

<<发带速效瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<发带速效瘦身法>>

13位ISBN编号：9787533742065

10位ISBN编号：7533742060

出版时间：2008-10

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：陈敏惠

页数：199

字数：85000

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>

<<发带速效瘦身法>>

内容概要

你是否曾经为了瘦身而试过许许多多的方法，结果都没有达到你想象中的效果？

或者，你曾经为了瘦身，花费大笔金钱，但现在的你依然肥胖？

现在市面上的瘦身相关信息，可以说是百家争鸣、琳琅满目，每一种方法与产品，也许都有其功效，但只要一停用，就很容易反弹，有的甚至还会产生副作用。

如果你还在担心身材的问题，却一直找不到解决之道，这本书是你绝不可错过的瘦身秘籍！

书中所提供的每个运动，没有副作用，可以让你瘦得美丽健康，绝对能帮助你解决身材上的缺陷。

现在正流行瘦得健康，也要活得更健康，那些会让身体功能出问题的减肥瘦身方法，已经被淘汰出局了。

借由这本书，你可以在地板上或坐或仰卧地运动，也可以立占着做，或利用椅子来运动瘦身。

针对女性最想瘦的腰部、腹部、背部、双腿等部位，有许多实用的发带运动，每一种运动做10次左右，就可以完全燃烧多余的脂肪。

<<发带速效瘦身法>>

书籍目录

PART 1 让你瘦得更精准 完全掌握瘦身守则 瘦身秘方大检验 国际巨星瘦身秘方
PART 2 加强瘦身效果 挑选合适的发带 发带运动瘦身
PART 3 抢救缺陷身材 摆脱蝴蝶袖 美化肩部线条 创造坚挺美胸 轻松拥有小蛮腰 拥有紧实平坦的腹部 消除背部赘肉 美臀“向上”“向上” 打造纤细美腿
PART 4 全天窈窕生活 让你彻底美丽的健康新主张 发带运动全天瘦身绝招 使瘦身效果加倍的妙招

<<发带速效瘦身法>>

章节摘录

PART 1 让你瘦得更精准窈窕美丽的身材是每个女人的梦想，但问题是，瘦下来后的你窈窕美丽吗？很多人为了减肥而采取剧烈的方式，结果造成身材过度纤瘦，不但难看，也危害了身体健康。

因此，想要瘦得健康，除了控制饮食外，规律的运动也不可少。

虽然运动可帮助瘦身，但平常没有运动习惯的人，突然上健身房运动或长时间做美体运动，只会让肌肉及关节受伤，增加疲劳感，最后导致瘦身失败。

所以，必须从提高身体功能开始。

一开始，先利用发带运动来增加肌肉的柔软度，在最初的一星期，挑选几个轻松简单的发带运动，并且每天换不同的部位进行运动，以恢复身体功能，培养易瘦体质，让你精准地瘦下来。

进行发带运动是最佳的瘦身方法，可燃烧囤积在体内的脂肪。

或许刚开始你会觉得身体很僵硬，活动起来很迟钝，但只要持之以恒，身体功能渐渐强化，同时肌肉量增多、代谢量变大，体重跟身体脂肪量自然就会下降，身上恼人的赘肉也就消除，你就会感受到发带运动的神奇瘦身效果了！

完全掌握瘦身守则想要瘦身的人必须明白，世界上绝对没有坐享其成的瘦身方法，但也不是非得要气喘吁吁地做运动才行。

发带运动瘦身可以使你瘦得很精准，但如果不持之以恒或放肆地大吃大喝，不但很难瘦下来，还很容易反弹。

那些成天只想坐着不动，希望身体能自动瘦下来的人，永远无法实现瘦身的梦想。

个人生活方式是瘦身成功与否的关键。

看看下列的瘦身守则，自我检测一下，找出自己的肥胖原因，就可避免陷入日常生活中的肥胖陷阱，有助于改善生活习惯，让你早日成功瘦身！

<<发带速效瘦身法>>

编辑推荐

《发带速效瘦身法》由安徽科学技术出版社出版。

<<发带速效瘦身法>>

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>