第一图书网, tushu007.com

<<一定瘦！ 终结上半身肥胖>

图书基本信息

书名：<<一定瘦！
终结上半身肥胖>>

13位ISBN编号：9787515801445

10位ISBN编号：7515801441

出版时间：2012-4

出版时间：工商联

作者：曲影

页数：134

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

前言

还记得《BJ单身日记》(《Bridget Jones's Diary》是英国女作家海伦·菲尔丁在1996年发行的一部畅销小说，后经改编成为剩女励志片)里那个只会整天抱着薯片、疯狂煲电视剧的胖女人吗？
试想一下，没有身材、没有爱情、没有事业，作为生活在时尚都市里的一名“乐活女”，你对这样枯燥无味、垂头丧气的生活该有多么排斥和恐惧啊！
　会拿起这本书耐心地翻到这一页的你，对自己现在的身材肯定不是最满意的。
但请记住，能让自己感觉到幸福的第一步，一定是从“减肥”迈出。
就像电影里的女主角一样，从关注自己的体重开始，持之以恒，一步步地从其貌不扬的路人甲修炼成风情万种的万人迷，最终获得爱情与事业的双丰收！
从拿起这本书开始，告诉自己，从此彻底摆脱那些只能出现在白日梦里的种种关于美好身材的幻想吧！
只要你跟着我们一起动起来，那么请相信，你也能像电影女主角一样婀娜多姿，你的人生也将拥有童话般的Happy Ending！
　但是，我们都深知，电影只是电影，一朝瘦身的神话是只存在于电影里的蒙太奇。
我们的瘦身大业还是要回到现实的生活当中。
在现代都市，有许多女性为了“瘦”的目的，简直无所不用其极，疯狂尝试各种各样、千奇百怪的减肥方式，可惜不仅收效甚微，还使自己的身体苦不堪言，健康状况也日渐堪忧。
皮肤粗糙、畏寒忌热、浮肿暗沉、心律紊乱、烦躁失眠，做过“减肥白老鼠”的你，想必也一定对这些盲目减肥引起的副作用恨之入骨吧？
　那我们不禁要提问：难道减肥就必须以承受身体的不适为代价吗？
　当然不是！
聪明的女人一定会聪明“享瘦”。
　你了解自己的体型密码吗？
明白新陈代谢与肥胖之间的关系吗7知道骨盆歪斜会影响全身曲线吗？
对体内毒素和瘦身之间的奥秘又有着怎样的认识呢？
一个有大智慧的女人，在减肥之前必定会做足这些功课，对症下药，使瘦身之路更加快速而高效。
　如果你选择了这本书，那么恭喜你，你就是一个有大智慧的女人。
本书的第一部分就将带你开启科学减肥的大门，充分了解自己的体型、体质，学会一系列排毒减脂、加强新陈代谢的好方法。
有了良好的理论基础，你的瘦身之路一定可以获得事半功倍的效果！
　明明小腿很纤细，臀部也足够挺足够翘，唯独腰腹赘肉横生，只能沦为小腹婆；买裤子的时候往往小腿、大腿都合适，就是拉到腹部死活扣不上，营业员疑惑的眼神早就习以为常了；胸部很丰满，弧度也很好看，可是凸出的小肚腩却使美胸看起来也变得臃肿不堪……　如果你也有上述情况，那么恭喜你，你只是少数幸运的上半身肥胖者而已。
拿起这本书就是你告别上半身肥胖的第一步。
在本书当中，我们将逐个击破上半身肥胖的所有问题，帮助你扶正骨盆，练就星级蛇腰，打造挺拔美胸，击溃背部赘肉，修炼完美的上半身线条。
你可以学习到时下最流行的运动瘦身方式，如瑜伽、小器械瘦身法等，还可以了解到许多食疗纤体的方法，从第一个关口就杜绝掉肥胖因子，再也吃不胖。
另外，如果你只想做个懒美人，本书还特别呈现了独家的汉方瘦身讲堂，详细介绍针对每个部位的按摩与刮痧方法。
用经过几千年实证的中医减肥妙方来调理身体、美化曲线，相信你已经跃跃欲试、按捺不住了吧？
　我们的上半身就像是一个滋养肥胖的温床，向来是最容易赘肉累累的地方。
同时，上半身又是最影响整体美观的部分，是决定一个女人是否有气质的关键性因素。
为什么那些气质女星只需要把纤纤玉手往凛冽的锁骨上轻轻一搭，就能带给众人林下风致、绰约多姿的美感呢？

再看看上半身的其他部位，修长的脖颈、挺拔的胸部、优雅的背部，抑或是勾魂摄魄的水蛇腰，哪一个部位不是诠释曼妙身姿的重点呢？
　因此，一个气质满满的瘦美人，一定拥有一个百分百性感的上半身。
想要绝佳气质的你一定要专注于本书的练习，早日练就完美的上半身！
那时候，你就可以拍拍胸脯，自豪地对全世界说：“ 永远不要小看一个保持好身材的女人，因为我们有着常人不能比的毅力和耐力，拒绝掉一切常人不能拒绝的诱惑；永远不要小看一个减肥成功的女人，因为我们能够用聪明的方法控制自己的体重，也一定有足够的智慧打造一个完美的人生！
我瘦得壮烈、瘦得伟大！
我的美貌、气质和智慧，在职场和情场上也一定会所向披靡、战无不胜！
”　练就好身材的你，人生其实已成功了一半！

内容概要

好身材需要大智慧。

还记得英国著名作者海伦?菲尔在《BJ单身日记》里描述的那个整天只会抱着薯片、疯狂电饭煲电视剧的胖女人吗？
那样无味，甚至有些枯燥的生活，是多么令人恐惧和排斥呀！

当您拿起这本书，耐心地翻开第一页，您的幸福、快乐的瘦身之旅也就开始了。
人生的美好往往从一点一滴的改变开始。
怎样才能健康、快乐地重塑上半身的妖娆曲线，《一定瘦！
终结上半身肥胖》一书为您打开美体的新世界。
本书从源头上分析了上半身肥胖的原因，通过形式多样、有趣有效的美体秘籍、神奇的瑜伽呼吸法、越吃越瘦的健康饮食秘诀、独家的汉方瘦身讲堂、矫正盆骨的美体课、星级瘦腰操、完美乳房修炼课、明星美体秘籍，让您从头瘦到脚，全身散发由内而外的魅力……这些塑体瘦身的按摩和运动能让你的美体之旅轻松快乐、趣味十足。

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。
毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。
受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。
获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。
她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。
在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。
她穿梭于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

书籍目录

Chapter 01 揭开上半身肥胖的秘密
一、塑身，从了解自己的体型开始
二、知起因才能见奇效——你属于哪种上半身肥胖
三、上半身肥胖的“罪魁祸首”——代谢出了问题
四、体内毒素横行，想瘦？
想都不要想
五、轻松破解你瘦不下来的三大问题
六、你确定你的生活习惯是正常的
七、骨盆歪斜，影响的可是全身曲线
Chapter 02 这样做不会胖——曲影十年塑身美学大公开
一、这样呼吸就能瘦，神奇的瑜伽瘦身呼吸法
二、愈吃愈瘦的健康饮食秘诀
三、防止出现“溜溜球效应”的饮食作战计划
四、CMstian Kok's独家汉方瘦身讲堂
Chapter 03 摆脱致命“小腹婆”，造就星级蛇腰美人
一、“扶正”了它才有资格谈瘦身，骨盆矫正课
二、女人，我们为什么要纤纤细腰
三、简单5分钟，星级瘦腰秘籍助你练出“腰”娆曲线
Chapter 04 打造最巅峰诱人曲线，轻松变身美胸女神
一、妈妈不会告诉我们的胸部秘话
二、丰胸塑形ING，完美乳房的修炼课
chapter 05 敢露背才是王道！
做个回头率100%的背影杀手
一、决不能忽视的瘦身死角
二、“背影杀手”进阶课，循序渐进打造“S”形美背
Chapter 06 明星身材示范课，偷学明星完美线条
一、拒绝大饼脸，修炼具立体感的上镜小脸
二、年龄就是最高机密，偷学顶级女星的优雅颈肩不老术
三、告别“蝙蝠袖”，打造纤细流畅的手臂线条
四、好莱坞式决不塌陷的弹力电臀
五、效果满分，助你练就名模式纤长美腿
附录
美体天后曲影10年保持完美身形秘诀大公开

章节摘录

版权页：　插图：　主动享受性的美好 为了你的完美乳房，你要比他对性更感兴趣。
在性爱的过程中，乳房会因为兴奋充血胀大，在高潮时乳房会比平时增大1／4，然后充血慢慢地消退，乳房恢复原状。
在这个过程中，乳房经历充血、肿胀、消退等种种变化，能够很好地促进乳腺的血液循环，减少患病率。
同时，性爱可以调节内分泌，督促雌、孕激素彼此配合，增加对乳腺的保护和修复力度。
长期不“性”的人，内分泌容易失调，久而久之，可能出现增生。
但是，什么都要适可而止，“性”生活太过频繁也会造成性环境扩大、性刺激的机会增多，从而影响内分泌系统，增加乳腺患病概率。
建议：主动享受。
谁说性爱中一定要男人主动，你偶尔的野性疯狂，会让你们重新发现性的新鲜感，而且你的尽情享受也是对乳房的一种保护。
3.美胸女神最爱的护胸圣品 作为乳房的第二结构，脂肪占据了乳房的大部分空间，使乳房丰盈有度。
脂肪多少决定乳房大小，但体内脂肪也不能太多。
根据中国癌症协会的建议，低脂、高纤维、高维生素食物是预防乳腺癌的关键。
因为脂肪中的类固醇可以在人体内转变成雌激素，体内雌激素过多，就会促进乳腺癌细胞的形成。
保护乳房，除了少吃高脂肪的食物，还要多吃以下5种有益乳房健康的食物。
含乳酸菌的酸奶 乳酸菌可以影响体内负责吸收脂肪的肝肠循环，减少人体对脂肪的吸收，从而减少雌激素对乳房的刺激。
并且，酸奶可以增加人体内免疫球蛋白的数量，提高免疫系统的功能，降低乳腺癌患病率。
建议：女性每天喝一杯酸奶，可以将更年期前患乳腺癌的概率减少1／3。
含植物雌激素的大豆 植物雌激素的优点在于双向调节的功能：如果人体内的雌激素不足，植物雌激素可以代替其工作；如果雌激素过量，植物雌激素就会抢占雌激素的“工作问”，使多余的雌激素闲置下来，这样就能使体内的雌激素水平始终保持平衡状态。
建议：每天应喝1～2杯豆浆，能调整雌激素含量的高低，预防乳腺癌，红花苜蓿、葛根也有此类作用。
含碘的海藻 肿瘤专家认为，乳腺癌发病率高的国家与那里的人们缺碘有一定关系。
碘可以影响卵巢分泌雌激素的过程，避免体内生成过多的雌激素，从而使内分泌失调得到调整。
因此，含碘丰富的海带常常用来消除乳腺增生。
建议：每周吃1～2次海带等海藻类食物，能很好地预防乳腺疾病。

编辑推荐

《一定瘦!终结上半身肥胖》的第一部分就将带你开启科学减肥的大门，充分了解自己的体型、体质，学会一系列排毒减脂、加强新陈代谢的好方法。
有了良好的理论基础，你的瘦身之路一定可以获得事半功倍的效果！
亚洲知名瑜伽导师曲影最新力作！
你了解自己的体型密码吗？
明白新陈代谢与肥胖之间的关系吗？
知道骨盆歪斜会影响全身曲线吗？
对体内毒素和瘦身之间的奥秘又有着怎样的认识呢？
一个有大智慧的女人，在减肥之前必定会做足这些功课，对症下药，使瘦身之路更加快速而高效。

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