

<<纤细臂膀>>

图书基本信息

书名：<<纤细臂膀>>

13位ISBN编号：9787564018856

10位ISBN编号：7564018852

出版时间：2009-3

出版时间：北京理工大学出版社

作者：于帆，鹿萌 主编

页数：206

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>

<<纤细臂膀>>

内容概要

如果说直线是流畅的美，那么曲线就是婉转的美，相比之下它更能够给人以美的享受，难怪许多爱美一族的女性都希望能拥有一副匀称而动人的曲线。

可是，当女性为自己苗条、纤细的身材感到骄傲的时候，却往往会懊恼地发现，粗粗的手臂破坏了整体的美感。

作为运动“死角”，手臂的线条在全身各部位中是最难控制的。

通常来说，手臂肥胖大多是由于脂肪过多、不当施力及水肿造成的，但无论哪一种原因都会使整体形象大打折扣。

因此，塑造出完美的臂型成为众多女性孜孜不倦追求的目标。

很多女性以为只有通过抽脂、吃减肥药才能改善手臂的曲线。

可是大量的事实证明，这种“走捷径”的手段并不是真正有效的减臂方法，有时甚至会付出“一时之快”的莫大代价。

那么，如何才能达到减肥瘦臂的最佳效果呢？

在《纤细臂膀减肥法》一书中，我们向你推荐各种健康的瘦臂方法，每天只要花上10分钟，就可以出现神奇的瘦臂效果，有效消除手臂上的赘肉，修饰手臂线条，告别松弛、浮肿。

这些健康的减肥方式并不仅局限于运动，还包括现在最流行的瑜伽、普拉提、按摩法及药膳食疗，它们与传统的中药减肥、局部抽脂相比，最大的好处就是安全，没有副作用。

最重要的是，不必东奔西跑，自己在家也能够轻松完成，让你在不知不觉间实现心中“最美”的梦想。

<<纤细臂膀>>

书籍目录

第一章 纤细臂膀减肥须知 臂膀肥胖的原因 最难“攻克”的城堡：臂膀 决定女性手臂肥胖的2个关键时期 完美臂膀的6个黄金点 测一测你的臂膀“发福”指数第二章 窈窕纤臂操 走出臂膀减肥的误区 清晨的见缝插针纤臂操 舒筋活血的毛巾纤臂操 瘦臂美人的传球操 在健身球上的哑铃纤臂操 轻松瘦臂的三步水瓶操 塑造美臂的懒人操 专减赘肉的椅上纤臂操 客厅里的速效纤臂操 睡前10分钟的纤臂摆手操 柔化手臂线条的修饰操 纤细手臂的神奇绳操 向蝴蝶袖说“不”的手臂健身操 教你几招女性“专用”纤臂俯卧撑 办公室里的手臂画圈操 公交拉环瘦臂法 实用的美臂健身带操 健身新招——纤臂舍宾操 打造“V”形美人肩第三章 瑜伽臂膀减肥第四章 普拉提臂膀减肥第五章 臂膀按摩减肥第六章 臂膀减肥锻炼第七章 手臂饮食减肥第八章 臂膀中草药减肥法附录 给水肿的手臂做面膜瘦臂障眼法

<<纤细臂膀>>

章节摘录

插图：第一章 纤细臂膀减肥须知臂膀肥胖的原因不管处于何种年龄段，臂膀肥胖、粗壮永远是女性美丽的最大的天敌和烦恼。

尤其在穿无袖吊带衫的时候，丰满的臂膀在细细的带子的“勾勒”下，显得额外“鹤立鸡群”，与身体其他各部位极不协调。

很多人都以为，臂膀肥胖是由于饮食不当引起的，可是在经历过痛苦的节食之后，往往会失望地发现，过分节食对于“瘦臂”的效果并不明显。

还有一些女性选择去健身房锻炼，结果折腾得天翻地覆，就是不见臂膀减瘦一点，赘肉反而变成难看的肌肉了，让整体形象大打折扣。

为什么让臂膀瘦下来如此困难？

难道想拥有一副完美、傲人的身材真的不现实吗？

其实，很多女性在瘦臂时都陷入了一个误区，她们认为减肥就是将手臂上多余的肉“赶走”，至于用什么方法并不重要，如果你也有同样想法，就大错特错了。

中医看病，讲究的是辨证施治，即不管是什么疾病。

一定要先弄清发病的原因，然后再开方治疗；对于臂膀减肥来说，也同样如此。

在准备进行臂膀减肥之前，首先要弄清手臂肥胖的成因，然后根据“病因”选择适当的运动、食疗、药物等方法，才能达到事半功倍的效果。

1 “懒惰”是肥胖最好的朋友臂膀肥胖或者变形走样，除了有先天遗传因素外，80%是由于脂肪堆积造成的。

运动不足且喜爱吃热量高的食物是脂肪堆积的原因。

根据科学研究表明，高热量的食物进入人体后，大部分热量都会转化为脂肪囤积在腰腹部，但是还有一些“漏网之鱼”趁人不备，悄悄地躲进了臂膀这个最不容易发现的角落。

虽然这些脂肪并不会对身材造成太大的威胁，不过涓涓细流汇集成海。

再加上平日对臂膀运动锻炼比较少，致使这些“不安分”的脂肪在没有“天敌”的情况下，开始慢慢扩充自己的“势力范围”，扩充势力范围直接体现就是臂膀肥胖。

<<纤细臂膀>>

编辑推荐

《纤细臂膀》主要讲述了视而不见、见而不知的美丽秘诀，享受健康纤臂带来的乐趣。塑造纤细臂膀的全方位解决方案；不费力的快速臂膀减肥方法；一书在手，纤纤臂膀不是梦。纤臂，性感美女的杀手锏，粗壮臂膀，苦恼ING.....诱人纤臂造型术——美丽、性感、万人迷。

<<纤细臂膀>>

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>