

<<S型美女速成>>

图书基本信息

书名：<<S型美女速成>>

13位ISBN编号：9787210051480

10位ISBN编号：7210051481

出版时间：2012-9

出版时间：江西人民出版社

作者：李虹

页数：173

字数：150000

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>

<<S型美女速成>>

前言

优雅地瘦身，健康地生活 我常常会碰上这样的女性：鲜艳的口红，细致的眼线，精心的发型，不管从什么角度都能看出，她在尽力让自己看起来更美丽、更迷人。

可是，那笨拙的体型，臃肿的体态，总是让她的装扮大打折扣，有时候甚至给人一种很别扭的感觉。这些女人辛苦地将自己装在不适合的衣服里，难道就为了让自己变得美丽吗？

当我向身边的女性咨询这个问题时，我却被她们感动了。

她们用尽自己的努力，尽可能地掩盖自己的不足，并不仅仅是为了大众眼中的“美”，而是渴望自己能够变成一道美景，能够给人赏心悦目的喜悦，那是对生活由衷的热爱和对美丽的苦苦追求。

我为这份对美丽的执著而感动，于是，我决定好好帮助那些在减肥的迷途里挣扎的姐妹。

但是，当我看到那些为了瘦身而付出惨痛代价的姐妹们时，我又总是心有忧虑：美丽与健康非要这样不能并存么？

其实，在我的字典里，减肥绝对不仅仅是体重计上的数字加减法，更是一门综合的学问，还包含了对健康的态度，对美好的渴望等。

通过长期的积累和实践，我找到了一整套非常适合女性、在卧室就能操作的减肥瘦身之法，是能够不以牺牲健康的做法来成全美丽的最佳方案。

其中包括：催眠减肥、按摩减肥、道具辅助减肥、瑜伽减肥等，这些方法绝大多数都是我的亲身经历或者是我周围女性成功的实践。

在这些实践的基础上，针对不同的肥胖体型，我制定了不一样的减肥方案，也屡屡见效。

所以，不管是什么减肥状况，几乎都能从中找到适用于自己的瘦身方法。

如果你因为工作缺少时间，你可以从中学习催眠减肥或者按摩减肥，在睡觉前和起床后只需花上20分钟左右的时间，就能轻松搞定肥肉；

如果你是没有金钱的，不用担心，我的卧室瘦身里不需要你用金钱来赶走赘肉，全部的投资就是你自己；

如果你因为爱“宅”，不敢考虑减肥，这个卧室减肥法的任何一种方法都能满足你足不出户的减肥需要；

如果你讨厌运动，别担心，卧室减肥法的宗旨就是轻松的有氧运动，在缓慢的节奏中消除体内的脂肪；

如果你想让自己在瘦身的同时又能矫正骨骼，更加优美，试试卧室按摩、道具瘦身等方法，里面绝对有你感兴趣的东西；

如果你因为做全职太太而感到枯燥，也能从卧室减肥法里找到一个有趣的打扫家务的方式，你会爱上拖地、做饭、擦玻璃……

为了让所有爱美的女性都能达到减肥效果，在每一篇介绍方法之后，我都配备了相应的示意图片，让每一个操作步骤都能达到标准、精确，这样的话才能有事半功倍的效果。

总之，我想让大家明白，瘦身不是你炫耀的一个工具，而是你改变自己，让自己变得更美好的一种方式。

记住：瘦身不是为了穿更高档的衣服，而是为自己的美丽增加一份亮点；瘦身不是为了气死抢走自己男友的情敌，而是为了让自己看到镜子中的自己更开心、更自信；瘦身不是为了成为聚会上的焦点，而是希望能在回忆录上留下最美丽的时刻……

在此，我衷心地希望所有的人不管处于任何环境都不要忘记，如何用心体会生活的美好以及让自己变美好的一切可能。

<<S型美女速成>>

内容概要

健身房太远，做瑜伽太累，跳肚皮舞可没有下班回家在卧室里睡懒觉舒服。我们爱犯懒，我们爱美食，但是我们同时也希望拥有“S型”好身材。鱼与熊掌不可兼得，难道说这辈子就要和肥肚腩、大象腿为伍，让那些丢不掉的肥肉成为我们一生的苦恼？

NO，NO，当然不是这样！

懒人绝不等于肥胖，减肥不成功，在于我们的减肥方法不对，在于我们无法将减肥大业持之以恒，但是从现在开始，《S型美女速成》帮你打破这一桎梏。

在卧室里躺一躺，小腹腰腿自然瘦，看电视时扭扭腰，丰胸美臀悄悄来。

没时间？

没问题，20分钟就可以轻松搞定肥肉；没金钱，也没问题，卧室减肥完全不需任何支出。

缓慢有氧运动加各种独门“秘方”，《S型美女速成》，让你躺在床上，也能轻松瘦、瘦、瘦！

<<S型美女速成>>

作者简介

李虹，女，毕业于四川大学华西医学中心，医学硕士，现为成都市第二人民医院主治医师。多年来从事整形美容工作，成效显著。其提倡的卧室减肥法，因为便于操作、瘦身后又能长时间保持体型而受到广大女性欢迎。

<<S型美女速成>>

书籍目录

引子

改变观念：从瘦身的几个误区说起

第一章

自己可以做的催眠瘦身方法：试试催眠瘦身

自己进行的催眠法

尝试用腹部呼吸

正确优美的姿态有利于瘦身

想像自己两个手指尖有一个充气的气球

有意识地倾听进入耳朵的声音

慢慢地去泡澡

第二章

找准穴位对“穴”下手：按摩减肥法

穴位加抚摸，瘦脸不是问题

躺在床上“施魔法”，对你的胸部更自信

躺在床上揉揉肚，减肥又健康

为你的臀部“平反”

上下其手，打造纤细小腿

控制食欲的最佳按摩法

生完宝宝之后的减肥妙法

第三章

各种花样对号入座：床上瑜伽

躺在床上反复做，诱人美颈练出来

穿着睡衣瘦胳膊，全身线条更流畅

抽出床垫扭扭腰，教你速成“小腰精”

跟“皮皱、肉松、小肚腩”说拜拜

让“足球场”见鬼去吧

躺在床上看电视，大腿小腿一起瘦

傍晚散步改瑜伽，缓解压力又瘦身

第四章

撬走身上的赘肉：道具减肥

扎头巾瘦脸又美颈

自制“背背佳”，修肩又丰胸

一拉一扯，小腹赘肉“逃走”了

一根带子=哑铃健身，高效又省钱

一卷、一踮、一踏，瘦腿就是这么容易！

床上备个塑料瓶，没事闲来瘦瘦腰

看着电视来点小动作，不怕肉肉来“找茬”

打造S身材，翘臀很关键

后记

招外有招：私家瘦身小诀窍

<<S型美女速成>>

章节摘录

插图：

<<S型美女速成>>

编辑推荐

超级实用的懒人减肥方法，众多“S型”美人绝不外传的独门秘技，不用再羡慕那些“小腰精”、波霸妹，在《S型美女速成：神奇的卧室瘦身秘籍（女人必备的闺房瘦身秘笈）》里，我们能找到让自己成为众人瞩目焦点的实用精华技巧！

催眠也能瘦身、按摩让你前凸后翘，床上瑜伽、巧用道具，用最懒的办法，打造出最完美的S型身材。

不用再经历节食、药物、运动再反弹的痛苦，不用在忍受肥胖所带来的各种负面困扰，《S型美女速成：神奇的卧室瘦身秘籍（女人必备的闺房瘦身秘笈）》让你的减肥过程变得毫无痛苦，简单易行，每天20分钟，没有减不掉的肥肉，好身材，卧室里轻松变出来。

<<S型美女速成>>

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>