

《轻松打造平坦迷人的腹部：美腹77条妙计》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年12月01日

开本：40开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787532390564

内容简介

无论是俊男还是靓女，如果拥有一个美丽、平坦和光滑的腹部，就会让身材看起来更加迷人、更加具有吸引力。假如您没有这样的腹部，那也不要悲观失望，我们可以轻松地打造出一个。

本书从理性对待您的腹部，饮食——三餐如何吃，健美操——怎样做才有效，正确的姿势，放松练习和心理因素，以及平坦的腹部花钱能买得到吗等角度，提出了77条经典妙计，帮助您怎样做才能打造和保持平坦、光滑的腹部。它们既没有规定哪些事情该做和不该做，也没有严格的饮食限制，更没有复杂的动作规范。

到底如何打造一个平坦、迷人的腹部？您看看就知道了！

作者简介

乌尔里克·诺福特琳(Ulrike Novotny)医学博士，早期是医院的一名医生。作为两个孩子的母亲，她脱下了白大褂，在家里从事写作，从此以后出版了许多书籍，并在杂志和互联网上发表了众多文章。主要涉及自然疗法、营养学、妇女儿童保健及健美等主题。

目录

理性对待您的腹部

美腹好处多多

苗条、细腰的代价

饮食——三餐如何吃

妙计1 饮食和运动是最好的搭档

妙计2 饮无热量的饮料

妙计3 少饮酒

妙计4 吃水果比喝果汁更好

妙计5 调节自己的生物钟

妙计6 节食减肥安排在月经后

妙计7 拒绝速成食品

妙计8 烹饪时减少热量

妙计9 注意！减少脂肪

妙计10 给“沙发土豆”的建议

妙计11 了解热量到底来自何处

妙计12 饭后刷牙

妙计13 蓝色调可抑制胃口

妙计14 用不着减肥食谱

妙计15 跳出减肥怪圈

妙计16 了解一点背景知识：饱感的作用

妙计17 感觉双倍一享受一半

妙计18 您真的感到饿了吗

妙计19 下午5点后不再吃任何东西

妙计20 晚上吃些易消化的食物

妙计21 减肥——只吃健康的食物

妙计22 禁食：严肃而有意义

妙计23 用乳清禁食

妙计24 过度饥饿症的急救

妙计25 不再胃肠胀气了

妙计26 腹痛和胀气：怎么一回事

妙计27 不再为便秘烦恼

妙计28 促进消化的措施

妙计29 对打呃者的建议

妙计30 养成记饮食日记的习惯

妙计31 不妨试试神奇的食物

妙计32 大量饮水

妙计33 盐——好还是不好

妙计34 在大吃大喝后不要惊慌失措：保持平衡的一天

妙计35 认识月经与月亮的关系

健美操——怎样做才有效

妙计36 在家里进行锻炼

妙计37 开始时测试腹肌

妙计38 热身运动——非常重要

妙计39 第一项练习：抬高上身

妙计40 替换练习

妙计41 供有一定经验者的选择练习

妙计42 练习腹斜肌

妙计43 这样练习使腰部保持苗条

妙计44 加强腹横肌的练习

妙计45 侧立位——保持腰部的练习

妙计46 再来一次腹直肌的练习

妙计47 要练多少次

妙计48 持之以恒的练习

妙计49 不要忽视腰部肌肉

妙计50 健美操不能包办一切

正确的姿势

妙计51 1秒钟的美腹方案

妙计52 这样造就了超级名模辛迪·克劳馥

妙计53 前面是圆的？后面也是圆的吗

妙计54 胸部扩张带来什么

妙计55 身体姿势是心灵的一面镜子

妙计56 舒适？主动的或被动的姿势

妙计57 坐位时保持主动姿势

妙计58 也可以来点模特儿的动作

妙计59 蝶泳——最佳的肌肉锻炼方式

妙计60 “腹部美容教父”迈尔给您哪些建议

妙计61 正确的姿势和呼吸——是不可分割的部分

妙计62 韧带不是万能的

放松练习和心理因素

妙计63 明天将有一个平坦的腹部吗

妙计64 克奈普疗法让人兴奋还是放松

妙计65 干刷法——它是什么

妙计66 跳肚皮舞给身体带来全新的感觉

妙计67 穿刺肚脐或者文身更好吗

妙计68 放松以达到身体的平衡

平坦的腹部花钱能买得到吗

妙计69 服装——具有什么优点

妙计70 减腹仪能带来什么实际效果

妙计71 能收缩完全放松的肌肉吗

妙计72 按摩油对“问题区域”有效吗

妙计73 虽然古老但有效的紧身衣

妙计74 抽脂术——真的这么简单吗

妙计75 还有什么其他的高招，如减肥药、减肥茶

妙计76 您现在身材棒极了

妙计77 从现在开始：行动

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)