

<<丰胸100健健美>>

图书基本信息

书名：<<丰胸100健健美>>

13位ISBN编号：9787534126178

10位ISBN编号：7534126177

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

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>

## <<丰胸100健美>>

### 内容概要

丰胸不一定要花大钱动手术，瘦身更不能瘦胸!在书中，淳淳老师为你详细地列出百分百完美丰胸计划40招，DIY丰胸塑身餐，14招挺胸塑身操，30例解除胸部烦恼实例，以及7天丰胸食谱.....令天下女性的胸襟更美丽!

<<丰胸100健健美>>

作者简介

台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧其“瘦身天后”之美誉。

其写作的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学类畅销书冠军榜，是亚洲地区最具影响力的明星塑身畅销书作家。

至今张淳淳老师仍为滚石、索尼、百代、环球、宝丽金等公司指定的明星塑身指导老师。

## &lt;&lt;丰胸100健健美&gt;&gt;

## 书籍目录

序 与知名艺人合照 读者来信与回复15 人体肌肉组织17 丰胸女人健胸房 海咪咪信手拈来美挺挺指日可待18 指压教室19 神奇的丰胸美乳经络指压法 天宗通乳穴 丰挺乌鬃穴 通淋中府穴 通脾天溪穴 醒乳檀中穴 UPuP乳根穴 手太阳少泽穴 足少阳肩井穴25 按摩教室 美乳坚挺按摩法 集中上挺按摩法 防垂止扩按摩法 海咪咪按摩法 塑胸五指按摩法29 丰胸健身房 健身房实施步骤 防垂十字毛巾操 乳沟再现毛巾球操 左右逢源丰胸操 高“峰”挺乳丰胸操 活“波”俏丽美胸操 圣母峰美胸操 饮料瓶丰胸操 新跪派丰胸操 木兰升空丰胸操 直立丰胸操 太“胸”狠丰胸操 小妹大丰胸操 收腹挺胸毛巾操 阿妹通乳丰胸操44 美胸SPA馆 左摩摩、右刮刮美胸自然来45 刮刮叫美胸SPA馆47 双峰均匀双效合一教室48 刮刮叫教室52 专用美白胸膜 自然胸膜。增添胸部魅力53 麴酸山药美胸乳膜54 玫瑰蓓蕾滋养胸膜55 火龙果天然乳罩膜56 蜂王浆珍珠醒胸膜57 鲜牛奶赤砂糖胸膜58 乳酸排毒通淋胸膜59 面粉青瓜美胸膜60 酵母酸奶通乳膜61 有效的丰胸食谱 1 青木瓜丰胸汤 2美乳乌骨鸡汤 3咪咪甜汤 4丰乳牛奶汁 5皮蛋什锦粥 6黄芪红枣茶 7丰胸美体汤 8木瓜优酪乳 9莴苣生菜盘 10美容养颜汤 11坚果挺胸汤 12紧肤排骨汤 13上天下海美身汤 14 美白丰胸粥 15瘦身极品奶粥 16丰胸低脂粥 17美肤美乳芝麻糊 18挺峰糙米粥 19海咪咪丰胸总汇 20凤凰于飞麦糊 21紫苏红茄沙拉 22姹紫嫣红沙拉 23大堡礁麻酱饭 24风中奇缘麦粥 25美女野瘦饭 26阿拉丁玉米饼 27仙履奇缘沙拉 28当归健胸茶 29美人鱼香麦芽汤 30白雪公主鸡汤 31红枣当归薏难忘 32疏通经络丰胸茶 33凤爪茄汁汤 34美肤健胸茶 35玉女补奶酥 36丰胸美乳猪蹄汤 37丰胸抗衰老鱼头煲 38抗衰老美肤丰胸汤 39益乳银耳汤82 7天丰胸食谱85 淳心淳语 美丽丰胸小秘诀98 作者读者互动专区

## <<丰胸100健美>>

### 章节摘录

书摘 人体经脉穴道的指压或按摩，是一套早已被老祖宗临床验证过的健美养生之道，值得我们后生晚辈好好深入探索一番。

而专门针对胸部、具有丰胸美乳功效的经络指压法，更是爱漂亮的姊姊妹妹们必修的课程喔！当你指压穴道时，如果会有微微刺痛的感觉，那就代表你的经络运行被阻碍住了，不通畅了，这么一来当然也会影响到胸部的发育。

其中也有人碰触到穴道点就痛得哇哇大叫、直冒冷汗，这可是病痛的信号，这时候你最好去做一个全身的检查。

利用指压来达到丰胸美乳的目的，原理就是通过适当地活通血脉，让气血汇集的经脉能够像通畅的交通一样，顺畅运行不塞车，这么一来美丽自然就能四通八达。

现在纸上教学开始喽！这些可是古代宫廷佳丽们的丰胸秘方喔！虽然我们不像千年前的女性要取悦皇帝、令龙心大悦，不过祖先流传下来的美人术，可是又聪明又有效的喔！美乳丰胸指压最佳的时间是在洗澡后及沐浴中，也可配合丰胸精油增加效果。

每次指压完毕后，要喝250毫升～500毫升左右的温开水，以便排除你体内的毒素与废物，也可以补充能令你的肌肤水嫩嫩的水分喔！P18插图

<<丰胸100健健美>>

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

丰胸不一定要花大钱动手术，瘦身更不能瘦胸！

在书中，淳淳老师为你详细地列出百分百完美丰胸计划40招，DIY丰胸塑身餐，14招挺胸塑身操，30例解除胸部烦恼实例，以及7天丰胸食谱——令天下女性的胸襟更美丽！

<<丰胸100健美>>

编辑推荐

丰胸不一定要花大钱动手术，瘦身更不能瘦胸!在书中，淳淳老师为你详细地列出百分百完美丰胸计划40招，DIY丰胸塑身餐，14招挺胸塑身操，30例解除胸部烦恼实例，以及7天丰胸食谱……令天下女性的胸襟更美丽!

<<丰胸100健健美>>

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>