第一图书网, tushu007.com

<<翘臀100健健美>>

图书基本信息

书名：<<翘臀100健健美>>

13位ISBN编号：9787534126208

10位ISBN编号：7534126207

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：113

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

<<翘臀100健健美>>

内容概要

有诗人形容健美、性感的女性时，曾将臀部比喻为隆起的山丘，令人想爬上这片奇峦神境，好好徜徉一翻；而扁平的臀部，躺下时如履平地没啥挑战性，站立时像一面墙让人难以攀爬；还有肥胖松驰的臀部，令人联想到下一秒钟就要爆发的火山，让人逃之夭夭，生怕被岩浆般的人肉油指淹没！

完美的臀部，除了臀型要翘挺好看之外，还要保有弹性的肌肉与柔嫩的肌肤！

本书中淳淳老师要跟读者分享如何翘臀、改善臀型、美化臀部线条的DIY秘诀，独特天然保养膜，可改橘皮组织，使臀部肤质更细嫩，简易的运动让妳的臀部不再是麻糬松软型，有效溶化坍塌的臀部赘肉，使臀大肌变得更紧实更翘挺好看，展现无限的风情魅力喔！

作者简介

张淳淳，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位以上的明星进行减肥瘦身，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，不愧为“瘦身天后”之美誉。
其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

<<翘臀100健健美>>

书籍目录

序与知名艺人合照互动专区人体肌肉组织翘臀健身房 创造圆润挺翘、弹性十足的性感臀部　跪着翘臀部运动　翘美人臀部运动　消橘皮臀部运动　超完美臀部运动　俏一点臀部运动　浑圆圆臀部运动　美人鱼臀部运动　躺着挺臀部运动　抗地心臀部运动　夹夹乐臀部运动　天桥翘臀部运动谭凯琪ZOIE翘臀教室 扁平无奇的瘦美人如何再造翘臀魔力美臀塑造解析全攻略 将11种不良臀型各个攻破　麻团松软型　魔力翘挺型　溶化坍塌型　多肉外扩型　青春橘皮型　老化橘皮型　肥胖橘皮型　临门一脚型　一大一小型　小巧魅力型　干扁无肉型翘臀塑型SPA馆 左刮刮，右摩摩，高挺美臀自然来　美人鱼排毒刮痧　电动按摩精油导入教室　翘臀排毒刮刮教室周期表　你应该知道的知识挺翘美臀饮食铺 让你回复青春弹力，曲线标致傲人　美臀冬菇豆腐　海女丰臀餐　绿色回春水　多看一眼明虾餐　丰女人鲑鱼饭　豆腐烤虾美臀餐　清凉一夏拉面　荷尔蒙翘翘餐　人鱼公主修臀餐　排毒糙米挺臀餐　倍吃豆腐挺臀皿　四季都挺翘翘餐　惹火上身美臀餐　翘翻天鲑鱼餐美臀翘翘，魅力UP UP 俏丽美臀的秘密读者互动Q&A 淳淳亲自来解答，翘臀秘诀大公开

章节摘录

书摘　　不论女性或男性，连接上半身与下半身的臀部是魅力的桥梁，也是身材三围之中处于最底层的，犹如身体的重心所在。
女性的翘挺臀部，不仅令许多异性怦然心动，同性欣羡有加，也是一种性感象征，表现出无限的生命力与活力!因此完美的臀部，除了臀形要翘挺好看之外，还要有弹性的肌肉与柔嫩的肌肤，才称得上是十全十美喔!　　不过对这个重要的部位不甚满意的女性、男性们也不在少数!因为臀部既然是身材的重要三围之一，比例上自然要“拿捏”得恰到好处，所以少一分嫌太干，身材扁平、缺乏玲珑曲线；多一分嫌太臃肿，显得身体的重心过低，就是俗称的梨形身材，穿起衣服来就会觉得多一分老气。
还有由臀部下垂伴随而来的橘皮组织、腿型走样等种种问题，都让人烦恼不已。
　　既然每个人都有不同的困扰，淳淳老师这本书就是要与大家分享如何翘臀、改善臀形、美化臀部线条的DIY秘诀，利用各类翘臀运动、按摩、指压，加上饮食调理，帮助你达到事半功倍的效果。
只要持之以恒地练习，相信一定能让你的臀部变得翘挺、好看，展现无限的风情魅力喔！
P14插图

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！
　淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：　台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。
百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。
　就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！
　从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

编辑推荐

雕塑浑圆挺翘的丰润美臀，100%DIY完美翘臀计划大公开！
挺翘的臀部为女人增添了性感魅力和无限风情，但是不良的臀形和无时无刻来自地心的引力，让你丧失信心。
淳淳老师教你如何利用健康的运动将各种不良臀形各个击破，创造圆润挺翘、弹性十足的性感臀部!

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