

<<瘦身秘诀500例>>

图书基本信息

书名：<<瘦身秘诀500例>>

13位ISBN编号：9787121125836

10位ISBN编号：7121125838

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业出版社

作者：汉竹

页数：167

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>

<<瘦身秘诀500例>>

前言

前言 苗条和美丽，是女性一生的事业。
可是正如一句话所说：女人，永远会对自己身材的某一处不满意。
所以为了追求美丽，我们不断在自己的脸上、胸部、腰腹、双腿上“大动干戈”。

其实，瘦身根本不用这么辛苦，也无须这么麻烦！
动动舌头就能瘦脸，贴贴胶带就能美肩背，伸伸懒腰就能塑美胸，缠缠松紧带就能甩掉蝴蝶袖，泡泡澡就能拥有迷人腰腹，抬抬脚跟就能使美臀翘翘，睡睡觉就能打造修长美腿……生活处处有窍门，把这些窍门利用起来，就能让你轻轻松松从头瘦到脚，并且逃开反弹，永葆苗条。

愿这本书给你一个崭新的开始，愿天下所有女性都拥有梦寐以求的好身材！

<<瘦身秘诀500例>>

内容概要

100次瘦身，屡试屡败，第101次，就试试这个，神奇的瘦身秘廖，让你轻松拥有玲珑有致的好身材。

<<瘦身秘诀500例>>

书籍目录

第1章 按按揉揉，造就瓜子脸，养出天鹅颈

伸出舌头转一转
通过按摩降低高颧骨
舌头用力顶牙龈
伸长人中压颧骨
闭嘴微笑拉嘴角
做做舌头伸卷操
经常咬咬牙
左右移动下颌骨
用冷热水交替洗脸
趴在床上使劲抬头
上提下摩除耳下赘肉
吹吹口哨来瘦脸
两手轻拍脸部
双手捧脸往上搓
“怒目圆睁”绷紧脸
捏压矫正突下颌
站或坐时伸长脖颈
瘦脸就说“啊咿呜耶喔”
一鼓一吸面部操
握住后颈反向按
泡澡时螺旋按摩颈部
用冰块按脸部
头枕空心饮料瓶
像天鹅那样伸伸颈
前后左右动动头
撇嘴斜眼做鬼脸
手指夹耳来回摩
在中指、无名指上套皮
噘着嘴唇张开嘴
额头贴胶带
手捏颊部往外拉
双手往下拉脖子
耳后贴胶带
用大蒜面膜来瘦脸
用黑咖啡按摩脸部
学学眼镜蛇抬仰上身
像兔子那样俯首翘臀
双手掌根按双颊
用冰冻盐水敷颈
像猫那样弓弓背
头上箍发圈
空塑料瓶吸掉双下巴
拇指套铝箔戒指
双手拉出宽额头

<<瘦身秘诀500例>>

第2章 7日拥有性感肩背

学婴儿双手够东西
双手交叉背后“振翅”
单哑铃学拉锯
做做膝肘俯卧撑
弯成椭圆前后滚
钩住双手向外拉
站立俯身学飞翔
仰面朝天学“投降”
曲肘拉带碰双肩
胸前钩手反向拉
脑后钩手反向拉
十指交叉伸懒腰
肩胛骨下贴胶带
双手抱头扎马步
反向抬腿美肩背
挺直脊背坐立走
做做“仰”卧撑
垫着枕头仰上身
双臂模拟拎东西
双臂后甩学仰泳
椅子上放个靠垫
前后左右拉跳绳

.....

第3章 小动作，练出完美胸型

第4章 不用哑铃，照样甩掉蝴蝶没

第5章 每天5分钟，巧塑迷人小腰腹

第6章 重新学走路，圆你翘翘美臀梦

第7章 快速打造一双明星腿

第8章 特效饮食瘦身法

第9章 特效瘦身茶饮与蔬果

<<瘦身秘诀500例>>

章节摘录

版权页：插图：用大拇指抵住下巴，使下巴稍稍抬高，伸出舌头，舌尖用力朝右下方伸出，再按照顺时针或逆时针的方向旋转。

这是一组可以改善下巴与颈部线条的动作，看电视时顺便做做这个动作，既不误事又能瘦脸、美颈。短短2~3个月，你就能看到明显的效果，而且能去除颈部肉褶和皱纹。

用手掌根托住颧骨下缘，用力往上往内顶3次，然后四指并拢按在颧骨两侧，沿颧骨曲线画圈按摩30秒，最后用双手手掌盖住双颧骨，用力将面颊向内挤压5次。

大颧骨会带来大脸盘，使面部显得比较大，这个动作在按压颧骨的同时又活动两颊肌肉，不仅可以压低颧弓，还能消解双颊肥嘟嘟的脂肪。

舌头贴紧上腭，舌尖用力顶住上牙龈，保持5秒钟。

稍放松，用舌尖使劲儿往外挤下牙龈，坚持5秒钟。

为保证效果，可自始至终闭紧嘴巴或咬合上下牙齿。

2-3个月后，那令人烦恼的双下巴会神奇地变小许多。

先把嘴张成“O”形，然后指尖朝后将双掌掌根按在颧骨部位。

慢慢按压颧骨，同时上唇往上牙里面收，最大限度地伸长人中。

做这个动作时，颧骨部位的脂肪层会被拉薄，下巴则会收紧，这正是这个动作所能达到的效果——压低颧骨，削瘦下巴，使面部看上去更小巧。

<<瘦身秘诀500例>>

媒体关注与评论

女人，为了追求美丽，会不断地尝试各种方法——吃减肥药，尝试抽脂手术，甚至是绝食……但是只有运动才能够达到健康减肥的目的，而且能起到很好的局部塑型效果。

当你坚持运动，并且把运动当成生活中的一部分的时候，你就能体会运动的魅力了! ——著名健身专家 赵之心

<<瘦身秘诀500例>>

编辑推荐

《瘦身秘诀500例(全彩)》：吹口哨瘦俏脸，贴胶带美肩背，拉窗帘细双臂，伸懒腰收腰腹，套皮筋塑翘臀，缠棉条修长腿，100次瘦身，屡试屡败，第101次，就试试这个，神奇的瘦身秘诀，让你轻松拥有玲珑有致的好身材。

相传的秘诀，屡见奇效的窍门，瘦身就这样简单，用黑咖啡按摩面部——每天2次，1周时间嘟嘟脸就会有所改观。

天天吹气球——每天吹5次气球，锻炼胸肌，玩乐中收获黄金胸型。

双肘贴胶带——拉直双臂弯曲处，使双臂更直更长，挥手告别“蝴蝶袖”。

经常活动手指——通过五指刺激各个脏器，改善肠胃功能，迎来迷人小腰腹。

小脚趾套皮筋——通过穴位刺激，收紧外扩的胯骨，让美臀紧致翘起。

穿半跟拖鞋——2个月双腿明显变瘦，轻盈下身轻松有，修长美腿不是梦。

左手拿筷子——放慢吃饭速度，提前唤起饱腹感，有效避免过量饮食。

让著名健身专家赵之心都叫绝的瘦身秘诀。

<<瘦身秘诀500例>>

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>