

<<S型美女速成>>

图书基本信息

书名：<<S型美女速成>>

13位ISBN编号：9787210051480

10位ISBN编号：7210051481

出版时间：2012-9

出版时间：江西人民出版社

作者：李虹

页数：173

字数：150000

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>

## &lt;&lt;S型美女速成&gt;&gt;

## 前言

优雅地瘦身，健康地生活 我常常会碰上这样的女性：鲜艳的口红，细致的眼线，精心的发型，不管从什么角度都能看出，她在尽力让自己看起来更美丽、更迷人。

可是，那笨拙的体型，臃肿的体态，总是让她的装扮大打折扣，有时候甚至给人一种很别扭的感觉。这些女人辛苦地将自己装在不适合的衣服里，难道就为了让自己变得美丽吗？

当我向身边的女性咨询这个问题时，我却被她们感动了。

她们用尽自己的努力，尽可能地掩盖自己的不足，并不仅仅是为了大众眼中的“美”，而是渴望自己能够变成一道美景，能够给人赏心悦目的喜悦，那是对生活由衷的热爱和对美丽的苦苦追求。

我为这份对美丽的执著而感动，于是，我决定好好帮助那些在减肥的迷途里挣扎的姐妹。

但是，当我看到那些为了瘦身而付出惨痛代价的姐妹们时，我又总是心有忧虑：美丽与健康非要这样不能并存么？

其实，在我的字典里，减肥绝对不仅仅是体重计上的数字加减法，更是一门综合的学问，还包含了对健康的态度，对美好的渴望等。

通过长期的积累和实践，我找到了一整套非常适合女性、在卧室就能操作的减肥瘦身之法，是能够不以牺牲健康的做法来成全美丽的最佳方案。

其中包括：催眠减肥、按摩减肥、道具辅助减肥、瑜伽减肥等，这些方法绝大多数都是我的亲身经历或者是我周围女性成功的实践。

在这些实践的基础上，针对不同的肥胖体型，我制定了不一样的减肥方案，也屡屡见效。

所以，不管是什么减肥状况，几乎都能从中找到适用于自己的瘦身方法。

如果你因为工作缺少时间，你可以从中学习催眠减肥或者按摩减肥，在睡觉前和起床后只需花上20分钟左右的时间，就能轻松搞定肥肉；

如果你是没有金钱的，不用担心，我的卧室瘦身里不需要你用金钱来赶走赘肉，全部的投资就是你自己；

如果你因为爱“宅”，不敢考虑减肥，这个卧室减肥法的任何一种方法都能满足你足不出户的减肥需要；

如果你讨厌运动，别担心，卧室减肥法的宗旨就是轻松的有氧运动，在缓慢的节奏中消除体内的脂肪；

如果你想让自己在瘦身的同时又能矫正骨骼，更加优美，试试卧室按摩、道具瘦身等方法，里面绝对有你感兴趣的东西；

如果你因为做全职太太而感到枯燥，也能从卧室减肥法里找到一个有趣的打扫家务的方式，你会爱上拖地、做饭、擦玻璃……

为了让所有爱美的女性都能达到减肥效果，在每一篇介绍方法之后，我都配备了相应的示意图片，让每一个操作步骤都能达到标准、精确，这样的话才能有事半功倍的效果。

总之，我想让大家明白，瘦身不是你炫耀的一个工具，而是你改变自己，让自己变得更美好的一种方式。

记住：瘦身不是为了穿更高档的衣服，而是为自己的美丽增加一份亮点；瘦身不是为了气死抢走自己男友的情敌，而是为了让自己看到镜子中的自己更开心、更自信；瘦身不是为了成为聚会上的焦点，而是希望能在回忆录上留下最美丽的时刻……

在此，我衷心地希望所有的人不管处于任何环境都不要忘记，如何用心体会生活的美好以及让自己变美好的一切可能。

## <<S型美女速成>>

### 内容概要

健身房太远，做瑜伽太累，跳肚皮舞可没有下班回家在卧室里睡懒觉舒服。我们爱犯懒，我们爱美食，但是我们同时也希望拥有“S型”好身材。鱼与熊掌不可兼得，难道说这辈子就要和肥肚腩、大象腿为伍，让那些丢不掉的肥肉成为我们一生的苦恼？

NO，NO，当然不是这样！

懒人绝不等于肥胖，减肥不成功，在于我们的减肥方法不对，在于我们无法将减肥大业持之以恒，但是从现在开始，《S型美女速成》帮你打破这一桎梏。

在卧室里躺一躺，小腹腰腿自然瘦，看电视时扭扭腰，丰胸美臀悄悄来。

没时间？

没问题，20分钟就可以轻松搞定肥肉；没金钱，也没问题，卧室减肥完全不需任何支出。

缓慢有氧运动加各种独门“秘方”，《S型美女速成》，让你躺在床上，也能轻松瘦、瘦、瘦！

## <<S型美女速成>>

### 作者简介

李虹，女，毕业于四川大学华西医学中心，医学硕士，现为成都市第二人民医院主治医师。多年来从事整形美容工作，成效显著。其提倡的卧室减肥法，因为便于操作、瘦身后又能长时间保持体型而受到广大女性欢迎。

## <<S型美女速成>>

### 书籍目录

引子

改变观念：从瘦身的几个误区说起

#### 第一章

自己可以做的催眠瘦身方法：试试催眠瘦身

自己进行的催眠法

尝试用腹部呼吸

正确优美的姿态有利于瘦身

想像自己两个手指尖有一个充气的气球

有意识地倾听进入耳朵的声音

慢慢地去泡澡

#### 第二章

找准穴位对“穴”下手：按摩减肥法

穴位加抚摸，瘦脸不是问题

躺在床上“施魔法”，对你的胸部更自信

躺在床上揉揉肚，减肥又健康

为你的臀部“平反”

上下其手，打造纤细小腿

控制食欲的最佳按摩法

生完宝宝之后的减肥妙法

#### 第三章

各种花样对号入座：床上瑜伽

躺在床上反复做，诱人美颈练出来

穿着睡衣瘦胳膊，全身线条更流畅

抽出床垫扭扭腰，教你速成“小腰精”

跟“皮皱、肉松、小肚腩”说拜拜

让“足球场”见鬼去吧

躺在床上看电视，大腿小腿一起瘦

傍晚散步改瑜伽，缓解压力又瘦身

#### 第四章

撬走身上的赘肉：道具减肥

扎头巾瘦脸又美颈

自制“背背佳”，修肩又丰胸

一拉一扯，小腹赘肉“逃走”了

一根带子=哑铃健身，高效又省钱

一卷、一踮、一踏，瘦腿就是这么容易！

床上备个塑料瓶，没事闲来瘦瘦腰

看着电视来点小动作，不怕肉肉来“找茬”

打造S身材，翘臀很关键

后记

招外有招：私家瘦身小诀窍

<<S型美女速成>>

章节摘录

插图：

## <<S型美女速成>>

### 编辑推荐

超级实用的懒人减肥方法，众多“S型”美人绝不外传的独门秘技，不用再羡慕那些“小腰精”、波霸妹，在《S型美女速成：神奇的卧室瘦身秘籍（女人必备的闺房瘦身秘笈）》里，我们能找到让自己成为众人瞩目焦点的实用精华技巧！

催眠也能瘦身、按摩让你前凸后翘，床上瑜伽、巧用道具，用最懒的办法，打造出最完美的S型身材。

不用再经历节食、药物、运动再反弹的痛苦，不用在忍受肥胖所带来的各种负面困扰，《S型美女速成：神奇的卧室瘦身秘籍（女人必备的闺房瘦身秘笈）》让你的减肥过程变得毫无痛苦，简单易行，每天20分钟，没有减不掉的肥肉，好身材，卧室里轻松变出来。

<<S型美女速成>>

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>