

<<黃金七秒半 - 瘦身大作戰>>

图书基本信息

书名：<<黃金七秒半 - 瘦身大作戰>>

13位ISBN编号：9789867799784

10位ISBN编号：986779978X

出版时间：2005年05月24日

出版时间：高寶

作者：三立電視台

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>

## <<黃金七秒半 - 瘦身大作戰>>

### 內容概要

體態端莊、曲線窈窕，又要瘦得穠纖合度，愛美的美眉們總是為著這樣的身材標準不斷地與小肉肉斤斤計較著。

我瘦下來胸圍的C U P也會跟著掉；因為小腹凸出，朋友都叫我「小腹婆」；我的臀太大，穿裙子不好看；我的蝴蝶袖在那蕩來蕩去，真是傷腦筋...，這麼多的身材問題著著實實地困擾著愛美的女性。其實瘦身不一定是胖美眉所必須的動作，曲線不夠勻稱，想針對局部塑身的美眉們更是要努力奉行。

《黃金七秒半 瘦身大作戰》搜羅了五十餘種瘦身方法，從名人代言的瘦身操瘦身器材、特殊瘦身產品、三分鐘體操運動、控制卡路里攝取、越吃越瘦的低G I（低胰島素）瘦身，乃至你聽都沒聽過的瘦身塑身法，這裡通通都有。

過去我們或許會藉口工作忙碌，沒有時間運動維持身段，不過《黃金七秒半 瘦身大作戰》一本既深且廣，結合專家的叮嚀以及切身力行的小編經驗，讓你瘦身塑身無往不利。

還在嚷著我怎樣都「瘦」不了嗎？

看過《黃金七秒半 瘦身大作戰》，你就知道，瘦身其實一點也不難，而且就是那麼容易。

## <<黃金七秒半 - 瘦身大作戰>>

### 書籍目錄

#### 一、名人的瘦身妙招

- 1.潘若迪的funky dance
- 2.張淳淳翹臀法
- 3.賈永婕電視運動
- 4.許倩芸瘦身操
- 5.施寄青瘦臀運動
- 6.林蓓莉拍打功
- 7.belly dance 肚皮舞瘦身

#### 二、不可不知的瘦身操

- 1.簡易瘦腿操
- 2.懶人瘦身操
- 3.一分鐘瘦腿操
- 4.省時瘦腰操
- 5.3分鐘瘦臀部
- 6.輕鬆減肥法
- 7.椅子瘦身法
- 8.簡單瘦身操
- 9.臉部美顏操
- 10.消除副乳操
- 11.加速代謝洗澡操
- 12.美人肩瘦身法
- 13.1+1+1瘦身操

#### 三、漂亮瘦身自己來

- 1.毛巾瘦身操
- 2.小氣減肥法
- 3.DIY整骨減肥法
- 4.盤子瘦身操
- 5.膠帶瘦身法
- 6.手指纏膠帶法
- 7.枕頭塑臀法
- 8.保鮮膜瘦身法
- 9.搓耳朵減肥法
- 10.淋巴按摩法
- 11.泡澡減肥法

#### 四、神奇的器材瘦身

- 1.平衡板瘦身法
- 2.藥球減肥法
- 3.永田繩瘦身法
- 4.龍捲風塑身圈
- 5.美體減肥圈
- 6.瑜珈塑身器

#### 五、十個超另類的瘦身法

- 1.氣球減肥法
- 2.時鐘減肥法
- 3.冰敷減肥法

<<黃金七秒半 - 瘦身大作戰>>

- 4.硬幣減肥法
  - 5.拍手瘦身法
  - 6.經絡美容減肥
  - 7.呼吸減肥法
  - 8.增加飽足感減肥法
  - 9.內臟按摩氣功減肥法
  - 10.薰臍減肥法
- 六、健康瘦身食譜
- 1.七彩瘦身食譜
  - 2.100卡減肥料理
  - 3.優谷多低卡食譜
  - 4.水果火鍋
  - 5.自製低脂點心
  - 6.美白瘦身湯
  - 7.減肥餐瘦身
  - 8.花茶減肥法
  - 9.果汁減肥法
  - 10.減重吃什麼好？
- 
- 11.食物熱量表
  12. GI值減肥法

<<黄金七秒半 - 瘦身大作战>>

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>