

<<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—反弹—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。

<<轻松瘦身不反弹>>

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

<<轻松瘦身不反弹>>

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>