

<<完美小腹人>>

图书基本信息

书名：<<完美小腹人>>

13位ISBN编号：9787564018825

10位ISBN编号：7564018828

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：于帆，鹿萌 主编

页数：216

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>

## <<完美小腹人>>

### 内容概要

拥有平坦的小腹是女性们的梦想，在日常生活中，人们为实现这个梦想在不懈地努力着。但是有很多人选择节食、抽脂、吃减肥药等方法，甚至某些极端的女性还采用吞虫、呕吐等方法。这些方法在一般入眼里也许是笑谈，但在医生眼里是非常危险的，如果操作不慎，不仅无法达到减腹的目的，还会对身体造成营养不良、厌食等危害。

此外，用节食、呕吐等方法瘦腹还会造成免疫力下降，从而提高罹患各种疾病的风险。多种科学数据显示，每年因为减肥而患上各种疾病的女性人数在逐年提高，而且还有继续扩大的趋势。

那么，到底有什么方法能够让人们保持健康的同时又能轻松拥有完美的平坦小腹呢？

大量的科学研究和事实都告诉我们：想要让小腹“一缩再缩”不再等于节食、吃减肥药。

秘诀很简单，健康饮食+适量运动就是最佳的瘦腹方式。

本书从我们身边常见的事物入手，告诉你什么样的食物能“减腹”，教会你各种运动“减腹”方法，如瑜伽瘦腹法、呼吸瘦腹法等，帮助你洞悉这些“视而不见、见而不知”的健康秘诀。

相信读过此书后，你将对减肥瘦腹不再感到迷茫，还能遵循健康的规律，最大程度享受健康瘦腹带来的乐趣。

## <<完美小腹人>>

### 书籍目录

第一章 小腹减肥须知 大腹便便的成因和危害 腹部减肥后为什么会反弹 女子完美身材测量标准 测一测你的小腹“脂”数 健康专家告诉你的7个瘦腹小窍门第二章 小腹饮食减肥 七个让你腹部永远平坦的饮食习惯 3类“小腹婆”的饮食方案 让你吃掉肚腩的18种食物 美味减腹菜肴 自制减腹蔬果汁 无热量的水果热茶 轻松减腹的饮食计划第三章 小腹瑜伽减肥 新手瘦腹瑜伽的注意事项 C形瘦腹式 仰卧起坐式 虎式 V形式 原地扭身功 仰卧手抱腿功 风吹树式 前俯后仰赋 伸展侧弯式 半扭动脊椎式 上伸腿旋转式 伸腿式起坐 船式 蹬车式 弹簧式 船头式 双人船头式 半爬虫式 弓式 剪刀式 仰卧婴儿式 后视式 射手式 变形的蛇伸展功 鱼手式 半月式 飞机式 单脚蹲 门门式 横膈膜收束式 昆达利尼瑜伽的美腹二式第四章 小腹按摩减肥第五章 小腹减肥操第六章 小腹呼吸减肥法第七章 小腹减肥锻炼第八章 小腹中草药减肥法第九章 小腹减肥茶第十章 另类瘦腹法

## &lt;&lt;完美小腹人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 小腹减肥须知大腹便便的成因和危害女性一过30岁，身体就容易变形，原本苗条的身材渐渐开始发福，最明显的征兆就是小腹变得臃肿、腰围变得粗壮，低下头来险些连自己的脚尖也看不到。

很多人都以为这是饮食不当造成的，于是开始一窝蜂地节食，减肥、吃药、抽脂，忙得不亦乐乎，可是不管怎么折腾就是不见小腹减掉半分，肚子上的赘肉反而越来越多，大有一发不可收拾之势。

还有一些年轻的女性，明明身材非常苗条，也整日挺着“大肚子”。

无论怎样努力小腹同样无法瘦下来。

为什么不同年龄段且胖瘦不一的女性身体会出现同样的问题？

难道食物真的是造成小腹发胖的唯一原因吗？

真相A：来自远古的“遗传”基因生活在21世纪的我们，很难去想象在几亿年前的原始人类是如何生存下去的，可是偏偏就是这个来自原始的牵绊，让不少女性吃尽了苦头。

在原始社会，为了能够在艰苦的环境中生存下去，女性往往会在体内多储存一些脂肪，腹部和腰部就是储存脂肪的主要部位。

腰腹部的皮下脂肪厚实，不仅能够减少身体热量的散发，还可以保护内脏以及体内胎儿的安全，因此在原始社会，通常是腹部脂肪较多的女性才能够生存下去。

这种生存的本能是大自然赐给女性的最好礼物，但是在丰衣足食的今天，却成了女性永远挥之不去的烦恼。

## <<完美小腹人>>

### 编辑推荐

《完美小腹人》：我型我塑。  
视而不见、见而不知的美丽秘诀，享受健康瘦腹带来的乐趣。  
塑造完美的“小腹人”的全方位解决方案；不费力的快速腹部减肥方法；一书在手，完美小腹不是梦。  
纤腹，性感美女的杀手锏；鼓起来的小肚腩，苦恼ING.....紧致小腹造型术——美丽、性感、万人迷。

<<完美小腹人>>

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>