

《塑身72变》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807398226

编辑推荐

女人要漂亮

当然要有自己的漂亮方法

塑身计划 性感魔法

内容简介

全方位美女塑身教材，效果立现！轻松打造魔鬼般的身段！给自己青春永驻的身材！让外在美为内在美加分！从此，魅力无限，幸运无限！哪个女孩不想拥有标准线条——本书立足塑身的根本、塑身的关键等重大问题，通过饮食、运动、排毒等与日常生活相关的方方面面，介绍了科学的塑身方法，解决让人引以为荣的线条美，让你的身材从此与众不同。

身材真的是非常重要的“社交工具”，不仅工作职场如此，人际关系、异性交往，给人的第一印象，身材首当其冲，若不是天生丽质的美人胚子，可能就要好好的塑身。但时下流行的塑身风潮，也并非每个人经济上都可以负担得起！塑身运动的时代来临了！现今社会人人塑身、减肥不稀奇，在日本，塑身运动俨然成为一种全民运动！所谓“塑身”，指的是以运动、按摩等方式让身材达到完美比例，更富有视觉上的线条美。让你也能拥有青春靓丽的梦幻模样！不但让你的身材美得均匀且符合自己的定位，且美得更有自信！

本书是第一本全方位塑身的美丽书，是真正为你量身定做的塑身教程！

目录

Part 1 饮食是塑身的根本

自我饮食习惯测试

常见食物，让基础代谢跑起来

蔬菜瘦身，酸酸甜甜瘦下来

花草茶，帮你瘦下来

低热量饮食，瘦身有保障

Part 2 运动是塑身的关键

基本理论

减肥前的热身运动开始啦

暖身、调整代谢的瑜伽16式

最有效减脂的有氧运动是什么

时尚运动减肥法

玩转健身房

全身调整

头部塑形

美颈

挺胸

手臂塑形

腹部曲线

腰部曲线

瘦腿运动

Part 排毒塑身不可少

腹部按摩排毒塑身

腰部按摩排毒塑身

双臂按摩排毒塑身

颈部与前胸按摩排毒塑身

臀部按摩排毒塑身

大腿按摩排毒塑身

小腿按摩排毒塑身

脚踝按摩排毒塑身

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)