

<<舞动曼妙的腰肢>>

图书基本信息

书名：<<舞动曼妙的腰肢>>

13位ISBN编号：9787200063387

10位ISBN编号：720006338X

出版时间：2006-6

出版时间：北京出版社

作者：刘青青

页数：143

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<舞动曼妙的腰肢>>

内容概要

当瘦身成为一种风暴，细节瘦身则成为一种优雅的精髓。

众多美女在完成整体瘦身后，经常会发现自己的某个身体部位依然肥胖，于是局部瘦身便被提上了日程。

我们平时用来瘦身的一些方法，未必能达到瘦，局部瘦身的效果；而我们道听途说来的局部瘦身的方法，却往往会带来负面影响；局部瘦身像一道难题，难住了每个渴望身材完美的女性！真的没有一种有效的方式，不仅让我们实现局部瘦身的美好愿望，又能促进身体健康吗？真正的美女总会拥有一双善于发现的眼睛，请和我们一起为瘦身来秀一秀吧！

<<舞动曼妙的腰肢>>

书籍目录

PART 1 你的粗腰，你做主 你的腰标准吗 腰部脂肪是怎样形成的 怎样给腰减脂 腰肥对健康有哪些危害 亚洲女性健美身材标准PART 2 运动瘦腰“招招数数” 细腰体操 有氧运动瘦腰方案 细腰水中“行” 小动作瘦腰运动 量身定做的运动招数 滚动中的纤细腰肢 让运动锦上添花的小技巧PART 3 按摩，让腰更“妖” 穴位按摩 腰腹部按摩不同手法 它们让按摩效果更出众PART 4 打造腰部s曲线 胸——做女人“挺”好 腹——平平坦坦才好看 肚——把赘肉“赶”走 臀——让s曲线有美好收尾 随时可做的优美曲线小动作PART 5 吃出来的“小腰女” 挑战腰围的科学饮食 瘦腰食疗方案进行时 瘦腰茶疗方案进行时 控制下半身发胖的10种食物PART 6 穿衣“妖”(腰)法 晚装风格，粗腰的首选 粗腰穿牛仔别有风味 风衣，粗腰最完美的选择 穿衣掩盖不同腰身PART 7 明星推荐瘦腰秘笈 萧亚轩——边呼吸边瘦腰 李玟——肚皮舞舞出迷人小蛮腰 林心如——减腹瘦腰，经典“秘笈”

<<舞动曼妙的腰肢>>

章节摘录

书摘怎样给腰减脂 饮食 从减少甜食与主食入手，尽量不要吃白糖，可用红糖或蜂蜜代替，而且味精和泡面也尽量少吃。

洗浴 每周用精油泡澡，天竺葵精油、百里香精油、迷迭香精油等，选出一种或直接选用混合精油，进行泡澡、足浴，以促进血液循环并强化新陈代谢。

这种方法可以增高体温，提高新陈代谢。

喝水 多喝一些温热的饮料和绿茶，能促进排毒。

如果实在想喝冷饮或吃凉的食物，在这之前要吃点东西，空腹饮用是不利于健康的。

习惯 有些习-惯的养成对瘦腰排毒有很好的作用，如在饥饿之前喝水、吃饭前吃点小零食等方式都是瘦腰排毒的好方法。

吃饭前喝水，可以使肠胃很快有饱胀的感觉，水能促进食物中的各种营养成分的吸收。

吃饭前吃点零食则可以控制胰岛素的分泌，胰岛素可以调节体内糖类的吸收，促进营养成分的转化，避免脂肪堆积。

唱歌 唱歌要从丹田出力，基本呼吸方法是腹式呼吸法。

这样的呼吸方法能使腹部的肌肉得到充分锻炼，促进新陈代谢，同时也可紧实腹肌。

另外，使用腹式呼吸法的时候，可以调节空气的吸入和呼出量，肺容量增加能促进脂肪分解，因为肺容量增加时所需的氧气被充分地吸收，有助于脂肪的燃烧。

运动 想瘦腰就要坚持运动，最理想的运动方式就是，每天在家里或者不干扰别人正常生活的前提下，做原地跑步。

并且时间要持续在半个小时以上，这样可以使周身的脂肪细胞充分地运动起来，进行有氧呼吸。

P6-7

<<舞动曼妙的腰肢>>

媒体关注与评论

书评时尚一天一个样，但曼妙的腰肢永远都那么吸引别人的眼球。优美的背部线条，圆润的臀部曲线，迷人的小蛮腰，你不想拥有吗？怎样让自己拥有曼妙的腰肢？看着那些电视里摆动着的迷人腰肢，你羡慕了吗？那就别在犹豫，赶紧行动吧！

<<舞动曼妙的腰肢>>

编辑推荐

时尚一天一个样，但曼妙的腰肢永远都那么吸引别人的眼球。优美的背部线条，圆润的臀部曲线，迷人的小蛮腰，你不想拥有吗?怎样让自己拥有曼妙的腰肢?看着那些电视里摆动着的迷人腰肢，你羡慕了吗?那就别在犹豫，赶紧行动吧!

<<舞动曼妙的腰肢>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>