

<<UpUp ! 美胸秘技>>

图书基本信息

书名：<<UpUp !  
美胸秘技>>

13位ISBN编号：9789866228063

10位ISBN编号：9866228061

出版时间：2010-10-23

出版人：采實文化事業股份有限公司

作者：左永寧

页数：128

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>

## <<UpUp! 美胸祕技>>

### 內容概要

妳真的會穿內衣嗎？

媽媽沒教妳的事，【美胸皇后】告訴妳！

為什麼胸部會「外擴」？

因為穿錯內衣又不運動！

蝦米！

腋下跑出「副乳」了？

原來是內衣尺寸太小啦！

胸型「下垂鬆垮垮」怎麼辦？

丟掉運動內衣就對囉！

【開背穴】+【PUSH按摩】——告別不完美胸型 【穿對內衣】+【食補】——  
打造豐滿雙峰 我不要當【外擴歐巴桑】和【副乳小姐】！

！  
！

穿很貴的內衣，為什麼還會下圍痛？

為什麼減肥期間，胸部愈變愈小？

年過25還是「太平公主」，來的及挽救嗎？

【大小不是重點，擁有「美美胸型」才是關鍵！

UP魔法1：吃對食物，幫助發育 UP魔法2：穿對內衣，改善外擴 UP魔法3：天天  
按摩，集中胸型 天天PUSH，按出胸部的【W曲線】，擁有100%「美胸」指數，不管幾歲都  
來的及！

【本書10大特色】 特色1【美胸小常識】不可不知！

妳知道自己是哪種胸型嗎？

「胸型」與「身型」有什麼密切關係？

本書以可愛插畫圖解胸部結構及胸型，觀念實用易懂，內容輕鬆有趣。

特色2【外擴·副乳·下垂·平胸】不完美胸型，從今天都Bye Bye！

妳有「外擴」、「下垂」、「副乳」、「平胸」的煩惱嗎？

生活中的習慣都可能造成不完美胸型，如何預防和改善？

美胸專家左永寧——告訴你。

特色3【選購對的內衣】，買內衣不再吃悶虧！

針對內衣質料、下圍背扣帶、罩杯、肩帶、鋼圈及內衣種類...等都有不同的選擇重點，除了自我  
測量罩杯，依照胸型選擇適合的內衣，從此不再買錯內衣！

特色4【內衣撥胸術】，增加性感指數！

選擇正確內衣，同時也要穿對內衣，內衣穿錯不僅會影響舒適感，也會造成胸部變形，本書告訴  
妳內衣穿錯會出現的各種現象以及正確內衣撥胸術，和不良內衣說掰掰吧！

特色5【用點小心機】，罩杯溝影馬上升級！

不管妳是嬌小或豐滿胸型，選擇適合的外衣就能讓胸型視覺效果加分，本書教妳運用NuBra、咪  
咪墊、馬甲、化妝術等小魔法創造爆乳深溝，效果馬上看的見！

特色6【泳裝挑選技巧】平胸粗腰都有好LOOK！

每次去海邊，總是不敢穿泳裝？

穿了比基尼，外擴下垂——浮現？

針對各種胸型及身型的女生，永寧列出不同的泳裝挑選技巧，讓妳凸顯出自己的優點，展現完美身姿

。

特色7【美胸三堂課】按出胸部的W曲線！

擁有美胸很簡單，Lesson 1「開背穴」、Lesson 2「PUSH」、Lesson 3「放鬆冥想」，每天持之以  
恆，就能讓鬆垮垮的胸部肌肉恢復緊實彈性，讓妳美胸指數百分百！

## <<UpUp ! 美胸祕技>

特色8【PUSH魔法】輕鬆擁有完美胸型！

本書教妳18招美胸PUSH秘技，運用可愛插畫及文字，清楚解析按摩步驟，不需任何工具，運用雙手就能輕鬆PUSH，不僅能維持胸型，還能幫助乳房一天天UP UP！

特色9 【美胸三大黃金期】不管幾歲都來的及！

本書列出各式各樣的美胸食物、茶飲、甜品，以及美胸皇后獨門「豐胸營養食譜」，只要吃對時間 - 「青春期」、「排卵期」、「坐月子期」，不管現在妳幾歲，都可以健康的擁有美胸！

特色10 【美胸QA解答】媽咪們也能擁有完美胸型！

豐胸藥有效嗎？

睡覺可以穿內衣嗎？

到底該不該隆乳？

？

關於胸部的疑難雜症，以及媽咪們最想知道產後如何迅速恢復胸型，美胸專家左永寧通通告訴你！

## <<UpUp！ 美胸祕技>

### 作者簡介

左永寧 摩羯座，身高175cm。

任職專業模特兒多年，擁有許多國內外國際精品走秀經驗，近年跨行演藝圈嘗試全方位發展。由於擔任過許多知名女星內衣廣告的替身，拍攝效果近乎完美，被多位造型師及知名內衣廠商稱讚「擁有全台灣胸型最完美的女性」並在時尚圈中口耳相傳，故擁有「美胸皇后」的封號。

「台灣第一美胸」專家左永寧，對於美胸保養有一套的她，要將自己的美胸祕技告訴給每位女性們，告訴妳正確的美胸觀念及迷思，只要努力PUSH加上營養食補，不管幾歲都來的及擁有100%美胸！

## <<UpUp! 美胸祕技>

### 書籍目錄

作者序 不論妳屬於哪種胸型，擁有傲人美胸永遠不嫌晚！

Part1 女孩們該知道的「美胸小常識」！

\* 認識妳的ㄉ×ㄎㄉ×ㄎ美胸 \* 原來如此！

胸部構造大解析，「胸型」決定上半身的美麗 \* 3種基本胸型【最完美】半球水滴型【乳腺脂肪不發達】尖筍型【最扁平】荷包蛋型 完美胸型的黃金三角比例 「選內衣」與「身型」的親密關係

自己測量罩杯，好EASY \* Don't Be Shy！

選購內衣時一定要試穿！

試穿！

試穿！

我不要當【外擴歐巴桑】和【副乳小姐】！

\* 【穿錯內衣、不穿內衣、不運動】，小心「外擴歐巴桑」來找妳！

\* 【胸罩小一號、內衣尺寸不合】，「副乳小姐」就是妳！

啊！

「扁平小妹」和「下垂阿嬤」別來找我 \* 【愛穿無罩杯運動內衣、內衣穿太高】，「扁平小妹」擋不住！

\* 【不愛穿內衣、不運動、常穿NUBRA】，小心胸部「下垂」！

選對內衣是美胸的第一步 \* 【內衣質料】不良，皮膚容易過敏起紅疹！

\* 【下圍背扣帶】，絨面的才是好貨！

\* 【罩杯】原來不需要彈性啊？

！

\* 【肩帶】，每隔一段時間就要重新調整！

\* 【鋼圈】讓胸下圍不走樣！

13種常見的【胸罩種類】，這樣選就對了！

「運動、上班、生理期……」，這些時候該怎麼穿內衣呢？

\* SPORT【運動】：別穿貼身胸罩，布料來回摩擦肌膚會有色素沉澱 \* WORK【上班】：膚色Daytime內衣最適合，搭配外衣恰恰好 \* WINTER【冬天】：愛美不用流鼻涕，連身內衣保暖又美麗 \* PREGNANCY【懷孕】：專用的孕婦內衣，拒絕地心引力 \* GROWTH【少女發育期】：隨時注意胸部發育，挑選內衣不麻煩 \* MENSES【生理期】：選購大一CUP的內衣，擺脫生理期脹痛什麼！

妳都是這樣穿內衣的？

\* 罩杯NG穿法！

\* 鋼圈NG穿法！

\* 肩帶NG穿法！

\* 背帶NG穿法！

性感的「內衣撥胸術」 用對小物&技巧，誘人深溝UP！

UP！

\* 【NuBra】---全天下女人的性感秘密 \* 【咪咪墊】---款式&花色多樣變化 \* 【化妝術】---製造爆乳深溝的小魔法 \* 【馬甲內衣】---S曲線性感尤物 \* 【胸貼】---預防走光的小幫手 「罩杯升級」穿搭小撇步 \* 【小胸美眉】最適合：【露背】、【一字領】、【垂墜式】外衣 \* 【大胸美眉】最適合：【V領】、【圓領】、【斜肩】外衣 炎炎夏日，透視「放電」泳裝 \* 選對泳裝，平胸、粗腰都能擁有好LOOK 寶貝你的內衣 - 清洗收藏術 \* 【手洗】貼身內衣最好 \* 【晾曬內衣】自然陰乾最好 \* 【內衣的收藏】，給內衣一個專屬的家Part2 PUSH！

拯救美胸大作戰！

美胸三大黃金時期 \* 【青春期】---乳腺發達，乳房吸收力最佳 \* 【排卵期】---雌性激素升高，促進乳泡漲大 \* 【坐月子期】---荷爾蒙刺激，乳腺發育至尖峰 PUSH！

## <<UpUp! 美胸祕技>

按出胸部的W曲線\* 美胸祕技Lesson 1 促進胸部血液循環法 - 【開背穴】【方法1】泡澡【方法2】淋浴【方法3】熱敷【方法4】泡腳\* 美胸祕技Lesson 2 必勝PUSH法!

- 【穴道】、【油推】、【梳胸】 【必勝1】美胸穴道PUSH 10招!

第1招 【托胸式】預防下垂，促進氣血循環第2招 【握拳式】解除胸悶，幫助乳房發育第3招 【腋下式】淋巴排毒，幫助消除副乳第4招 【米字型式】暢通乳房腺體，加強氣血循環第5招 【包胸式】刺激胸部結締組織，促進乳房發育第6招 【交叉式】集中胸型，改善胸部外擴第7招 【U字形式】運動胸部肌肉，托高胸部第8招 【小指頭】促進血液循環，豐胸效果佳第9招 【膝蓋上】疏通氣血經絡，增加養分吸收第10招【腳踝】調節荷爾蒙，健脾補氣 【必勝2】指腹油推七步驟Step 1 腋下Step 2 膻中穴Step 3 橫推Step 4 向上推Step 5 畫圓Step 6 U字型Step 7 五指法 我的【美胸按摩油】配方 【必勝3】「酥胸」的梳胸祕技\* 美胸祕技Lesson 3 放鬆冥想的「意念豐胸法」【冥想第1招】拉高肩膀 放鬆心情【冥想第2招】平躺屈膝 調整呼吸【冥想第3招】伸直腰部 閉上雙眼【冥想第4招】膝蓋跪地 彎曲身體 我要UP UP!

美胸必殺小運動\* 【拜拜式】鬆弛拜拜!

幫助緊實胸部肌肉\* 【雙手伸直延伸】胸部肌肉多活動，輕鬆解決掰掰袖\* 【壁式伏地挺身】簡易好上手，雕塑身材必做!

\* 【健胸運動】乳房健美，訓練胸部肌肉沒問題\* 【高階版 滾輪運動】緊實胸腹贅肉，擁有完美曲線\* 什麼!

?

提包包也能美胸!

美胸產品的迷思\* 豐胸霜和美胸霜本質上都是相同的!

\* 淡化乳暈顏色產品，功效有限!

我的私藏超豐胸飲食祕技\* 「節食」只會讓胸部愈變愈小\* 最佳【豐胸時機】\* 一定要吃的美胸食物 【哪些食物可以美胸?

】膠質·海鮮·木瓜等天然食物\* 四種活血茶飲，促進乳房發育\* 天然豐胸飲品，幫助胸部發育\* 美胸甜品，調節女性荷爾蒙\* 9道私房豐胸食譜，有助刺激乳腺Part3 美胸UpUp物語\* 吃「對」食物!

ㄋㄟㄋㄟ會長大!

\* 抬頭挺胸，拒當下垂小妹!

\* 勤運動!

打擊外擴歐巴桑!

Part4 美胸QA大哉問Q1：睡覺時，可以穿胸罩嗎?

Q2：常常趴著睡覺，胸部會不會變小?

Q3：減肥的時候，如何讓胸部不要變小呢?

Q4：每天喝木瓜牛奶，或吃青木瓜料理可以讓胸部變大嗎?

Q5：豐胸藥有效嗎?

豐胸霜真的能讓胸部豐滿嗎?

Q6：常常按摩胸部，對乳房有那些幫助呢?

Q7：年過25歲卻還是太平公主，來的及挽救嗎?

Q8：內衣鋼圈如果彎了，還可以繼續穿嗎?

Q9：我的胸部很小，隆乳好嗎?

有沒有什麼副作用?

Q10：產後如何恢復「完美胸型」呢?

<<UpUp ! 美胸秘技>

#### 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>