

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

13位ISBN编号：9787534570988

10位ISBN编号：7534570980

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科技

作者：徐燕//庄园

页数：199

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>

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。

宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。

一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。

三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。

我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

内容概要

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

书籍目录

第一章 减肥塑身 你知多少你下定决心减肥了吗减去心头的肥肉练习心理减肥操正确认识卡路里坚决改掉恶习避开生活雷区全面认识肥胖方法错误越减越肥排除减肥禁忌认清健康与垃圾食品经常变换减肥方法第二章 局部瘦身 想瘦哪就瘦哪A 瘦脸——成就小脸美人DIY瘦脸面膜 巧妙瘦脸找准穴位 去除面部肥肉找出胖脸根源 轻松去赘肉吃对美食 胖脸快速瘦抑松弛抗衰老 重塑紧致小脸瘦脸5方法 打造精致小脸每天小运动 告别大饼脸B 瘦臂——消灭蝴蝶袖常做哑铃操 告别粗手臂经常做4动作 打造完美手臂经典细臂操 改变蝴蝶臂快速细臂瑜伽 塑造纤纤玉臂远离赘肉 美丽玉臂吃出来运动加按摩 手臂快速细家常11个动作 告别麒麟臂C 丰胸——让你傲气逼人美味食物 越吃越丰满乳房按摩法 打造紧实弹性美胸5招健康丰胸法 做挺拔傲女人巧按穴位 让CUP不断升级勤练瑜伽 摆脱平胸D 瘦腰——拒当小腹婆吃对食物 轻松甩掉小肚腩睡前小运动 细腰不是梦不同人群 选择不同瘦腰运动纤腰运动6 招粗腰速变小蛮腰规范日常习惯 轻松消除啤酒肚腹部巧按摩 水桶变柳腰忙里偷闲 也能赶走大肥腰拉丁瘦腰法 告别游泳圈不同年龄不同瘦腰法E 美背——性感玉背秀出来3个小动作 塑造修长美背纤背瑜伽 塑性感背部曲线懒美人食谱 吃性感玉背背部按摩 美背轻松有F 翘臀——对抗地心引力提臀消脂操 告别大肥臀美臀瑜伽 塑造完美臀部曲线美味营养餐 摆脱肥臀困扰居家运动6式 轻松翘臀部产后提臀 妈妈也有好曲线个性美臀法 打造性感电臀G 瘦脚——和大象腿“绝交”巧做运动 打造性感美腿可口食物 除掉腿部脂肪4招腿部按摩法 告别大象腿居家瘦腿运动 百分百消灭粕腿排毒瘦腿 快速消肥肉日常小动作 粗腿渐变细美腿急救法 修正不完美腿型3种美腿方法 瓦解多余脂肪强效瘦腿瑜伽 美腿又燃脂不同年纪 不同瘦腿运动法产后妈妈3方法 重塑完美双腿DIY瘦腿膜 懒人瘦腿法花样沐浴法 助白领超效瘦腿瘦腿妙招 打造纤细笔直美腿终极瘦腿运动 击退硕大粗腿第三章 健康饮食 吃出好身材美味瘦身汤 减肥又养颜多食纤维 减肥 美丽又健康常喝纤体粥 轻松变窈窕7天瘦身食谱以塑造迷人曲线巧吃素菜 味美又瘦身精致凉拌菜 吃出纤细身材自制解馋甜点 热量少少不怕胖血型减肥法 加速燃脂产后减肥菜肴 营养补身又苗条盘点 减肥食物 越吃越美丽经典药膳 养生又塑身瘦身明智吃法 让你极速消脂特殊季节巧进食 一天更比一天瘦科学运动 塑造完美体型瘦身瑜伽 告别赘肉和疲劳5招居家运动 快速变窈窕情趣跑步 跑出好身材简易塑型运动 瘦出韵味来燃脂健身操 塑造好身材产后瘦身操 帮助妈妈恢复好线条洗澡瘦身 令你身轻如燕新派健身操 塑造好线条清肠排毒操 轻松甩赘肉动感健身操 全身细胞动起来时尚爵士舞 舞出完美诱人曲线4步燃脂运动 轻松瘦全身5个减肥动作 打造完美身材正确跳绳和减出健康好身材魅惑肚皮舞 成就火辣身型勤练普拉提 提升自我形态白领瘦身操 消脂又减压趣味瘦身运动 练就5形身材风情双人运动 打造魔鬼身材第五章 另类减肥 个性趣味十足唱歌小技巧 也能助瘦身滑旱冰瘦身 在快乐中变苗条食醋 美味又健康巧呼吸和吹气球 吹掉多余肥肉

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

章节摘录

插图：

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

编辑推荐

《你不可不知的100种减肥塑身妙招(畅销特惠版·第2辑)》：肥胖，影响美观和健康!减肥，势在必行!读完《你不可不知的100种减肥塑身妙招(畅销特惠版·第2辑)》你已不知不觉变瘦了!

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>