

<<瘦身魔法图解详本>>

图书基本信息

书名：<<瘦身魔法图解详本>>

13位ISBN编号：9787543659018

10位ISBN编号：7543659018

出版时间：2012-3

出版时间：青岛

作者：她品美丽课题组

页数：160

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>

## <<瘦身魔法图解详本>>

### 内容概要

完美女人书系是青岛出版社推出的一套女性时尚类图书，内容包括美容、美发、美甲、护肤、塑形、瑜伽等多个方面。

至今已推出《护肤魔法图解详本》《化妆魔法图解详本》《瘦身魔法图解详本》《美发魔法图解详本》《美甲魔法图解详本》《瑜伽魔法图解详本》等“魔法”系列，《瑜伽全书》《塑身瑜伽》《气血美容瑜伽》《职业丽人瑜伽》等“瑜伽”系列，《专业发型设计·长发》《专业发型设计·中长发》《专业发型设计·短发》《时尚发型DIY》等“我发我秀”系列，《美人养颜5堂课》《关人塑身5堂课》等“美丽课堂”系列，《最好用的瘦身红宝书》《最好用的护肤红宝书》《最好用的化妆红宝书》等“红宝书”系列……“打造完美女人，尽享美丽人生”是我们新的口号，也是我们不断为之努力的目标！希望您能从这套图书中受益，变得更加时尚、美丽、快乐、幸福，实现从“丑小鸭”到“白天鹅”的完美蜕变！

## <<瘦身魔法图解详本>>

### 书籍目录

总规划：想瘦多少随便你

1. 小魔女爱做大计划，目标直指魔鬼身材
2. 全身瘦身课程表
3. 局部瘦身课程表
4. 常见运动消耗热量表

魔法 精灵美女“动出来”

#### 一、你这样“动”就对了

- 轻松动一：享受吹口哨瘦身的感觉
- 轻松动二：经济高效瘦身法——跳绳
- 轻松动三：腹式呼吸法，走路也瘦身
- 轻松动四：简易拉伸操，变身S形气质女
- 居家动一：清晨躺床上，阳光瘦身操
- 居家动二：10分钟伸展操，居家就窈窕
- 居家动三：奇妙枕头“玩”出好身形
- 瑜伽动一：瑜伽洁肠术，助你清肠胃
- 瑜伽动二：瑜伽五招，凸显魔鬼曲线
- 瑜伽动三：椅上瑜伽，OL轻松减赘肉
- 沐浴动一：舒舒服服，边沐浴边减肥
- 沐浴动二：花样百搭，泡出瘦美人
- 沐浴动三：小小浴刷，大大瘦身法
- 按摩动一：按摩小腹四式，激活全身
- 按摩动二：排毒按摩术，让肥胖无法近身
- 另类动一：养成“另类”好习惯，瘦身悄然进行
- 另类动二：最新另类小动作，搞笑瘦身体验

#### 二 局部赘肉“动”掉它

瘦脸

- 行动一：四步巧按摩，去除双下巴
- 行动二：洁面得法也让双下巴无踪
- 行动三：八步按摩法，苗条你的脸
- 行动四：让胖脸紧缩，美丽无遗憾
- 行动五：花样生动表情也能瘦脸
- 行动六：瑜伽小动作，瘦脸又美容

细臂美背

- 行动一：经典水瓶操纤细你的臂
- 行动二：橡皮筋操，美背没商量
- 行动三：做“爬”行动物轻松纤纤臂
- 行动四：瘦臂哑铃操打造性感双肩
- 行动五：居家3招，爽爽瘦臂
- 行动六：最懒女人丝袜美背术

丰胸

- 行动一：聪明洗澡，轻松保养胸部
- 行动二：拍拍打打，简单省时UP胸操
- 行动三：躺在床上就丰胸，好轻松
- 行动四：举手玩玩，再没副乳啦

纤腰坦腹

<<瘦身魔法图解详本>>

- 行动一：经典瑜伽动作，瘦腰美丽有方
- 行动二：两步拧腰法，练就气质细腰女
- 行动三：摇摇摆摆企鹅操坦平你的腹
- 行动四：会玩椅子，OL收腹细腰好容易
- 行动五：懒女人，懒动作最有小蛮腰
- 行动六：小“腰”精必知的瘦腰习惯

翘臀美腿

- 行动一：甩掉大PP的家庭美臀方案
- 行动二：OL靠椅也能悄瘦臀
- 行动三：拖把是个宝，性感“摆臀操”
- 行动四：瑜伽塑臀，出招就知有没有
- 行动五：十分钟瘦腿操，消灭“大象腿”
- 行动六：简单巧运动，收紧大腿内侧

魔法 窈窕美女“吃”出来

魔法 骨感美女“喝”出来

附录：常见食品热量表

## <<瘦身魔法图解详本>>

### 章节摘录

总规划：想瘦多少随便你 1. 小魔女爱做大计划，目标直指魔鬼身材如果我告诉你，最科学的瘦身方式还是合理膳食加运动健身，你可能会很泄气，谁不知道少吃加多运动能瘦身啊？

可到底该怎么一步步实施呢？

的确，瘦身是一项大工程，是个一定要坚持不懈的过程，很多人因为没有计划与目标半途而废。

瘦身成功者往往能够在一段时间内，制定一个详细的瘦身计划书，很用心地把目标、差距、成效一点一滴地记录在案，自然就离胜利越来越近了！

一个好的瘦身计划是成功的一半。

一个完整的瘦身方案，则谋求瘦身成果最大化。

量身订做的瘦身计划应该包括：做针对性的运动、纠正不良的饮食生活习惯、培养健康的减肥心理等，让目标直指魔鬼身材。

计划初级阶段：瘦身膳食长期坚持 短期内限食，暂时瘦身效果可能会比较明显，但如不长期坚持减少膳食中的热量，不积极运动，则很难使体重保持在已降低的水平。

所以，瘦身要从饮食习惯开始。

合理的瘦身膳食应在膳食营养素平衡的基础上减少每日摄入的总热量；既要满足人体对营养素的需要，又要使热量的摄入低于机体的能量消耗，让身体中的一部分脂肪氧化以供机体能量消耗所需。

同时，需要改变膳食的结构和食量，比如少吃零食、少食油炸食品、少吃盐、减少点心和加餐、控制食欲、每顿饭吃到七分饱即可等。

计划升级阶段：有氧运动局部助阵 要想减去10斤以上的肥膘，光限制和调配饮食还远远不够，还要积极运动。

增加运动与控制膳食绝对是不可缺的主要措施。

我们提倡进行有氧运动，中等或低强度运动可持续的时间长，运动中主要靠燃烧体内脂肪提供能量。

.....

<<瘦身魔法图解详本>>

编辑推荐

《瘦身魔法图解详本（第2版）》简简单单，随心所欲，让瘦身不再是梦想！

《瘦身魔法图解详本（第2版）》更多地是给你一种理念；记瘦身不再是战斗，而是你的一种生活态度！

《瘦身魔法图解详本（第2版）》配备多种全身与局部瘦身方案，总有一款适合你！你只要认真有效地执行，一个月变身魔鬼身材绝对不是梦！

<<瘦身魔法图解详本>>

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>