

《女性美胸的秘诀》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533742089

丛书名：渐渐美女性丛书

编辑推荐

太平公主必看！波霸族更要看！好身材，好幸福！想拥有丰满坚挺的胸部吗？想知道怎样通过饮食、运动及按摩美胸吗？

本书是《渐渐美女性丛书》之《女性美胸的秘诀》，一册在手，美胸秘诀尽在其中！

内容简介

自古以来，女性的胸部不仅扮演着哺乳的角色，而且也是性感与女性魅力的象征。无论是东方还是西方，几乎在每个时代里，高耸丰满的胸部都是当时的女性审美标准。而女性自古以来也莫不致力于追求更为性感丰满的胸部，以增加自信。

本书中介绍有关女性胸部保养与美化的知识，希望通过自然且健康的方法来帮助女性提升胸部的美感。书中还尝试让女性了解各种自然的美胸方法，如饮食调养、内衣调整、按摩等。另外，本书还提供许多简单容易的运动操，你可以利用每天晚上的休息时间来进行丰胸锻炼，相信只要持之以恒，一段时间后必能收到良好的成效。

如果还在为自己的平胸或小胸部而悲叹不已，不妨翻阅本书。本书中对于女性的胸部塑造计划有详尽的说明。没有一个女性先天就拥有傲人的胸部，唯有通过正确的饮食、优质的保养方法、合适的运动与按摩，再加上细心与耐心的锻炼，才能造就美丽的胸部。

目录

前言 展现你的窈窕美

Part 1 美胸入门篇

Chapter 1 认识胸部

01 美胸的重要性

02 胸部的构造

03 女性一生的乳房周期

Chapter 2 平胸的成因

01 生理上的因素

02 荷尔蒙是乳房发育的关键

Chapter 3 达成美胸梦想

01 胸部的审美标准

02 女性胸部的演变发展史

03 自然美胸的健康配方

Part 2 美胸内衣篇

Chapter 1 内衣入门知识

01 为什么要穿内衣

02 内衣简史

Chapter 2 内衣与胸部健康

01 内衣对健康大有影响

02 穿着内衣的时机

03 正确的内衣穿法

Chapter 3 以内衣突显美胸

01 认识内衣的类型

02 依胸型选择内衣

魔术胸罩能改变胸部的大小吗

03 小胸女性的内衣选购法

夏天要如何选择内衣

04 内衣色彩的选择

避免尴尬的内衣着法

Chapter 4 内衣的清洁与保存

01 内衣清洗知识

02 去除内衣上的污垢

03 内衣的寿命与保存

如何保养运动内衣

Part 3 美胸衣着篇

Chapter 1 以衣着突显上围美

01 掩饰上围缺陷打扮术

02 不同服装的内衣搭配法

Chapter 2 美胸整体造型知识

01 各色服饰的内衣搭配法

02 适合运动的内衣穿着

Chapter 3 小胸女性的着装术

01 小胸女性的衣着建议

02 小胸女性的穿衣禁忌

Part 4 美胸护理篇

Chapter 1 基础美胸的生活常识

01 为什么要进行美胸保养

02 美胸的基础护理方法

生理期间胸部腹痛的问题

03 促进丰胸的生活作息

Chapter 2 健康丰胸的保养须知

01 美胸保养的禁忌

02 如何保护乳房的健康

丰胸产品的问题

03 更年期女性的胸部保养

Part 5 美胸饮食篇

Chapter 1 美胸饮食的重点

- 01 饮食调补重点
- 02 丰胸饮食的摄取分析
- 丰胸禁忌食物
- 03 各阶段美胸的饮食要点
- 04 丰胸饮食的注意事项
- Chapter 2 丰胸饮食食谱
- 01 丰胸滋补汤
- 有助于丰胸的中药材
- 02 丰胸炖补饮食
- 丰胸圣品——木瓜
- 03 丰胸主菜
- 丰胸佳品——鹤鹑蛋
- 04 丰胸饮品
- 丰胸优良食材——山药
- Part 6 美胸运动篇
- Chapter 1 美胸运动入门知识
- 01 为何要通过运动来锻炼胸部
- 02 丰胸锻炼的基础常识
- Chapter 2 美胸运动锻炼法
- 01 简单美胸体操锻炼法
- 游泳也是丰胸的好运动
- 02 调整姿势胸部锻炼法
- Part 7 美胸按摩篇
- Chapter 1 认识美胸按摩
- 01 按摩胸部的好处
- 02 搭配按摩霜的丰胸按摩法
- Chapter 2 基础美胸按摩法
- 01 美胸双手按摩法
- 02 辅助道具按摩法
- 丰胸的绝佳辅助工具——冷水
- 03 美胸精油按摩法

在线试读部分章节

Part 1 美胸入门篇

Chapter 1 认识胸部

女性的胸部是由哪些组织构成的？其功能又是什么呢？女性在一生中会经历不同的生理阶段，胸部也会随之产生变化。这些变化对于胸部来说，具有一定的改造契机。了解胸部越多，对于你的丰胸计划越有帮助。

01 美胸的重要性

女性胸部是集哺乳、性感及特有女性美象征于一体的器官，丰满且富有弹性的胸部能使女人拥有流畅、圆润、优美的曲线美。这也成为女性美的特有特征。

不同于男，性的身体，女性因为有乳房而显出柔和且动人的曲线，使女性身体有一种特别的美感。自古维纳斯女神的神像就令人向往，这与神像美妙的体态与曲线不无关系。

丰满且高耸漂亮的胸部，是每个女性梦寐以求的目标。胸围也是三围中最能表达女性曲线的重点。拥有健美的胸部，不仅能够增加女性的自信心，同时也能够通过衣着的表现，增加动人的线条，从而突显女性的魅力。

然而，许多女性或许因为发育时期营养不良，导致乳房发育不完整；或因压力与营养摄取的不够充分，导致乳房不够丰满。有些女性则是因为荷尔蒙的分泌不正常、生理周期不规律，使乳房的发育受到限制。另外，内衣穿着不适当，或者是睡姿、坐姿不正确等，都会影响乳房的发育。

因此，乳房虽然是上天赐给女性的美好礼物，但是往往因为先天或后天的因素，许多女性无法因为拥有上天赐给的礼物而感到骄傲自信，反而以拥有平胸或小胸部而感到自卑不已。

.....

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)