第一图书网, tushu007.com

<<徐老师一分钟瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<徐老师一分钟瘦身操>>

13位ISBN编号：9787801159731

10位ISBN编号：780115973X

出版时间：2005-6

出版时间：当代世界出版社

作者：徐熙娣

页数：172

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

<<徐老师一分钟瘦身操>>

内容概要

小S曾在健身节目《徐老师健身操》中自唱自跳扮演健身狂人“徐老师”，在台湾引发全民健身热潮，被媒体誉为“轻体大王”。
现在这本《徐老师一分钟瘦身操》正是这个健身节目的平面图文版。
《小S徐老师一分钟瘦身操》介绍了小S徐熙娣多年来总结出来的30招运动法。
该书宣称：世上没有胖女人，只有懒女人！
练习“徐老师”一分钟瘦身操，不用在乎体力不佳、肢体僵硬，更不用担心动作不标准会丢脸，场地、服装、装备更不是问题。
只要每天一分钟，谁都可以想瘦哪里就瘦哪里。
随你高兴，自行决定想雕塑的部分，连最难对付的小腹、大腿、大手臂，都能快速消除可怕的脂肪，还给你一个线条漂亮的大美人！
小S的朋友萱萱说：“熙娣的身材真的很棒，她真的是下过苦心的，每次只要发现身材有点走样，就会很有毅力地把曲线练到她最想要的。
她不是做做只求心安，而是会来狠的，会做到屁股大腿爆炸为止，要做就做到极限……”这样的曝光虽然让记者觉得有点恐怖，但也不得不叹服，要有好身材，也是要吃很多苦的！
借大S《美容大王》的东风，小S一经出炉就得已得到广泛关注，只是不知这两姐妹比比风头的话，不知谁更胜一筹呢？

<<徐老师一分钟瘦身操>>

作者简介

小S徐熙娣，与大S徐熙媛以“徐氏姐妹”、ASOS名义发售唱片，参与综艺节目《我猜我猜我猜猜猜》，逐渐成长为超级人气女主持，与蔡康永携手主持《康熙来了》，创综艺类电视节目收视纪录并获最佳娱乐类节目大奖！
风格百变的小S不计形象，在电视节目《徐老师健身操。
中自唱自跳扮演健身狂人“徐老师”，引发全民健身狂潮，被媒体尊为“轻体大王”。
身高：160厘米，体重：43公斤，身体线条正在变得更美之中。
血型：B型，星座：双子座，生日：1978年6月14日，最爱讲的一句话：“练一分钟健身操的时候不要叫我小S，我才不理你呐，拜托你大声叫我徐·老·师！
”

第一图书网, tushu007.com

<<徐老师一分钟瘦身操>>

书籍目录

朋友说徐老师说肩 膀 以 上 的 狂 热 · 别以为自己胖了，其实问题出在你的肥脸 别再做乌龟了，好吗？
纯粹只是放松肌肉之翘肩操 手 臂 也 要 劲 歌 热 舞 · 告别蝙蝠人之Lesson one 一举二得之瘦腰紧臂操 毛巾也来凑热闹之紧臂操 美臂界的天王 急速变摔跤手 手臂及胸部的好朋友 就 是 要 挺 胸 收 腰 · 别以为奶大就好，集中，坚挺才重要！
！
拜拜也能变巨乳（三太子都害羞） 没什么特别效果之腰部伸展操 水桶腰必做之操 高难度，效果100%之美背操 下体可能会受伤哦 小儿科之背部伸展操 女 人 最 迷 人 的 部 位 · 看起来很厉害，其实效果还好之紧腹操 你推我举Hold Hold Hold 常被人乱做，拿来耍威风之强健腰部操 幼童美腹操 效果中等，但看起来很忙之翘臀操 不知为何做到第10下会另人抓狂之翘臀操 天杀的太有效了吧！
这是我的屁股吗？
屁股加紧往后踢，滴滴滴！
狒狒拉屎腿变细 轻 盈 双 腿 的 震 憾 运 动 · 小狗撒尿，屁股大腿紧紧紧！
做起来性感，效果1百分之大腿内侧紧实操 累死人不偿命之必做大腿操 会让胖子失望之毛巾腿部伸展操 十八铜人也常做 看起来好像很专业，其实效果中等之空中腿碰腿 摆个POSE吧！
装可爱之余，小腿也可以顺便伸展一下！
唬人之腿部伸展操！
象腿不必做之小腿紧实操 空中勾脚掌，妈妈也鼓掌！
金鸡独立之身体会晃来晃去，小腿紧实操 偷拍徐老师

章节摘录

书摘徐老师说.... 世上没有胖女人只有懒女人，这句话想必会把很多胖子给惹火！
我已经可以想见一个肥婆，手拿苏打饼干和健怡可乐，一脸愤怒的说：才怪咧，我每天都做运动，根本没有瘦！
真的吗 ？
你都做多久？
肥婆答：大概2分钟吧！
那你坚持做了几天？
肥婆答：嗯....断断续续大概5天吧！
我看也 没什么效， 所以就不想再做了。
说完立刻把一整瓶健怡可乐给吸光，而且吸到底的时候还会发出咕 噜咕噜的声音，因为胖子都很节省，他们生怕可乐没合到一滴不剩会遭天打雷劈，当然苏打饼干也 是迅雷不及掩耳的速度给吃完，狂吃的同时，手指还 会在那边轻轻的搓动，想把饼干屑给搓掉， 因为如果真的一片接着一片猛塞的话，会太象贪吃鬼，所以才配合着手指的 搓动，感觉上好像在吃之余，也很注重清洁卫生！
如果你刚好就是这样的人，我必须告诉你，接下来的10年内，你都还会是个胖子，因为我本身也有这样的朋友，明明已 经在减肥了，却无时无刻都看到他在吃东西，你问他怎么一直吃啊！
不是要减肥吗？
他一定会说：这些东西热量都很低 ，吃了不会胖阿！
我每次听到这种回答，都回心里想：不吃也不会死啊！
也许你们觉得我太偏激了，只不过是减个肥，有必要这么严重吗？
答案是：有！
减肥这种东西不狠真的不行，但也不要 以为狠就是一点东西都不吃，那只会让你变成面无血色，营养不良，精神不继的行尸走肉，完全性的狠错了地方。
所谓 的狠，是要发狠的只吃该吃的东西，只在该吃的时间吃，最重要的是，要发狠做运动，现在请你们扪心自问，在减肥或 塑身这条路上，你有发狠吗？
少在那边给我可是不可是的，没有的话，就请你拿到这本书开始，彻底的跟徐老师一起发 狠吧！
！
！
如果你真的做不到，就试着闭上嘴巴，别再嚷嚷着说自己有多丑多胖，或者多想减肥，学会接受和喜欢自己，是更重要 的一件事，徐老师虽然很注重外表，但也不得不承认，只要你健康，快乐，谁也管不了你！
插图

媒体关注与评论

书评就算做了妈妈，我还是轻·体·大·王。
“康熙家族”联合出书，为小S产女造势！
花钱少少，效果好好，徐老师精选30招，叫你想瘦哪里就瘦哪里！
跟小S呼口号，世上没有胖女人，只有懒女人。

编辑推荐

世上没有胖女人只有懒女人，这句话想必会把很多胖子给惹火！
我已经可以想见一个肥婆，手拿苏打饼干和健怡可乐，一脸愤怒的说：才怪咧，我每天都做运动，根本没有瘦！
真的吗？
你都做多久？
肥婆答：大概2分钟吧！
那你坚持做了几天？
肥婆答：嗯....断断续续大概5天吧！
我看也 没什么效，所以就不想再做了。
说完立刻把一整瓶健怡可乐给吸光，而且吸到底的时候还会发出咕 噜咕噜的声音，因为胖子都很节省，他们生怕可乐没合到一滴不剩会遭天打雷劈，当然苏打饼干也 是迅雷不及掩耳的速度给吃完，狂吃的同时，手指还会在那边轻轻的搓动，想把饼干屑给搓掉， 因为如果真的一片接着一片猛塞的话，会太象贪吃鬼，所以才配合着手指的搓动，感觉上好像在吃之余，也很注重清洁卫生！
如果你刚好就是这样的人，我必须告诉你，接下来的10年内，你都还会是个胖子，因为我本身也有这样的朋友，明明已经在减肥了，却无时无刻都看到他在吃东西，你问他怎么一直吃啊！
不是要减肥吗？
他一定会说：这些东西热量都很低，吃了不会胖阿！
我每次听到这种回答，都回心里想：不吃也不会死啊！
也许你们觉得我太偏激了，只不过是减个肥，有必要这么严重吗？
答案是：有！
减肥这种东西不狠真的不行，但也不要以为狠就是一点东西都不吃，那只会让你变成面无血色，营养不良，精神不继的行尸走肉，完全性的狠错了地方。
所谓的狠，是要发狠的只吃该吃的东西，只在该吃的时间吃，最重要的是，要发狠做运动，现在请你们扪心自问，在减肥或塑身这条路上，你有发狠吗？
少在那边给我可是不可是的，没有的话，就请你拿到这本书开始，彻底的跟徐老师一起发狠吧！
！
！
如果你真的做不到，就试着闭上嘴巴，别再嚷嚷着说自己有多丑多胖，或者多想减肥，学会接受和喜欢自己，是更重要的一件事，徐老师虽然很注重外表，但也不得不承认，只要你健康，快乐，谁也管不了你！
本书介绍了台湾著名节目主持人小S徐熙娣多年来总结出来的30招运动法。
该书宣称：世上没有胖女人，只有懒女人！
练习“ 徐老师 ”一分钟瘦身操，不用在乎体力不佳、肢体僵硬，更不用担心动作不标准会丢脸，场地、服装、装备更不是问题。
只要每天一分钟，谁都可以想瘦哪里就瘦哪里。
随你高兴，自行决定想雕塑的部分，连最难对付的小腹、大腿、大手臂，都能快速消除可怕的脂肪，还给你一个线条漂亮的大美人！

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