第一图书网, tushu007.com

<<局部塑身健美法>>

图书基本信息

书名：<<局部塑身健美法>>

13位ISBN编号：9787533521721

10位ISBN编号：7533521722

出版时间：2003-8

出版时间：福建科学技术出版社

作者：(日)萱沼文子

页数：172

译者：高进

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

第一图书网, tushu007.com

<<局部塑身健美法>>

内容概要

年轻人热衷于减肥是很自然的。
但是，最近很多人的减肥原因，并不都是因为憧憬拥有一副苗条的身材。
现代人在美食诱惑下容易过度饮食，信息化社会又使得人们运动量大幅下降，总之，我们现在是置身于容易发胖的环境中，所以，人们对减肥的关心程度大幅提高。
然而，加入了减肥行列的人们，会发现自己正不断重复着努力和失败。
同时，各种新奇的减肥法也不断登场。
人们用尽办法来减肥，但总是不能满意镜子里的自己。
实际上，真正的大胖子并不多，大多数人只是希望身体的某一部位减肥，希望有一种不伤身体的减肥法。
消除“忍耐”、“艰难”、“麻烦”等减肥的负面印象，让你紧绷的心情能放松一些，这就是我写这本书的初衷。
不感到困难和痛苦的简单的减肥方法，就是把心情、运动、饮食结合起来的“局部塑身健美法”。
我们的口号是——健康减肥。
推翻过去在我们头脑中的所谓减肥常识，感受原来如此简单的“局部塑身健美法”。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(日本)萱沼文子 译者：高进

第一图书网, tushu007.com

<<局部塑身健美法>>

书籍目录

Part 1 减肥失败的一般模式　体形不美的原因　危险的减肥陷阱　减肥成功的关键是改善基础代谢　肥胖类型　随时随地塑身健美Part 1 局部减肥法　局部减肥的成功秘诀——行走与踏步　注意姿势的步行法　注意美腿的步行法　虚拟原地踏竹板法　原地高抬腿踏步法　原地放松踏步法　原地踢小腿法　原地快速踏步法　局部减肥的成功秘诀——伸展运动_　颈部伸展法　肩部伸展法　胸部伸展法　背部伸展法　侧腹部伸展法　腰部伸展法　腿部伸展法　局部减肥的成功秘诀——哑铃操　抬小臂　举大臂　转上体　膝伸屈　提足跟　双臂前上举　肘伸屈　局部减肥的成功秘诀——芳香精油淋巴按摩　芳香精油淋巴按摩的基本方法　操作简单的手浴与足浴　局部减肥的成功秘诀——穴位健康法　塑造优美的腿部曲线　健美的“羚羊”腿　模特般的小腿肚　紧实的踝部关节　塑造紧收的腹部肌肉……Part 3 不同肥胖类型的推荐减肥食谱

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