

<<美人塑身5堂课>>

图书基本信息

书名：<<美人塑身5堂课>>

13位ISBN编号：9787543667167

10位ISBN编号：7543667169

出版时间：2010-11

出版时间：青岛出版社

作者：钟成，姜尚源 编著

页数：140

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>

## <<美人塑身5堂课>>

### 内容概要

《美人塑身5堂课》用浅显易懂的文字，详细介绍了应该怎样做才会收到良好的塑身效果，提倡均衡饮食、适量运动、注意日常生活中的细节、理性选择医学塑身方式来塑造完美体形。

《美人塑身5堂课》五堂课，近200个精选专题，分别从塑身知识、日常生活、饮食、运动、医学方面讲述塑造完美身形的的方法，从局部塑身到整体塑形，运用简单易行的小方法，让你不知不觉中塑造出一个更苗条、更健康、更优秀的自己！

## &lt;&lt;美人塑身5堂课&gt;&gt;

## 书籍目录

第1课 塑身知识课 肥胖原因幕前与幕后 塑身小测试：你是易胖体质吗？

MM塑身禁忌多 忌每天只吃一顿 忌过分相信代用脂肪 忌不断称量体重 忌只想减肥，不想锻炼 忌饮食单一，营养缺乏 好身材并非越瘦越好 修长的腿 丰满的胸部 细腰圆臀 半球形的臀部 修长的脖子 塑身小捷径，助你完成大目标 有梦想才能成功 小目标，让我们更早尝到成功的快乐 简单的往往是最有效的 慷慨地奖励自己 记录能让我们多点理性 给自己找帮手 塑身，你做好心理准备了吗 不能急于求成 保持乐观的心态 成功贵在坚持 拒绝懒惰第2课 日常塑身课 每天5个塑身关键时刻 早晨醒来 午餐前半小时 健身后 工作间隙 感觉饥饿时 好的饮食习惯助您塑身 每天喝3次绿茶 多食蛋白和纤维素 对零食说“NO” 喝水助燃脂 一天吃5~6餐 饭前一个西红柿 每天吃几块巧克力 不要过分节食 不要在光线不好的地方就餐 多嚼口香糖 走路塑出曼妙身姿 注意走路姿势 加大走路幅度 后脚跟先着地 爬爬楼梯来塑身 赤脚行走 穿高跟鞋 动动手指脚趾也能减重 做一个活跃的人 动动手指 甩包练手臂 敲击脚底 脚底按摩 揉搓脚趾 逛街修身两不误 逛街选对时机 逛街选对装扮 逛街不要坐着试衣 逛街不要饿肚子 OL上班路上轻松瘦 上下班路上多运动 坐在公共汽车上 站在公共汽车上 午休出去走一走 享受沐浴，身材棒棒 浸泡浴 高温沐浴 浴盐泡澡 居家活动瘦身法 每天早起做运动 做家务也是一种锻炼 灶间也能“跳芭蕾” 种植花木 准备三餐 扫地、拖地 洗车也塑身 与孩子玩耍 枕头塑身操 枕头仰卧起坐 触地箭步蹲 窈窕美人睡出来 睡眠要充足 睡对时间 赖床9分钟，塑身小动作 丰胸方法大全。

让你的胸部upup 沐浴水疗按摩 夹书丰胸 催眠丰胸 娱乐休闲巧塑身 一边听音乐边瘦身 看电视也要“见缝插针”第3课 饮食塑身课 饮食塑身课前准备 节制食欲有妙方 三餐的重要性 饮食好习惯 节日饮食原则 水果塑身法 水果塑身原则 塑身水果大集合 美味果汁塑出窈窕好身材 蔬菜塑身法 塑身蔬菜大集合 好喝又塑身的蔬菜汁 美味塑身食谱 爽口塑身菜 双菇苦瓜丝 什锦烩鲜蔬 红烧冬瓜 山楂海带丝 凉拌芹菜 健康塑身汤 节瓜鱼片汤 豆腐鱼片生菜汤 南瓜汤 芥菜肉片汤 紫菜番茄汤 金针木耳鸡汤 参芪鸡丝冬瓜汤 鲤鱼汤 营养塑身粥 薏米粥 荷叶薏米陈皮粥 首乌山楂粥 大蒜粥 黄豆芝麻粥 参苓粥 喝水轻松塑身法 喝水塑身法禁用人群 喝水时间有讲究 茶疗塑身法 茶疗塑身常识 瘦身茶大集合 特效塑身法 醋性大发巧塑身 咖啡塑身法 乳制品塑身法 蜂蜜塑身法 白粥塑身法 谷类脆片塑身法 食肉塑身法 运动食谱吃出窈窕第4课 运动单身课 运动塑身战前准备 运动塑身前请先体检 运动基础装备大盘点 运动塑身知多少 正确选择运动塑身兵法 各项运动热量消耗一览表 局部运动塑身法 上身肥胖有妙招 下身肥胖有对策 与腹部肥肉说拜拜，誓做迷人小“腰”精 拥有修长美腿，不再遥遥无期 精致美臀，就要这么“翘” 纤纤玉臂就是如此简单 香肩就要如此完美 平坦小腹9计 找准体形巧塑身 户外运动塑身法 动感单车让身材更有型 散步散出健康好身材 长跑进行时，与肉肉说“Byebye” 慢跑健身好处多 3周步行法，美丽好方法 球类运动，娱乐塑身两不误 室内运动塑身法 前压腿打造迷人曲线 瑜伽，凸显魔鬼曲线 健身靠哑铃，曼妙好身形 4种塑身操，瘦身顶呱呱 呼啦圈摇一摇，让您越“圈”越瘦第5课 医学塑身课 中医塑身法 按摩让肉肉无处可躲 中药塑身显奇功 中药消脂茶 针灸一下，轻松变瘦 手术塑身法 吸脂手术前仔细询问 吸脂手术的安全性 吸脂手术的适合人群 术后可能的并发症附录：美人体重围度表

<<美人塑身5堂课>>

章节摘录

插图：跪立，小腿平放在地上，膝盖打开至臀宽，脚板朝天。

大腿与躯干呈一直线，与地面呈90度角。

双手放在盆骨上方，手肘屈曲，挺直腰背，肩膊及手肘朝后方。

吸气，由上背开始，慢慢把身体向后弯，收紧大腿股四头肌、臀部和腹部。

脸朝着天花板，不要过分伸展颈项。

呼气，把右手放在右脚跟，手掌向下，手指向后，然后再把左手以同一方法放在左脚跟。

吸气，双手往脚掌方向用力，借力令上胸挺高朝天。

盆骨和大腿与地面保持垂直，头部放松，保持呼吸自然。

保持这个姿势约15~30秒，将双手放回盆骨上方，慢慢地恢复原来姿势，然后把臀部坐脚跟上休息。

## <<美人塑身5堂课>>

### 编辑推荐

《美人塑身5堂课》：日常习惯+饮食食谱+运动方案，轻松达成塑身目标，追求健康生活，积极塑造自我，展现迷人的形体之美，好身材并非越瘦越好，塑身，你做好心理准备了吗，走路塑出曼妙身姿，窈窕美人睡出来，拥有修长美腿，不再遥遥无期，蜂蜜塑身法、食肉塑身法、中医塑身法……完美女人书系是青岛出版社隆重推出的一套针对女性的图书，内容包括瑜伽、美容、美发、美甲、护肤、瘦身等多个品牌。

至今已推出《瑜伽全书》《瘦身魔法图解详本》《护肤魔法图解详本》《化妆魔法图解详本》《美甲魔法图解详本》《时尚发型设计DIY》《专业发型设计》等多种女性时尚精品图书。

倡导时尚生活，打造完美女人是我们的一贯宗旨。

<<美人塑身5堂课>>

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>