

<<运动·指压减肥法>>

图书基本信息

书名：<<运动·指压减肥法>>

13位ISBN编号：9787501931842

10位ISBN编号：7501931844

出版时间：2001-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：官秀编

页数：130

字数：98000

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>

## <<运动·指压减肥法>>

### 内容概要

“肥胖”是一个令爱美、爱健康的人感到痛苦的字眼，它会令你十分烦恼。

身材不美观，漂亮的衣服穿不上身，“美丽”当然就与你无缘。

同时，肥胖是多种疾病孕育的温床，高血压、糖尿病、心脏病等许多恼人的病痛缠绕着肥胖者，威胁着肥胖者的健康，使肥胖者无法得到安宁。

所以，为了恢复美丽和健康，请赶快加入减肥行列。

有很多人认为，减肥就要少吃东西。

强迫自己节食，或者采取药物治疗。

其实，单纯地采用这类方法，不但效果不佳，甚至会产生副作用，造成不良的后果。

要减肥就应该采取科学、安全、有效的减肥方法，才能达到显著的效果。

那么，哪些减肥方法才是正确的呢？请参照本书介绍的运动减肥法和指压按摩减肥法。

这些方法并不强调整节食，也不需要花钱买什么减肥药，只需按书上介绍的具体方法，付出努力，持之以恒地进行锻炼，1-3个月后，就能获得全新的变化！若能保持有规律的生活和适当选择食物，效果更佳。

赶快行动吧，愿你早日变得窈窕动人，青春永驻！

## <<运动·指压减肥法>>

### 书籍目录

第一章 肥胖是美丽的天敌 1 想知识导致你肥胖的原因吗？

2 肥胖威胁着你的健康 3 肥胖是多种疾病孕育的温床 4 请测量你的脂肪量是否超过标准 5 透过脂肪厚度判断你的体型 6 因人而异的健美方法 7 健康与适能相结合是减肥者追求的目标 8 减肥八原则

第二章 让多余的脂肪在运动中消失 1 科学减肥令你更美、更健康 2 安全、科学、有效的运动减肥 3 制订一个运动减肥总计划 4 活动关切、增加体力 5 强健肌肉，恢复体型 6 保持减肥后的理想身材 7 运动减肥成功守则

第三章 多种形式的运动减肥效果 1 怎样选择运动项目使减肥效果更显著 2 优美的减肥运动——健身操 3 舒缓的减肥法——散步 4 肌肉健美的最佳运动——游泳 5 美腿运动——骑自行车 6 让你全身都在动——球类运动 7 最简单的减肥运动——跳绳 8 最轻松、愉悦的减肥运动——跳快舞 9 美臂、健腹的减肥运动——举哑铃

第四章 迷人的指压减肥 1 历史悠久的东方按摩术 2 指压按摩的医学理论 3 指压按摩具有神奇迷人的美容减肥功效 4 有些人不宜采用指压减肥法 5 按摩前做好充分的准备 6 指压并不是乱压乱按 7 你掌握了正确的指压手法吗？

第五章 指压减肥实施方法 1 找准穴位 2 减掉脸部的赘肉 3 消除双下巴 4 让你的脖子变得纤细柔美 5 消除肩膀上的赘肉 6 使你的手臂纤细优美 7 让你拥有一双纤细的手 8 使乳房坚挺丰满 9 使腹部变得结实有力 10 让背部线条挺直优雅 11 结实而富有弹性的臀部才够性感 12 使大腿变得修长结实 13 让你的小腿更健美 14 不要忽略你的足踝

<<运动·指压减肥法>>

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>