

# 《女性塑身的101个误区》

## 书籍信息

版次：1

页数：303

字数：150000

印刷时间：2003年04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：9787801594198

## 内容简介

现代女性渴望优美身材的愿望越来越强烈，她们为实现这一愿望而采取节食、吃减肥药、加大运动量等各种塑身的方法。她们追求时尚潮流，又会常常受到错误观念的误导，再加上自身对减肥、健身知识的贫乏，导致针对在塑身过程中出现了种种误区。有些人因没有计划而盲目减肥；有些人一味仿效别人的健身方法而不针对自身的特点；有些人则过分依赖健身运动有些人不考虑自身健康情况而盲目服用各类减肥药等等，这些都会造成女性塑身的失败。她们不仅没有实现塑造身材的愿望，反而使自身的健康受到了伤害。其实塑造迷人的身材并不难，你只需在生活中建立良好的饮食观念，进行合理的运动就可达到塑身的目的。

本书就是针对女性塑身过程中出现的错误想法和做法，通过举例分析，引导人们在追求苗条和健美的同时，充分考虑自身的特点，进行科学、正确地塑身，做到美与健康的和谐统一。希望本书为那些迷失了塑身方向的女性带来帮助。

## 目录

1. 简单地认为身材越瘦越美
2. 通过熬夜来减肥
3. 处在青春期的女性盲目进行减肥
4. 认为自己的“豆芽菜”体型无法改变了
5. 强迫自己多吃多喝，就可以变得丰满、健康
6. 认为孕期的女性就可以不健美了
7. 产后体型一旦变胖就不会恢复了
8. 要想不长肉就得不吃肉
9. 多吃水果就不会发胖
10. 减肥者可以随意吃不含脂肪的食品
11. 反弹后再次减肥是无用的
12. 认为冬季减不了肥
13. 节食是减肥的最好途径
14. 家庭妇女就不必进行减肥了
15. 过分迷信减肥，而盲目减肥
16. 认为减肥的速度越快越好

- 17.盲目认为吸烟可以减肥
- 18.认为职业女性不必健身
- 19.认为减肥只能做剧烈运动
- 20.认为丰满就是肥胖
- 21.认为不吃早餐就可以减肥
- 22.只要是体重轻了，减肥便成功了
- 23.不吃主食就可以减肥
- 24.饭后马上散步可以减肥
- 25.多饮酒不会使人发胖
- 26.穿很多衣服健身可以使人变瘦
- 27.用家务劳动代替健美
- 28.不论胖的位置在哪，都做全身的减肥
- 29.认为坐着，不能健身
- 30.过度迷信跑步减肥
- 31.遗传肥胖者是减不了肥的
- 32.认为身体过重就是肥胖

.....

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)