第一图书网, tushu007.com

<<性感苗条女郎的S日记>>

图书基本信息

书名：<<性感苗条女郎的S日记>>

13位ISBN编号：9787565503825

10位ISBN编号：7565503827

出版时间：2011-9

出版时间：中国农业大学出版社

作者：筱风

页数：140

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

第一图书网, tushu007.com

<<性感苗条女郎的S日记>>

内容概要

在现代都市快节奏生活的重压下，女性朋友往往没有更多精力投入到专门的减肥塑身活动中。殊不知，我们的体态正是在这样日复一日的懈怠中变得臃肿。
其实，保持性感苗条的S身材很容易，只要从我们生活中的小处入手，不必花费大量的时间与金钱，就能拥有健康和美丽。

本书将告诉您保持性感苗条的S身材的秘诀！
在外用餐时如何做到营养均衡又不会热量过剩？
办公室零食该如何选择？
如何利用人体的生物钟规律高效减肥？
调适心情，摆脱工作和生活的压力，办公室里和上下班路上也能做运动，让你和胖胖的小臂、粗壮的小腿彻底说拜拜！

第一图书网, tushu007.com

<<性感苗条女郎的S日记>>

书籍目录

Chapter 1　营养对策
　自我检测表
　在外用餐，海吃陷入了营养失衡
　快餐使身体更虚弱
　为了减肥，不知不觉营养失调
　对食物的好恶多，特别不爱吃的几样食物
　糖像白色的鸦片
　酷爱的咖啡喜忧参半
　零食——让人担忧的食品添加剂
Chapter 2　你的体态
　自我检测表
　我的身体曲线怎么开始走样了？

　体重不断增加，小肚腩也出来了
　生产后，体形没恢复?
　我真快成欧巴桑了吗?
　逃脱肥胖的小腿
　我的手怎么变得这么粗糙呢?
Chapter 3　slim&sexy生活
　自我检测表
　敲醒你的生物钟
　养成良好的作息习惯043
　一日三餐怎么吃才不胖?
　便秘真的很“　”
　丰乳翘臀你也可以拥有
　尽情享受外餐，又不发胖的秘诀
　缺乏运动整天坐办公室
　压力也会让人发胖，你的心情你做主
　坐在那儿，你也要动
　效果显著的瘦身食材大推荐
　生理期可以减肥吗?
　我是胖MM，但我很性感
　不同体形的胖MM穿衣诀窍
Chapter 4　healthy生活
　自我检测表
　摆脱疲劳综合征
　治愈疼痛的妙方
　改变您一生的排毒计划
　可可与咖啡您选择谁
　人造食品你的健康大敌
　很神奇的扫除力
　心境从来都那么重要
　调好生物钟，health很重要
　附录1　15大排毒食材
　附录2　纤腰缩腹的瘦身运动三部曲

第一图书网, tushu007.com

附录3　翘臀瘦腿的运动三部曲
附录4　一日三餐巧搭配
附录5　各式外餐的卡路里小档案
参考文献

<<性感苗条女郎的S日记>>

章节摘录

版权页：插图：新妈妈要面对的身形变化女性的身体在怀孕到分娩及产后的这段时期内会发生急剧的变化。
怀孕后乳房、腰部和臀部的尺寸都明显增加。
虽然分娩后子宫可以迅速恢复，但腹部的恢复却远远跟不上子宫恢复的速度。
含有大量水分子的脂肪仍然堆积在下腹部。
此外，乳房由于产后乳腺的脂肪层减少，刚刚分娩完毕时的弹性消失，再加上母乳大量蓄积，使女人的乳房十分容易下垂。
时尚辣妈们既想恢复S体形又不想影响哺乳孩子的瘦身方法其实就隐身在坐月子的日子里。
哺乳和抱孩子是新妈妈每天都要从事的重要“ 工作 ”新妈妈的胸部肌肉和手臂肌肉当然格外需要锻炼。
在健身房一般用卧推哑铃来锻炼。
在家可以卧床用推矿泉水瓶或者可乐瓶代替.双臂平放在身体两侧，双手各握一个水瓶，直臂上抬到胸前，再还原。
重复上抬到胸前，再将双臂向后伸直平放，重复10～12次。
这样既可以锻炼自己抱孩子的手臂力量.也可以燃烧手臂的多余脂肪。
腿部的锻炼也很重要新妈妈在家里可以双手扶着墙壁或者椅子、桌子等，腰竖直，慢慢地往下坐，直到大腿与地面平直。
锻炼时尽量用腿部力量，然后抬起，每次训练12～15次。
刚开始运动时，可以次数少些。

编辑推荐

《性感苗条女郎的S日记》相信吗？
吃饭也会出错!不要盲目的减肥，而是要一一改正错误的饮食习惯。
每天一点小改变，就能让体形回复到健康状态。
非吃不可的食物怎样吃热量摄取最少？
办公室里做运动，一样也能纤腰缩腹、翘臀瘦腿!保持优美体态，让体形回到健康状态！
事实上，不必花费大量的时间与金钱，只要维持良好的生活习惯，就能拥有健康和美丽。

第一图书网, tushu007.com

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