第一图书网, tushu007.com

# <<女人口口相传的瘦身经>>

## 图书基本信息

书名：<<女人口口相传的瘦身经>>

13位ISBN编号：9787563925339

10位ISBN编号：7563925333

出版时间：2010-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：许红

页数：182

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

第一图书网, tushu007.com

# <<女人口口相传的瘦身经>>

## 前言

瘦身，一直是女性最热衷谈论的话题之一。
为了瘦身，有的去洗肠，有的坚持节食，有的去抽脂，虽说女人都乐于打听并接受一些时尚的瘦身方法，但这并不是一件轻松的事情。
比如洗肠，你要忍受难言的痛苦，才能清除体内毒素，达到瘦身目的；比如节食，你要忍受饥饿，看着垂涎欲滴的美食，也得控制住自己的嘴巴；比如抽脂，你要冒着反弹的风险及皮肉之苦……这些所谓时尚的瘦身方法，虽说在短时间内就能立竿见影，但效果往往会使一个女人失去最重要的资本——健康。
因为这些方法不仅会损害脏器，包括对内脏、大脑、神经系统甚至是内分泌系统的损害，还会使女人形体出现意想不到甚至是不可逆转的变化。
据统计结果显示，那些利用快速方法瘦身的女人往往会在短时间内出现体形反弹，原来瘦下来的赘肉又轻松地长回来了。
随着时间的推移，这种体重的反复增减会导致减肥越来越难。

第一图书网, tushu007.com

# <<女人口口相传的瘦身经>>

## 内容概要

本书分为三大部分，第一部分为运动减肥，其内容涉及YOGA、健美操、骨盆操、普拉提、椅子操等，在主张健康的同时，能快速“消灭”腰部、腹部、臀部、腿部及背部等部位的赘肉；第二部分从时尚角度出发，将按摩、咖啡、SPA及音乐与瘦身进行完美结合，体验瘦身与时尚接轨的乐趣；第三部分主要介绍蔬菜与水果的减肥方法，告诉你“美食+瘦身”的秘诀，帮你在吃对食物的前提下，越吃越苗条。

第一图书网, tushu007.com

# <<女人口口相传的瘦身经>>

## 书籍目录

导读 瘦身也分年龄，你知道吗？
最Classic的四季瘦身经 12星座减肥法让美女争做“瘦身天后”上篇 美丽与运动共舞A.经典YOGA，揭秘性感的“S”身材 让我们一同发起“赤臂之战” 摆脱大腹，做“无腹担”一族 “腰娆”女人是修炼出来的 瘦臀，让女人的身材无懈可击 要想赶走“萝卜腿”，So EasyB.健美操，让你“瘦”出美丽与自信 “腰精”们喜爱的瘦腰“活动” 让“象腿”迅速变成“小鸟腿” 让臀部掉“肉”，就这么简单 厚背“缩水”，方能拯救优雅 脱离“赘肉臂”的全新体验C.超IN骨盆塑身操，带来不一样的瘦身Feel 讨伐“水桶腰”，只求性感蛮腰 用“骨盆塑身操”练出一双修长美腿 让女人瘦到“尖叫”的减腹运动 给双臂一张突出重围的“通行证” “集结”瘦臀，绝对美到底D.完美普拉提，想怎么瘦就怎么瘦 “电臀”出招，让女人味升级 见证瘦身奇迹，迅速露出小蛮腰 美腹新概念，原地扭动减赘肉 曲线大作战，抢救性感完美玉腿 美臂普拉提，瘦身的贴身“情人”E.减少脂肪的最好方法——椅子操 性感“电臀”，带来全面诱惑 甩掉“蝴蝶袖”，收获纤纤细臂 纤腰黄金法则，还女人优美曲线 “抢救”美腿，让女人性感加倍 赶走“大腹便便”，找回靓丽形象F.从塑料瓶里“走”出来的纤瘦美人 与纤长玉臂约好“私订终身” 打造风光无限的“迷人背景” 动一动，“Show”出修长美腿 看美女如何抵挡“贵妃臀”中篇 瘦身与时尚同行A.按摩燃脂，“绿色”瘦身的重要方法 按摩教女人拒绝华丽的“面包脸” 逐步“狙击”腹部赘肉，呈现平坦 瘦臀速成术，性感电臀唾手可得 摆平“大象腿”，重塑腿部线条 去皮下脂肪，塑造零赘肉手臂 在咖啡香中找回窈窕曲线 咖啡加运动，瘦身更有“型” 咖啡泡泡浴，减肥效果看得见 咖啡渣瘦身，永不“OUT” 精油是瘦身SPA的“代言人” 用浴盐“抽脂”，瘦出健康美丽 4种最具个性魅力的瘦身SPA 载歌载舞，造就女人魔鬼身材 音乐与瘦身，带来瘦身的双重诱惑下篇 瘦身与美味双赢A.“花样”蔬菜，吃出“瘦鬼”身材 黄瓜，赘肉的“灭亡之道” 山药，让女人与苗条“共舞” 白菜，骨感者的“大众情人” 紫菜，水肿肥胖者的“良友” 苦瓜，最狠的“脂肪杀手” 菠菜，女人的瘦身“明星” 绿豆芽，健康瘦身“新主张” 冬瓜，天天与瘦身“对话” 番茄，瘦身“食尚”的“魔头” 白萝卜，演绎性感“美腿计”B.8种水果“魔方”，瘦身变得更简单 苹果，美女的瘦身“保镖” 香蕉，MM瘦身的秘密套餐 西柚，白领女性瘦身的宠儿 西瓜，快速吃瘦下半身 木瓜，跟赘肉说“bye—bye” 柠檬，宅女的瘦身“贴士” 猕猴桃，产后瘦身的“利剑” 山楂，女性的“塑身珍品” 菠萝，轻松减脂的美味配方 大枣，最抢手的燃脂“武器” 葡萄，让赘肉“逃”得无影无踪 草莓，时尚女人的瘦身“宝贝” 梨，帮助女人拉开脂肪“阻击战”
附录：瘦身成功不反弹，原来有诀窍

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

插图：水或蜂蜜茶代替早、午、晚三餐，坚持3天，不仅能达到排毒养颜的美容功效，还能使体重直线下降。
方法：每天食用150－200克蜂蜜，但至少要吃150克蜂蜜才能收到减肥效果；如果感到肚饿或疲倦，可直接吃蜂蜜或者喝蜜糖水，能即时补充热量和养分，恢复精力。
Winter瘦身经在冬季，要达到减肥效果，同样也需要让身体多出汗，把身体里的热量都转换成汗水排出来，可是冬季减肥存在着寒冷障碍。
那么，应该如何让身体自身制造热量，应对冬季带来的肥胖呢？
1.姜汁泡澡冬季工作了一天后，泡一个热水澡是最大的享受。
它可以让紧张一天的心情得到舒缓，无形中也能达到减肥效果。
因为当身体完全浸泡在热水中时，毛孔就会自动扩张，让皮肤在冬季不易出汗的情况下，把多余的脂肪燃烧掉并随汗水排出来。
方法：利用老姜熬炖的姜汁，取30毫升倒入约40摄氏度的泡澡浴缸中，泡15-20分钟，可使血液循环加速、末梢血管扩张，消耗热量、燃烧脂肪之后发汗、排汗。

第一图书网, tushu007.com

# <<女人口口相传的瘦身经>>

## 编辑推荐

《女人口口相传的瘦身经》：它将告诉你如何从胖妞变成美女一本最时尚、最实用、最有效的瘦身宝典这样瘦身，塑造天下第一好身材旅游卫视主编李静琛 时尚期刊《都市主妇》编辑赵静娴倾情推荐每天，有多少女人口中嚷着“我要减肥，我要瘦身”的口号，可大多数女人最终以失败而告终。
的确，瘦身不是一件简单的事情，而是一千艰难又充满挑战的过程。
因为瘦身缺的不是方法，而是坚持下去的毅力。
这本从未见过的健康减肥书，会告诉女人许多很实在也很管用的瘦身方法，当你坚持不下去时，想想瘦身后会带给别人以及自己惊艳的一面时，也许会发现，对付“馋虫”和“动摇虫”不会再那么难了。
只需坚持瘦身运动，下一位骨感美女肯定就是你！

第一图书网, tushu007.com

# <<女人口口相传的瘦身经>>

## 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