

<<练出你的风韵>>

图书基本信息

书名：<<练出你的风韵>>

13位ISBN编号：9787504455550

10位ISBN编号：7504455555

出版时间：2006-2

出版时间：中国商业出版社

作者：杨东雄

页数：254

字数：200000

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>

<<练出你的风韵>>

内容概要

应该承认，存现实生活中，那些拥有健美身材的女人，往往就是幸福使者，也是男人追求的丰要目标。

相信现实中，有许许多多的女性都想拥有完美的身材，特别是那些过于肥胖的女性，她们会花许多功夫来重新打造自己的身材，不是参加这个健美班，就是进入那个减肥中心，真可谓勤学苦练，相当投入。

有些人效果明显，有些人却并不理想。

这是为什么呢？

说通俗点，这与正确掌握要领有关。

如何才能成为一个健美高手呢？

这就存在着一个科学方法问题。

只要得法，练就完美身材的梦想就能实现。

为了帮助女性攻克这个难题，《练出你的风韵》——女性健身美容的秘诀，一。

书就是你的良师益友。

本书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，主题突出，内容全面，编写结构严谨，语言流畅简洁，从不同形体女性的实际出发，系统地讲述了有关健美的知识和技巧，实用性强、便于操作，是目前市场上不可多见的女性健身读物，能达到一学就会的效果。

在此，衷心祝愿那些热爱生活的女性，从本书中受益，在学习中实践，将自己塑造成一个具有魔鬼身材的迷人女性。

<<练出你的风韵>>

书籍目录

1.女性迷人的形体	关于五官之美	形体美是女人的资本	姿态之美最迷人	各部位的
黄金时期	形体美的评估参数	健身训练要讲科学	练健美讲究循序渐进	有氧
与无氧运动	女性的自然之美	走出健美运动的误区	模特的健身秘诀	让身
材匀称的秘诀	分娩后如何保持体型	中年女性如何保持形体美	健美体型自我评	估法
2.让每个部位都健美起来	人体五官的美学标准	让颈部更加迷人	有了	
双下巴怎么办	让背挺身起米	让肩部更有力	美臂的小秘诀	腰部健美很重
要	腹部之美	臀部更健美	美丽的大脚	最有效的
美腿法则	3.减肥有学问	正确认识肥胖问题	肥胖的医学分类	哪些女性容易
肥胖	您足胖人吗	哪些女性应该减肥	减肥能速成吗	营养平衡问题
如何检测自己的脂肪	减肥的误区	减肥心理疗法	走出节食误区	每天
跑步好不好	不同体形的健美法则	什么是咖啡减肥法	如何利用洗澡减肥	
利于瘦身的饮食	手术减肥法与饮食控制	耳针减肥	花粉减肥法	
防止产后肥胖	对减肥药物的认识	常见的减肥药物	4.当女人挺好	
什么样的乳房最美	当女人一定要挺好	健美的胸脯靠自己塑造	胸部肌	
肉锻炼法	婚后如何让乳房美丽起来	缩乳术	乳头内陷的矫正方法	
乳房畸形的矫正	多大的乳房才算完美	了解你的乳房最重要	乳房x线摄影术	
自然丰胸法	请用心呵护你的乳房	美乳化妆品	5.做一个健身女将	
运动是减肥的最好途径	运动项目选择	交叉运动	练出你的形体美	
跳绳是一种最好的减肥方法	多爬楼梯好处多	在水中慢跑的好处	选择	
健身器的学问	室内健身车	划船器的功效	选一款适合自己的运动内衣	
胸罩能体现出意境	胸罩的色彩问题	内衣体现一种品位	6.明星饮食健身	
秘诀	明星瘦身饮食的三大技巧	健美明星如是说	明星饮食美容秘诀	
麦当娜瘦身秘诀	黛米·摩尔的三天美体食谱	饿出米的好莱坞影星	日本女	
星魔鬼瘦身法则	克劳蒂娅的瘦身法则	法国女性的瘦身秘诀	香港影星的减	
肥餐	林青霞快乐减肥法	舒淇的减肥怪招	王菲的中药瘦身秘方	

<<练出你的风韵>>

章节摘录

书摘形体美是女人的资本 这里说的人形体美是指一个人外在的和内在的整体所表现的美学价值，是自然美与社会美的共同表现，是形体美与精神美的统一。

虽说人形体美是自然美与社会美的交叉表现，但基本上属于自然美。

因为人形体就其基本属性来说，才是自然的。

人形体具有生理学、遗传学、生物学、生态学上的特点，这是客观的不以人的意志为转移的自然物。

人形体是大自然最完美的造物。

人形体美主要指人的形体与容貌，是自然美的最高层次。

在现实生活中，每个人不仅具有自然性的一面，又有社会性的一面。

人形体美不仅具有自然美，也具有社会美。

所谓社会美，指人的精神世界之美，即心灵美，是一种内在美。

社会美不是空洞、抽象的，它表现在女性的思想境界、道德修养、情感和意志等方面，如积极进取、无私奉献、追求真理、正直无私，都是心灵美的具体表现。

女性形体美主要取决于身高及胸、腰、臀三部分，即身高与“三围”的尺寸。

女性的身高与其头部的理想比例为7.1:1，即身高应是头的高度的7.1倍。

不够或超过这个比例，说明身材太矮或太高，算不上体型美。

女性的理想胸围应该是身高×0.51(厘米)；胸底围应是身高×0.432(厘米)；女性的理想腰围应该是身高×0.34(厘米)；腹围应是身高×0.457(厘米)，臀围应是身高×0.542(厘米)。

例如一个身高1.70米的女子，其胸围应是86.7厘米，胸底围应足74厘米，腰围应是57.8厘米，腹围应是77.7厘米，臀围应是92厘米。

在现实生活中，真正达到标准三围的女性并不多，绝大多数女性胸部不是过大就是偏小，不是腹部脂肪堆积就是臀大腰粗。

女性体重在体型美的判断中仅可作为参考指标。

因为虽然肥胖直接影响到体型美，但判定肥胖与否主要不是看体重，而是看体内脂肪含量的多少，即看脂肪占体重百分比的大小。

如果一个女性体重和体脂百分比都超过标准值，那就可以说是肥胖。

如果仅仅是超重，体脂百分比并不高，就不能说是肥胖。

有的女性虽然体重并没有超过标准，但由于不运动，肌肉不发达，有的只是脂肪的堆积，看上去松弛、臃肿、这样的体型也不美。

通常来说，现代女性的健美标准主要包括以下几方面：其一，骨骼匀称。

适度的骨骼应是：站立时头、颈、躯干和脚的纵轴在一垂线上；肩稍宽，腰椎、臂骨、腿骨发育良好，无畸形；头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联结适度；上下身比例符合“黄金分割”定律，即以肚脐为界，上下身的比值为0.618。

如果身高是160厘米，那么体重和其他各部位较理想的标准应该是：体重50公斤，肩宽36~38厘米，胸围84~86厘米，腰围60~62厘米，臀围86~88厘米。

其二，肌肉美。

肌肉美表现为富有弹性和显示出女性体态的强健协调。

过胖、过瘦、臃肿松软或肩、臂、胸部细小无力以及由于某种原因造成身体某部分肌肉过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。

其三，皮肤。

肤色及有无光泽能反映女性的精神面貌，与女性的气质有较多的联系。

应该指出，女性形体美是一种整体美，它由多方面因素构成，如形体美、姿态美、风度美、服饰美、精神美、语言美、行为美等。

其中最重要的是形体美和精神美。

前者是外在的、自然的，后者是内在的、社会的。

二者的统一结合，才能构成女性形体的完整之美。

<<练出你的风韵>>

P5-7

<<练出你的风韵>>

编辑推荐

科学运用健美法则，方可练出魔鬼身材！

本书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，着眼于女性爱美的心理，从不同形体女性的实际出发，系统地讲述了有关健美的知识和技巧，主题突出，内容全面，编写结构严谨，语言流畅简洁，实用性强、便于操作，给热爱生活的女性，提升自己的美好形象、成就迷人丰采的机会。

<<练出你的风韵>>

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>