第一图书网, tushu007.com

<<轻松瘦身不反弹>>

图书基本信息

书名：<<轻松瘦身不反弹>>

13位ISBN编号：9787501976263

10位ISBN编号：7501976260

出版时间：2010-9

出版时间：轻工

作者：优图生活

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

<<轻松瘦身不反弹>>

前言

拿起这本书的时候： 也许，你正在面临体重超标带来的健康问题，瘦身变得迫不及待；也许，你根本算不上胖，只是身体某个部位的赘肉让追求完美的你恨得牙痒痒； 也许，你只是偶然看到一个身材苗条的美女，穿着迷你超短裙，露着性感美腿，招摇过市，让你痛下决心，从此要瘦身； 无论出于什么原因，目的都只有一个，那就是要瘦，要更瘦。

然而，但凡有过瘦身经历的人，可能都会发现，瘦身不是件轻松事儿，很多人在瘦身的大潮中时进时退，永远停留在瘦身一反弹一瘦身的烦恼之中。

总结一下失败的原因，往往是因为，在各种各样的瘦身“妙方”中，瘦身都成为我们生理或心理上的一种压力与负担，成为一个不得不完成的“任务”，瘦身过程于是变得索然无味，无法坚持！

而本书的优势，就是把瘦身的种种方法巧妙地融入到我们的日常生活中去，让瘦身成为一种充满趣味并容易坚持的生活行为。

大家不妨跟着这本书一起来尝试： 刷牙的时候向后抬腿：坐车时做一做收腹小动作； 巧妙烹调出吃不胖的美味食物； 利用家中废弃的旧橡皮筋、旧衣夹、旧报纸来作为瘦身工具；当这些妙趣横生的瘦身小动作成为你的习惯，成为你生活中一部分的时候，瘦身就变成了一件再自然不过的事情。

怎么样？

从这里开始你轻松快乐的瘦身之旅吧！

<<轻松瘦身不反弹>>

内容概要

本书介绍了通过饮食、休闲时间的小运动、身体重点部位按摩、烹调食物、日常生活习惯等方式方法来达到轻松瘦身不反弹的目的。
本书重点和亮点在于讲解了减肥不反弹的技巧，在于通过找到适合自己的瘦身方式，然后通过坚持不懈的瘦身努力才能彻底达到真正的美丽瘦身不反弹，而本书正是带领你找到适合自己的瘦身方式，同时教会你在饮食、休闲时间、日常生活习惯中需要做到的瘦身技巧。

作者简介

优图生活长期致力于以女性读者为主的实用类图书的策划与执行。

我们尊重读者，我们尊重文字！
愿每一位读者都能在阅读中享受生活，于书香中愉悦身心！

<<轻松瘦身不反弹>>

书籍目录

Chapter 1 你一定要相信，瘦身也可以很轻松 7　你是哪一种瘦身体质 8　总也瘦不下来的6大原因 10　6种绝对会反弹的瘦身法 12　有计划地瘦身，简单不反弹 14　体重秤、日记本……瘦身好帮手 16Chapter 2 5分钟简易按摩，不会反弹的瘦身法 17　集中按摩收紧部位——脸 18　集中按摩收紧部位——下巴 20　集中按摩收紧部位——颈部 22　集中按摩收紧部位——锁骨 23　集中按摩收紧部位——胸部 24　集中按摩收紧部位——脊背 26　集中按摩收紧部位——手臂 28　集中按摩收紧部位——腰部 30　集中按摩收紧部位——小腹 32　集中按摩收紧部位——臀部 34　集中按摩收紧部位——小腿 36　集中按摩收紧部位——大腿 38Chapter 3 让瘦身成为一种生活习惯 39　刷牙漱口时的瘦腿、收臀操 40　在化妆台前伸展膝盖和手臂 42　吃完午饭做做舒展操 44　便便时做些脸部运动 46　做面膜时来点腿部运动吧 47　接打电话时的瘦身动作 48　聊天、看电视插播广告时的瘦身动作 50　洗衣、晾衣、收衣时的瘦身动作 52　厨房里的减肥动作 54　打扫房间时的瘦身动作 56　喝水做些小动作，手臂肉肉不见了 58　爬楼梯瘦臀美腿 59　等车、乘车时的瘦身活动 60　好神奇！
淋浴泡澡也能瘦身 62　早晨起床时、晚上临睡前都是瘦身时间 66　每天记录体重督促减肥 70Chapter 4 不反弹的饮食瘦身方法 71　瘦身早餐：早起一杯鲜榨蔬果汁，瘦身兼养颜 72　瘦身早餐：吃好早餐减肥不难 74　瘦身早餐：省时又营养的搭配 76　瘦身早餐：营养第一派 77　瘦身早餐：健康酸奶混搭法 78　午间工作餐：提前吃点瘦身零食 80　午间工作餐：降低食欲，让你不那么饿 82　午间工作餐：妙吃快餐不长胖 83　午餐自己做：学会加大菜量的窍门 84　瘦身晚餐：防止多吃的小妙招 86　瘦身晚餐：怎样吃得少又满足食欲 88　瘦身晚餐：小技巧去除食物中多余的油脂 90　瘦身晚餐：巧吃米饭可以让减肥更彻底 92　各种常见食物能量表 94Chapter 5 这样做运动，更瘦身不反弹 97　散步穿半截鞋，帮你轻松瘦身 98　慢跑时踮脚，事半功倍的瘦身法 100　游泳池中的减肥小动作 102　简单直立也可有效瘦身 104　爬行法是超管用的减肥新招 105　臀部不靠坐垫骑车可瘦臀和腿 106　点对点瘦身，小运动帮你想瘦就瘦 108Chapter 6 借助小道具轻松瘦身 121　转走一身赘肉——呼啦圈 122　最便宜的瘦身器材——跳绳 124　轻松减掉赘肉——装水的塑料瓶 126　“擀”走一身赘肉——擀面杖 128　小小筷子，轻松减肥 129　一根竹竿，帮你甩掉肚腩成细腰 130　一起来体验毛巾减肥的神奇吧 132　神奇椅子操，练出魔鬼电臀纤腰 134　玩转健身球，还你窈窕身姿 136　废物利用瘦身法——让废弃物再现光芒 138附录：普通一日的瘦身体验 141

第一图书网, tushu007.com

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