

<<小腿100健健美>>

图书基本信息

书名：<<小腿100健健美>>

13位ISBN编号：9787534126185

10位ISBN编号：7534126185

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：112

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>

## <<小腿100健美>>

### 内容概要

淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。

百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。

就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！

从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

想摆脱一成不变的造型吗？

选择各式俏丽的裙子、裤子服装搭配，展现不同风格，大方露出小腿转换一下心情呢？

那么一双纤细修长的小腿，就是漂亮美眉们穿著短裙七分裤的必备条件和武器了！

在本书中，美体塑身天后张淳淳老师将针对想雕塑小腿的美眉们，设计许多实用的塑腿操、纤细小腿SPA、腿部保养膜、食谱...，消灭碍眼的萝卜腿、O型腿、鸟仔脚和红豆冰腿，重现腿部应有的美丽弧形线条与细致肌肤，让更多人拜倒在妳的石榴裙之下喔！

## <<小腿100健健美>>

### 作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上的明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧为“瘦身天后”之美誉。

其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

<<小腿100健美>>

书籍目录

序知名艺人合照互动专区人体股份组织纤纤小腿美塑馆能量拉筋暖身法美腿操教室 涵氧净化塑腿操  
抬就瘦塑腿操 窈窕纤体塑腿操 长腿妹妹塑腿操 芭蕾女伶塑腿操 书香美人塑腿操 懒美人塑腿操 平  
衡女郎塑腿操 舒活保健塑腿操 净化能量塑腿操 时空运动塑腿操 引气排毒塑腿操 贵妃椅塑腿操 SPA  
美女塑腿操 心灵禅塑腿操 呼吸新鲜气塑腿操小腿美美放松操排毒削萝卜教室小腿摩摩乐小腿刮刮教  
精油好享瘦SK兔小腿美美SPA馆 保湿小腿SPA膜 绿茶橘皮瘦腿膜 薰衣草老姜消肿SPA汤 制川乌美  
腿SPA汤 干葛SPA美腿汤 茄红素醒肤小腿膜 活血美白腓肠腿膜 一打无花SPA汤 薄荷降压美腿汤 三  
黄SPA美腿汤 牛膝SPA塑腿汤 贵妃美腿SPA汤 六仙女SPA美腿汤 益母赶兔美腿汤美腿饮食铺 消脂蔬  
菜汤 消肿美腿凉拌皿 藕断丝连瘦腿汤 抗瘤消肿粥 芦荟美腿汤 紫米薏仁赶兔粥 冬菊瘦腿汤 干贝丝  
瓜美腿炒 绿茶炖蛋美腿甜心 红绿抗癌瘦腿汁 净血清静脉瘤皿 双笋美腿汤 梅子荸荠美腿汤 冬荷修  
腿茶 当红卷心菜美腿盘 根茎美腿汤 海味瘦腿汤 利水抗癌消腿汤 双色山药美腿皿 美肤绿白除脂盅  
美肤细腿瓜果汁淳心淳语读者互动Q&A

## &lt;&lt;小腿100健美&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 “迫不及待想赶跑兔子!”实在是很多拥有萝卜腿烦恼的女性的普遍心声。或许这是一种自我解嘲的心态,但对爱美女性而言,萝卜腿的问题真的是她们挥之不去的梦魇,有谁不想拥有一双修长匀称、线条优美协调的美腿呢!俗话说“预防胜于治疗”,萝卜腿的形成也是一样,尤其是东方女性,小腿过度的运动极容易形成肌肉型的萝卜腿,不注重饮食与生活习惯、个人仪态也会造成脂肪型的萝卜腿,当然也有两者兼具的萝卜腿。

一旦萝卜腿形成之后,真的就需要不少时间与精力来“削萝卜”啦!不过“削萝卜”倒不见得一定得借助美容整形的切除或抽脂手术,还是有一些方法可以改善与美化的。

所以淳淳老师的这本书就是要跟你们分享如何瘦小腿、美化小腿的DIY秘诀,利用美腿运动、按摩、指压来美化与改善腿部线条,加上天然的饮食调理、美腿SPA汤浴、腿膜保养,都能让你的小腿变得均匀、纤细而有弹性,不过这些都要靠你们持之以恒的努力喔!千万不要因为在短时间内没有看到成效就灰心放弃了!因为你要想想,萝卜腿既然是日积月累形成的,想要让小腿恢复纤细当然也需要一段时间,不是吗? P14插图

## <<小腿100健健美>>

### 媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫.....等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

书中有淳淳老师迫不及待地与你分享由“大象腿”脱胎为“健健腿”的重要课程，有彻底赶走难看小萝卜的美腿计划，还有连歌坛大姐大苏芮也羡慕不已的瘦身魔法哦！

## <<小腿100健美>>

### 编辑推荐

姐姐妹妹站起来，修长美腿非难事！  
书中有淳淳老师迫不及待地与你分享由“大象腿”脱胎为“健美腿”的重要课程，有彻底赶走难看小萝卜的美腿计划，还有连歌坛大姐大苏芮也羡慕不已的瘦身魔法哦！

<<小腿100健健美>>

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>