

## <<女性美胸的秘诀>>

### 图书基本信息

书名：<<女性美胸的秘诀>>

13位ISBN编号：9787533742089

10位ISBN编号：7533742087

出版时间：2008-10

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：简芝妍

页数：229

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>

## <<女性美胸的秘诀>>

### 内容概要

自古以来，女性的胸部不仅扮演着哺乳的角色，而且也是性感与女性魅力的象征。无论是东方还是西方，几乎在每个时代里，高耸丰满的胸部都是当时的女性审美标准。而女性自古以来也莫不致力于追求更为性感丰满的胸部，以增加自信。

本书中介绍有关女性胸部保养与美化的知识，希望通过自然且健康的方法来帮助女性提升胸部的美感。

书中还尝试让女性了解各种自然的美胸方法，如饮食调养、内衣调整、按摩等。

另外，本书还提供许多简单容易的运动操，你可以利用每天晚上的休息时间来进行丰胸锻炼，相信只要持之以恒，一段时间后必能收到良好的成效。

如果还在为自己的平胸或小胸部而悲叹不已，不妨翻阅本书。

本书中对于女性的胸部塑造计划有详尽的说明。

没有一个女性先天就拥有傲人的胸部，唯有通过正确的饮食、优质的保养方法、合适的运动与按摩，再加上细心与耐心的锻炼，才能造就美丽的胸部。

## &lt;&lt;女性美胸的秘诀&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 展现你的窈窕美Part 1 美胸入门篇 Chapter 1 认识胸部 01 美胸的重要性 02 胸部的构造 03 女性一生的乳房周期 Chapter 2 平胸的成因 01 生理上的因素 02 荷尔蒙是乳房发育的关键 Chapter 3 达成美胸梦想 01 胸部的审美标准 02 女性胸部的演变发展史 03 自然美胸的健康配方Part 2 美胸内衣篇 Chapter 1 内衣入门知识 01 为什么要穿内衣 02 内衣简史 Chapter 2 内衣与胸部健康 01 内衣对健康大有影响 02 穿着内衣的时机 03 正确的内衣穿法 Chapter 3 以内衣突显美胸 01 认识内衣的类型 02 依胸型选择内衣 魔术胸罩能改变胸部的大小吗 03 小胸女性的内衣选购法 夏天要如何选择内衣 04 内衣色彩的选择 避免尴尬的内衣着法 Chapter 4 内衣的清洁与保存 01 内衣清洗知识 02 去除内衣上的污垢 03 内衣的寿命与保存 如何保养运动内衣Part 3 美胸衣着篇 Chapter 1 以衣着突显上围美 01 掩饰上围缺陷打扮术 02 不同服装的内衣搭配法 Chapter 2 美胸整体造型知识 01 各色服饰的内衣搭配法 02 适合运动的内衣穿着 Chapter 3 小胸女性的着装术 01 小胸女性的衣着建议 02 小胸女性的穿衣禁忌Part 4 美胸护理篇 Chapter 1 基础美胸的生活常识 01 为什么要进行美胸保养 02 美胸的基础护理方法 生理期间胸部腹痛的问题 03 促进丰胸的生活作息 Chapter 2 健康丰胸的保养须知 01 美胸保养的禁忌 02 如何保护乳房的健康 丰胸产品的问题 03 更年期女性的胸部保养Part 5 美胸饮食篇 Chapter 1 美胸饮食的重点 01 饮食调补重点 02 丰胸饮食的摄取分析 丰胸禁忌食物 03 各阶段美胸的饮食要点 04 丰胸饮食的注意事项 Chapter 2 丰胸饮食食谱 01 丰胸滋补汤 有助于丰胸的中药材 02 丰胸炖补饮食 丰胸圣品——木瓜 03 丰胸主菜 丰胸佳品——鹌鹑蛋 04 丰胸饮品 丰胸优良食材——山药Part 6 美胸运动篇 Chapter 1 美胸运动入门知识 01 为何要通过运动来锻炼胸部 02 丰胸锻炼的基础常识 Chapter 2 美胸运动锻炼法 01 简单美胸体操锻炼法 游泳也是丰胸的好运动 02 调整姿势胸部锻炼法Part 7 美胸按摩篇 Chapter 1 认识美胸按摩 01 按摩胸部的好处 02 搭配按摩霜的丰胸按摩法 Chapter 2 基础美胸按摩法 01 美胸双手按摩法 02 辅助道具按摩法 丰胸的绝佳辅助工具——冷水 03 美胸精油按摩法

<<女性美胸的秘诀>>

章节摘录

插图：

## <<女性美胸的秘诀>>

### 编辑推荐

《女性美胸的秘诀》由安徽科学技术出版社出版。

<<女性美胸的秘诀>>

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>