半身肥胖的秘密

- 一、雌激素，让你欢喜让你忧的美丽双刃剑
- 二、骨盆歪斜，影响的不仅仅是下半身曲线
- 三、知己知彼方能百战不殆，你属于哪一种体型
- 四、认清源头才能见奇效，你“招惹”了哪种下半身肥胖

Chapter 02 轻松Show出来，曲影十年塑身美学大公开

- 一、打造性感“S”形曲线，蜜桃美臀是关键
- 二、对！

你也要有一双明星腿

- 三、对瘦下半身有奇效的美体秘籍
- 四、你是否错过了瘦身的黄金时间

Chapter 03 “扶正”了它才有资格谈瘦身——骨盆矫正课

- 一、骨盆决定你的身体曲线——“骨盆复位”是瘦身的基础
- 二、专为女性设计的骨盆矫正美体课

Chapter 04 魔鬼线条训练课，塑造极致水蜜桃臀

- 一、一定翘1全方位雕塑美臀速成课
- 二、只要5分钟，简易美臀操随时随地轻松练

Chapter 05 我就是3D美腿女王——星级靓腿速成班

- 一、紧致大腿内外侧肌肉，塑造完美线条
- 二、美化膝盖，决不能忽视的死角部位
- 三、打造纤细小腿，击破与超短裙无缘的尴尬
- 四、绝美的足下风情，塑造性感脚踝
- 五、针对性矫正问题腿型，助你找回完美体态
- 六、15分钟，比基尼美腿塑形攻略

Chapter 06 明星们的瘦身魔盒，教你轻松从头瘦到脚

- 一、日韩顶级女星的私房瘦脸按摩术
- 二、年龄就是最高机密，偷学顶级女星的优雅颈肩不老术
- 三、告别“蝙蝠袖”，打造纤细流畅的手臂线条
- 四、直击走秀场，必须丰满的红地毯“致命胸器”
- 五、致命“小腰精”，轻松练成性感的腰腹
- 六、展现“S”形曲线的摇曳背影的“背后杀手”

附录

美体天后曲影10年保持完美身形秘诀大公开

<<一定瘦！ 终结下半身肥胖>

章节摘录

版权页： 插图： 1.骨盆对我们的影响 已经吃得够少了，为什么腰腹部还是长满了可恶的赘肉？运动量已经够大了，为什么身材还是“一成不变”？

坐了一个小时还不到，为什么会感觉腰酸背痛，疲惫不堪？

平时很注重保暖和饮食了，为什么每个月仍会生理痛？

口味很清淡，睡前也不敢喝水，为什么恼人的水肿却总是摆脱不掉？

腰腹肥胖也就罢了，为什么连带着臀部、大腿等整个下半身都如此臃肿不堪？

如果你也有这些烦恼，那请你马上意识到——这都是骨盆在“作祟”。

骨盆位于人体骨骼的中心，是连接上半身与下半身的最重要部分。

身体如果是座房子，那骨盆就是地基，尤为关键。

骨盆支撑身体上半身的全部重量，接收由腿部传来的振动和刺激，保持全身上下的整体平衡。

人体保持一种站立姿势，就要协调腹部、背部、臀部、腿部等部位的肌肉群来维持全身的平衡。

如果我们平时的站姿、坐姿、走姿都正确，自然不会给肌肉增添不必要的负担。

但是我们在日常生活中重复着各种各样不同的行为和动作，不可能保证每一个姿势都是正确的。

例如每天必须长时间对着电脑坐着、蹬着高跟鞋驰骋往来、喜欢跷二郎腿、经常用同一侧肩膀背包提重物、疲惫时随便躺在沙发上倒头就睡……类似的生活习惯，你有吗？

没错，这些我们在日常不经意问积累下来的不良习惯和动作，已经给我们的肌肉带来了负担和困扰。

肌肉疲劳、机能退化，血液循环能力越来越差，最终导致肌肉变硬和僵化。

这样的恶性循环会直接导致骨盆无法保持在原来的位置上，进而造成骨盆的倾斜和歪曲。

必须知道，导致骨盆扭曲的真正原因随时“潜伏”在我们的日常生活中。

骨盆是由腰椎以及与之相连的骶骨、尾骨、左右展开分部的髋骨（包括髌骨、耻骨、坐骨）组成，这些骨骼都相互紧密地结合在一起，周围肌肉群和韧带则起着支撑的作用，在一般情况下骨盆是不会轻易移动或错位的，但是，不要怀疑和忽视不良生活习惯和姿势日积月累的“杀伤力”。

2.骨盆复位的必要性 骨盆支撑起我们的整个腹部，并保护着内脏和生殖器等器官，对人体有着非常重要的作用，骨盆一旦倾斜变形，势必会对腹部周围造成不良影响。

如果任由扭曲状态持续下去，腹部肌肉就会紧张、变形，肌肉群力量大大降低，久而久之腰腹部周围就会囤积起一层厚厚的脂肪，“小腹婆”初现。

另外，错误的坐姿和驼背等不良习惯会导致骨盆自身往下垂落，使耻骨接合处往前推移、骨盆后弯（骨盆呈现敞开状态），慢慢地腹部就会敞开，骨盆内的空间增大，进而致使内脏下垂、小腹凸起、脂肪群挥之不去。

<<一定瘦！ 终结下半身肥胖>

编辑推荐

《一定瘦!终结下半身肥胖》立即开始塑造完美下半身曲线的运动吧！
从此刻开始，让我们以美丽的名义、以健康的名字，全力打造苗条下半身！
让健康瘦身、快乐轻体变成一种有责任的生活态度！

<<一定瘦！ 终结下半身肥胖>

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>