

<<超级名模教你show出明星腿>>

图书基本信息

书名：<<超级名模教你show出明星腿>>

13位ISBN编号：9787538164985

10位ISBN编号：7538164987

出版时间：2010-8-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）金子绘美

页数：127

译者：韩辉

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>

<<超级名模教你show出明星腿>>

内容概要

女性总是容易形成下半身偏胖的身材，尤其是大腿和臀部。其实这与女性的生育功能密不可分。所以一定不要认为自己天生就没有模特的身材，再练习也无济于事。日本超级名模为您带来了独家美腿秘籍，她所介绍的方法在日本和韩国影视界掀起了巨大的美腿热潮。

分别从骨骼、肌肉、护肤、仪态、服饰与鞋子的选择等几个方面诠释了美腿的秘密。为下半身肥胖的人制定了快捷的美腿套餐！

<<超级名模教你show出明星腿>>

作者简介

<<超级名模教你show出明星腿>>

书籍目录

序言 2打造明星腿的16条“白金法则” 4构筑“明星腿”的美图 8第一章 腿部练习——打造最美曲线
13绘美之声胖瘦没有关系，美腿最重要的是凹凸有致 14绘美之声即使再忙碌，也要保证每天都锻炼一次 17日常练习基本的腿部练习1腿部整体的瘦身练习 18基本的腿部练习2练习背部肌肉 20基本的腿部练习3提臀练习 22基本的腿部练习4练习小腿肚肌肉 24了解腿型，进行更有效的练习 26测试腿型 27如何进行腿部练习 29日常练习按腿型练习水肿：淋巴伸展运动 30按腿型练习缺乏肌肉：定肌收缩运动 34按腿型练习骨盆歪斜：骨盆软管运动 40可选练习可选性腿部练习基本的骨盆矫正 44可选性腿部练习矫正O形腿 46可选性腿部练习矫正X形腿 47特别练习腿部练习之步行 48热瑜伽 50专栏1金子绘美的美腿经：“小巧的膝盖”是成为美腿靓女的条件 52第二章 美腿护理——凸显女性特质 53绘美之声富有魅力、能吸引众人目光的双腿要富有光泽 55绘美之声边保养边消除畏寒及水肿 56日常护理补水腿膜 58排水乳液 62防晒霜 66可选护理磨砂膏 68消除多余毛发 72修护趾甲 76特别护理特别保湿 80消除水肿 82纤体紧身 84脚掌护理 86美腿上妆 88绘美之最爱绘美喜欢的护肤品 90专栏2金子绘美的美腿经：尽可能选用对双腿有益的食品 94第三章 注意行为举止——优雅明星腿的关键 95绘美之声只要转变意识，就能变成美腿靓女 96绘美之声重要的是行为举止和服饰 99美腿课堂之行为举止篇站姿裙装 100裤装 101最上镜的站姿 102高级技巧：上下楼梯 103坐姿普通高度的椅子 104位置较低的沙发等 105高脚凳等较高的椅子 106高级技巧：双腿交叉而坐 107美腿课堂之服饰篇必须要能够有能够将身体曲线诠释得更加完美的服装 108裙装 110裤装 112鞋子 114长筒袜、紧身裤、连裤袜 118高级课堂推荐依照自身条件量体裁衣 120后记 124金子绘美简介 126

<<超级名模教你show出明星腿>>

章节摘录

插图：

<<超级名模教你show出明星腿>>

编辑推荐

<<超级名模教你show出明星腿>>

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>