

《美体瘦身/靓丽时尚丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年07月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787806513323

内容简介

现代社会中，生活水平不断提高，食物品种丰富多样，不健康的生活方式使人们逐渐失去了美丽的身材。

本书全面介绍了美体瘦身的知识，引导女性读者通过健康积极的科学手段和方法，达到自己成功塑造身材、形体、腰、胸、腿、臀等方面的目的。全书文笔活泼，图文并茂，既能方便读者学习和掌握美体瘦身知识，又带给人们赏心悦目的享受。

目录

第一章 瘦身有术

第一节 女人永远的追求——瘦身

- 一、女性体态美
- 二、肥胖女性的心理调适

第二节 健康瘦身

- 一、现代瘦身方法
- 二、瘦身巧用水
- 三、无法变瘦的原因
- 四、破坏瘦身的原因
- 五、不利于健康的瘦身方法
- 六、尽量不穿瘦身紧身衣

第二章 运动瘦身

第一节 运动瘦身方法

- 一、运动瘦身原则
- 二、运动的基本步骤
- 三、运动瘦身方法举例
- 四、不同年龄阶段女性的减肥运动
- 五、每天什么时间进行减肥运动最合适
- 六、运动与饮食营养
- 七、运动前后的饮食
- 八、如何消除运动疲劳

第二节 日常运动瘦身

- 一、运动瘦身的误区
- 二、“瘦人”的健身要领
- 三、冬季更需要瘦身
- 四、寒冬锻炼五不宜
- 五、冬泳，乐在其中
- 六、晨练
- 七、家务活能够代替运动锻炼吗

- 八、运动时的皮肤保养
- 九、怀孕女性怎样运动
- 十、网络工作者怎样运动
- 十一、糖尿病患者怎样运动

第三章 饮食瘦身

第一节 饮食瘦身常识

- 一、饮食瘦身原理
 - 二、瘦身食物选择
 - 三、饮食瘦身误区
- #### 第二节 养成良好的饮食习惯
- 一、防止过食是减肥的基础
 - 二、一次多食与多次少食不一样
 - 三、不要挑食和偏食
 - 四、吃荤与吃素并重
 - 五、一天两餐制
 - 六、以糙米为中心的菜单
 - 七、充分咀嚼食物
 - 八、不要贪食甜食
 - 九、多饮水利减肥
 - 十、减肥要戒酒
 - 十一、吃西餐时要慎重
 - 十二、能清除体内污染的食物
 - 十三、瘦身莫忘补钙
 - 十四、烹调时需要注意的事项

第三节 常见饮食减肥法

- 一、一般减食减肥法
- 二、低能量饮食减肥法
- 三、超低热量饮食减肥法
- 四、蔬菜、水果减肥法
- 五、鸡蛋膳食减肥法
- 六、酸奶减肥法
- 七、食盐按摩沐浴减肥法
- 八、海藻肥皂减肥法
- 九、改变进食习惯减肥法
- 十、节食心理减肥

.....

第四章 器械瘦身

第一节 器械瘦身的特点

第二节 如何利用器械

第五章 健身房瘦身

第一节 科学健美

第二节 健身房锻炼的注意事项

第三节 健身中的呼吸

第六章 其他瘦身方法

第一节 健美操、舞蹈瘦身

第二节 针灸、气功瘦身

第三节 时尚休闲瘦身

第七章 塑造窈窕的身材

第一节 丰胸

第二节 细腰

第三节 修腿

第四节 美臀

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)