

<<纤纤美腿吃出来>>

图书基本信息

书名：<<纤纤美腿吃出来>>

13位ISBN编号：9787509109144

10位ISBN编号：7509109140

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：陈珈珖，谢英彪 主编

页数：195

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>

## <<纤纤美腿吃出来>>

### 内容概要

本书详细阐述了关腿减脂的一般知识、饮食原则和饮食调控方法，全面介绍了消除腿部脂肪、美化腿部肌肤、减轻腿部水肿、缓解腿部疲劳、美化腿部线条的食物，共五类15种，并收入美腿减脂调养食方450余款，以利读者采取健康安全的瘦身关腿方法，通过关腿的饮食调控，使你具有一双修长的美腿，充满展示女性婀娜多姿的健康美。

本书适宜广大爱美女性阅读。

## <<纤纤美腿吃出来>>

### 作者简介

陈珈眺，毕业于澳门科技大学中医学院。

喜爱皮肤科、乳房外科学等专业疾病的诊治，对美容、健身、食疗、药膳有一定研究。

现兼任国际药膳食疗学会理事，已取得国际药膳师资格，立志向美容瘦身、养生康复等方面发展。

参编《关节炎简便自疗》(人民军医出版社)等著作。

## &lt;&lt;纤纤美腿吃出来&gt;&gt;

## 书籍目录

一、美腿减脂的一般知识 (一)美腿的标准是什么 (二)为什么要美腿 (三)哪些女性最需要注重美腿 (四)哪些女性容易双腿发胖 (五)造就美腿的方法有哪些 (六)腿部赘肉附着在哪些部位 (七)导致腿部肥胖的错误走姿有哪些 (八)现代女性如何美腿 (九)白领丽人如何塑造美腿 (十)腿部减肥如何找准点 (十一)如何让大腿减脂 (十二)什么样的姿势能去除大腿赘肉 (十三)如何做大腿玲珑操 (十四)美腿有何妙招 (十五)告别大腿脂肪有何妙招 (十六)塑造俏美腿有何妙招 (十七)美腿如何速成 (十八)如何做简单的美腿运动 (十九)如何因地制宜做美腿运动 (二十)粗腿如何变细腿 (二十一)如何做使大腿纤细的体操 (二十二)如何按摩腿肚顺畅血液循环 (二十三)出门前如何做分钟按摩 (二十四)办公室里如何做美腿运动 (二十五)如何做塑形体操,轻松打造你的修长美腿 (二十六)如何练习健身球瑜伽,打造修长美腿 (二十七)爬楼梯为何能爬出细腿美臀 (二十八)如何跳绳美腿 (二十九)如何跳出双腿优美曲线 (三十)如何做美腿毛巾操 (三十一)如何做骨骼矫正伸展运动 (三十二)如何做腿平衡运动 (三十三)如何做膝平衡运动 (三十四)如何做臀部平衡运动 (三十五)如何做骨盆平衡运动 (三十六)如何做躯干平衡运动 (三十七)~岁美女如何做瘦腿操 (三十八)为何腿部最易水肿 (三十九)如何按摩脚踝、膝、腹股沟部位以消除水肿 (四十)为何水肿会产生脂肪堆积块 (四十一)如何学会自我淋巴按摩法二、美腿减脂的饮食原则 (一)不要摄取让身体寒冷的食物 (二)不要摄取过多盐分 (三)要充分摄取维生素 (四)要摄取能帮助缓解便秘的膳食纤维 (五)要充分摄取制造骨骼的钙质三、美腿减脂的食物四、美腿减脂的调养食方

<<纤纤美腿吃出来>>

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>