

<<我的第一本-美体宝典>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本-美体宝典>>

13位ISBN编号：9787508482392

10位ISBN编号：7508482395

出版时间：2011-2

出版时间：中国水利水电

作者：RIKA小巫

页数：158

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>

## <<我的第一本-美体宝典>>

### 内容概要

在川流不息的人群中间，总有一些身材出众的女孩子让人忍不住驻足欣赏，你羡慕她们凹凸有致的三围和优雅柔美的形体吗？

虽然窈窕体型很多MM都梦寐以求，但现实生活中，往往就有那么一些心灵同样可爱的女孩儿没有得到上天的垂青，她们并没有吸引人的身材，怎么办？

气馁了？

也许你有所不知，美体其实根本就不是什么天大的难事，最关键的是要有科学的指导，你完全可以后天塑造出一个完美的身材来！

本书主人公小表妹曾经跟你有着同样的烦恼，因身材不佳而非常自卑，见她闷闷不乐的样子，她的美体达人表姐针对她的各种身材问题展开了为期一个月的美体培训，培训课程一共分为六个篇章：塑脸篇，打造和保养完美脸型，包子脸也能变成巴掌脸；塑胸篇，丰胸秘技大传授，告别飞机场养成挺拔胸型；减腹塑腰翘臀篇，塑造迷人杨柳小蛮腰，赘肉全都去光光；塑臂瘦腿篇，培养出颀长优美的四肢，举手投足可爱爆棚；整体篇，从局部训练到整体提升，画龙点睛练出迷人气质；最后还有饮食篇，了解在日常生活中营养美味又不发胖的好吃东东！

真可谓是从头到脚改造，由内到外保养，各种烦恼一网打尽、各个击破！

不敢吃东西饿死了、天天高强度运动很累、减肥药喝了拉肚子、买了美体产品就没有零花钱了……跟这些乱七八糟的塑形办法告别吧，学会不花钱又省事的美体术，轻松改变你的身材，更改变你的生活。

只要你有信心，三个月后，新一任美体达人就是你！

## <<我的第一本-美体宝典>>

### 书籍目录

前言

塑脸篇

打造适合你的完美脸形

无敌美人小脸当道！

准确判断你的脸形

小脸美人是按出来的！

瘦脸化妆术

小脸武器——道具瘦脸！

轻松消除恼人双下巴！

教你保持完美脸形

不可忽视的日常护理技巧

七种食物帮你维持小脸提升美丽！

早起包子脸消水肿绝招！

利用你的发型制造视觉脸形！

塑胸篇

少女健康美胸养成

MM们必知的青春期胸部发育知识！

胸部发育的年龄差异

影响胸部发育的因素

胸部左右发育不平衡现象解疑

少女乳腺增生的防治

告诉你每月丰胸的最佳时机！

少女健康美胸养成计划

发育按摩术

运动小秘籍让你的胸部更加挺拔

有益于胸部健康发育的几类食物

内衣的选择和正确穿戴、洗涤方法

减腹塑腰翘臀篇

塑造你的杨柳小蛮腰

平坦美腹秀出来！

腹式呼吸法

简单按摩法

常见运动减腹法

粗盐减腹法

纤细腰围瞬间提升你的身体

## <<我的第一本-美体宝典>>

### 曲线

瘦腰小运动打造小蛮腰

弯腰拾豆让你的腰越来越细！

靠墙站立站出你魅力无限的腰背！

其他瘦腰小方法

娇俏美臀养成技

组动作打造你的娇俏美臀

塑臀瘦腿篇

让你拥有迷人修长的双腿和双臂

腿型自我检测

小粗腿类型大检测

针对性训练让你的大腿肉肉消失无踪！

脂肪型瘦腿秘诀

肌肉型瘦腿秘诀

浮肿型瘦腿秘诀

坐着锻炼出人人艳羡的优美小腿！

小腿变细轻轻松松

漂亮腿形全攻略

行走也能塑腿形哦

非常有效的伸展塑腿运动

睡前三分钟，完美下半身

食物中的瘦腿标兵

怎样才能拥有一双白嫩优雅的手臂

运动塑型立显高贵优雅

开心哑铃操美臂你专属！

让你的双臂尽显光滑嫩白

整体篇

气质美女是怎样炼成的

重视细节让你的美无懈可击！

简单几招练出你的迷人颈部玲珑骨

美背佳人帮你练就蝴蝶骨！

手部运动操让你的手指更加白皙修长

足部护理塑出光滑漂亮的小脚丫

认识体形让你美丽大变身！

最常见的四种体形

不同体形的美体建议

施展塑型魔法让你焕然一新

优雅瑜伽舒缓你的身心

快乐健身操跳出好身材！

<<我的第一本-美体宝典>>

日常生活瘦身法

饮食篇

食物瘦身，吃到最美时！

完美身材吃喝有道

让你越吃越瘦的负卡路里食物

美味饮品，调出瘦美人

酸奶加木瓜，瘦身丰胸两不误！

两周瘦身套餐，体重吃下去！

减肥期间绝对不能碰的食物

终章

<<我的第一本-美体宝典>>

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>