

<<功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密>>

图书基本信息

书名：<<功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密>>

13位ISBN编号：9787542752116

10位ISBN编号：7542752111

出版时间：2012-3

出版时间：上海科学普及出版社

作者：颜韶峰

页数：189

字数：90000

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>

<<功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密>>

内容概要

内衣经过上千年的演变，已从最初的遮体衣，演变成具有修身、保养、调整等功能的内衣。因此，选择适合自己穿着的内衣，不仅能避免形体出现不必要的损害，而且还能起到保护乳房、臀部，维护人体美好曲线的效果。

由颜韶峰编写的这本《功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密》依据身体部位及内衣功能的不同将全书内容分成内衣、美乳、美腰、美腹、美臀、美背、美腿、美肩（臂）、美体和养生10篇。

有了本书的指导，女性朋友就可以不用盲目挑选内衣了。

作者简介

颜韶峰亚洲塑身美体内衣行业领航人，著名美体专家。

他对科学减肥、健康塑身美体有很深的造诣和独特的理解，成功地推广了将减肥健身与健康美体调整型内衣完美结合的新美体理念，并改变人的脂肪结构和生长方向，对人体形状进行重新调整和塑造，使女性在展现美体的同时又保证了身心健康。

他倡导的“健康美体，丰盛人生”的美体文化，极具人性化、时尚化和科技化，对女性美体文化的传播作出了巨大的贡献。

<<功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密>>

书籍目录

内衣篇

- 第一节 源远流长的内衣文化
- 第二节 绚丽多彩的功能内衣
- 第三节 隐患无穷的内衣误区
- 第四节 调整内衣的穿着和保养

美乳篇

- 第一节 女性最引以为傲的乳房
- 第二节 为什么乳房最易出现问题
- 第三节 谁来拯救女性的乳房

美腰篇

- 第一节 腰间曲线成就魔鬼身材
- 第二节 别忘了腰部是多事之“地”
- 第三节 甩掉腰部的累赘秘籍

美腹篇

- 第一节 你的腹部平坦紧绷吗
- 第二节 当心脂肪在腹间的堆积
- 第三节 调整内衣演绎完美的腹部曲线

美臀篇

- 第一节 可遇不可求的高翘美臀
- 第二节 臀部曲线丢失的秘密
- 第三节 走出内裤穿着的误区

美背篇

- 第一节 回味无穷的背部曲线
- 第二节 别让乳房脂肪跑到背部去
- 第三节 悄然无声秀美背

美腿篇

- 第一节 玉树临风话美腿
- 第二节 找出大腿粗壮的原因
- 第三节 大腿的内衣调整技巧

美肩(臂)篇

- 第一节 美肩(臂)是美女不可缺少的元素
- 第二节 肩(臂)来历不明的脂肪
- 第三节 肩膀曲线的自我拯救

美体篇

- 第一节 魔鬼身材的黄金比例
- 第二节 美体缺陷的真相
- 第三节 调整内衣的美体秘籍

养生篇

- 第一节 舒眠内衣
- 第二节 保养内衣
- 第三节 保暖内衣
- 第四节 减肥内衣

<<功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密>>

章节摘录

版权页：插图：1.身材完美的女性 不要以为只有身材不够完美的人才适合穿着调整内衣，身材即使很完美的女人也应穿调整内衣，因为再年轻漂亮、形体再完美姣好的女性，随着岁月的流逝体型也会发生变化。

这种变化尤其反应在女性体内的脂肪上，脂肪对于女性而言，是塑造人体迷人曲线不可缺少的物质。但是，脂肪也是一把女性美体的双刃剑，过多了会导致人肥胖；分布的位置不理想，则造成身材的变形。

而女人的皮下脂肪往往从18岁起开始增多，并将延续到60岁左右。

如能在女性身材十分完美的青春期就穿着调整内衣，就有可能在脂肪增多的早期管住脂肪，使脂肪在它该去的地方待着，那么即使随着年龄的增长，也不能出现脂肪移位的现象，使人的形体始终保持十分完美的状态。

因为调整内衣不仅能管理住人体内的脂肪，而且还能锁住这些脂肪，这便是调整内衣最主要的功能特点。

2.身材欠丰满的女性 对于身材不够丰满的女性来说，调整内衣对她们来说最适合不过了。

女性的身材丰满与否往往有两大指标，即一是胸部是否坚挺，二是臀部是否圆润、上翘。

而身材欠丰满的女性，往往是胸平、臀扁，没有丝毫的曲线美感。

以胸部平平的女性为例，她们胸部的脂肪原来并不缺少，而往往是穿戴低劣的海绵文胸后，胸部的大部分脂肪被挤压，失去了生存空间，只得向腋下、背部、手臂及腹部游离，使胸变得平平的。

穿戴海绵文胸虽然可以增加胸部的高度和丰满度，但这样的胸部是以牺牲胸部脂肪为代价的，是没有生命力的，一看就有假的感觉。

要改变这些女性的困惑，调整内衣应该是最佳的选择，因为调整内衣能将四处散开的脂肪重新向胸部聚拢，使胸部得以丰满起来。

3.身材发胖的女性 大凡女性，都不希望自己的身材发胖，但一旦发胖了，则天天都有做不完的减肥功课，因为她们为了美丽得与肥胖作斗争。

有人就提出了，减肥是不是都要那么辛苦，其实不然，除了过于肥胖者，大多数肥胖的女性是可以通过调整内衣加以调整的。

因为人体中的脂肪具有迁移性及可调控性，肥胖的女性主要是脂肪分布出现问题，导致该有脂肪的地方，偏偏脂肪含量不足，而最影响身材的地方，却集积了过多的脂肪。

这种脂肪分布不合理的现象通常与女性体内雌激素的变化有关。

一般认为在30岁前，女性的雌二醇的分泌比较旺盛，脂肪主要集积在臀部，因此年轻时女性臀部的曲线一般非常漂亮。

<<功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密>>

编辑推荐

《功能内衣我最大之减肥瘦身的秘密》的指导，女性朋友就可以不用盲目挑选内衣了。内衣经过上千年的演变，已从最初的遮体衣，演变成具有修身、保养、调整等功能的内衣。

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>