

<<美丽瘦佳人>>

图书基本信息

书名：<<美丽瘦佳人>>

13位ISBN编号：9787501794416

10位ISBN编号：7501794413

出版时间：2010-1

出版时间：中国经济出版社

作者：申世卿

页数：214

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>

## <<美丽瘦佳人>>

### 内容概要

达·芬奇说：“人体是大自然中最美的东西”。

形体美的最基本要求是身体各，部位要符合美学中的审美原则，即各部位的比例要均匀对称。

我们减肥的目的就是要极力达到这种原则，完美体线，塑造我们的形体之美，做一个彻底的精致典雅的美丽女人。

本书篇篇相连、前后呼应、浑然一体，内容通俗易懂，脉络清晰有序，共分八个章节，分别介绍了基本的按摩穴位和手法，瘦脸、胸、瘦臀、瘦腿以及整体瘦身等知识，从局部减肥到整体瘦身，用简单的语言和直观的图片教给你最有效的减肥方法。

希望本书的智慧可以帮助你脱胎换骨，修炼成为优雅的美丽“瘦”佳人！

## &lt;&lt;美丽瘦佳人&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 减肥——有多少思路就有多少出路 第一节 警惕减肥误区 1.女性减肥的三个危险期  
2.减肥首先要补充气血 3.只吃菜并非减肥“绝招” 4.节食减肥害处多多 5.减肥药品的潜在危害  
6.选错针灸减肥医院如入虎口 7.减去体重，全靠暴力运动？  
8.五大减肥误区，你犯了哪条？  
9.减肥慎防营养失窃 第二节 按摩减肥必修课 1.肥胖标准知多少 2.手指点一点，体重减一减  
3.按摩减肥小顾问 4.按摩减肥禁忌证 5.按摩减肥的优点 6.十种常用按摩手法与技巧  
7.如何顺利度过减肥平台期 减肥按摩馆之手部按摩第二章 美肤瘦脸——娇嫩小脸新鲜出炉  
第一节 养出来的美丽肌肤 1.一条热毛巾就能在家做SPA 2.面部皮肤按摩小锦囊 3.按摩，让你的皮肤吹弹可破  
4.两分钟紧致面部，舒缓抬头纹 5.帮你轻松除去鱼尾纹 6.皮肤晒伤后的救护法则  
7.五个秘方养出女人好气色 8.你必须知道的四个护肤方法 9.不良行为是美貌的大敌  
10.油性皮肤的保养 11.选对时间给肌肤喝水 第二节 娇巧小脸新鲜出炉 1.脸部之美  
2.不同脸型的瘦脸对策 3.明星都青睐的瘦脸小动作 4.瘦脸美人的面部肌肤紧致操 5.瑜伽瘦脸功  
6.把下巴变尖很简单 7.快速减去浮肿脸的自我按摩法 8.OL族面部健美只需五分钟  
9.养成小脸美人的四大绝招 10.能帮你瘦脸的五个饮食习惯 11.不能做面部按摩的四类皮肤  
关肤瘦脸按摩馆之面部按摩第三章 美胸隆胸——做凸凹有致的曲线达人 第一节 正看成“岭”侧成“峰”  
1.胸部之美 2.丰胸三步曲，提高乳房支撑力 3.昂首“挺胸”的秘密——自然美  
4.洗出来的傲人双峰 5.和“副乳”说再见 6.按摩乳房，消除下垂 7.让乳头、乳晕永远粉嫩  
8.懒人床上按出迷人双峰 9.乳房保健操，做个“挺好”的女人 10.OL族谨防乳房下垂  
第二节 乳房悄悄话 1.合适的文胸给你胸前最美的风景 2.乳房的一生呵护计划 3.五个爱胸要点让乳腺疾病走开  
4.该“松绑”时就“松绑” 5.呵护乳房四要素 6.平时多留意，乳房少问题  
7.危害胸部健康五大不良姿势 8.女性美胸护理的五大禁区 关胸隆胸按摩馆之胸部按摩第四章 “腰”窈淑女，君子好逑第五章 排毒美肠——拒绝小肚腩第六章 美丽“翘”佳人第七章 击“腿”脂肪，纤细玉腿第八章 整体瘦身，完美体线

## &lt;&lt;美丽瘦佳人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 减肥——有多少思路就有多少出路第一节 警惕减肥误区1. 女性减肥的三个危险期现在，许多女性为了身体苗条而盲目减肥，其实一半以上的人并不知道健康有效地减肥。

有些时候，减肥不但给自己带不来美丽，相反会给身体造成严重的伤害。

研究发现，女性在三个时期减肥会给身体带来巨大的伤害。

(1) 青春期减肥会造成闭经青春期的女性正值身体发育高峰，需要积累一定的能量才能满足身体的正常需要，才能使月经初潮如期而至，并使月经保持每月一次的规律性。

如果在这一时期盲目减肥，则有可能导致初潮姗姗来迟，已来初潮者则会发生月经紊乱或闭经，严重影响身体健康和发育。

(2) 生育期减肥会带来不孕不育如果说青春期减肥对身体造成的伤害还可以有弥补的机会，那么处于生育期的女性盲目减肥，很可能一失足成千古恨。

做妈妈是每个女性最大的幸福，如果一个女人想生儿育女，同样需要积累充足的脂肪，女性的脂肪量需占体重的22%才有受孕的机会，达到28%以上才有足够的储备能量，以维持“十月怀胎”所需。

如果在这个时期减肥，生出来的孩子大多体质不好。

(3) 哺乳期减肥容易损害宝宝健康减肥就要限制脂肪的摄入量，而脂肪恰恰是乳汁的重要来源，当脂肪摄入不足时，人体就会自动通过体内调节系统，动用储备的脂肪来产生乳汁，但储备的脂肪中可能含有对宝宝生长发育不利的物质，所以，这个时期减肥不但有损大人的健康，更为宝宝的生长发育埋下了祸根。

## <<美丽瘦佳人>>

### 编辑推荐

《美丽瘦佳人:简单易学的按摩减肥法》：最具时尚的绿色减肥法最健康的白领塑身手册用简单的语言和直观的图片教给你最有效的减肥方法！

按摩减肥是真正安全无副作用又经济实用的减肥方法只要学会《美丽瘦佳人:简单易学的按摩减肥法》交给你的各种常用手法只用一双手随时随地都可以进行减肥再也不用受时间、地点、环境和条件的限制啦！

脸部皮肤按摩小锦囊明星都青睐的瘦脸动作，轻松打造梦幻脸蛋科学美胸，做凸凹有致的曲线达人神奇的经络瘦腰法和超简单的瑜伽瘦腰法，实现你的杨柳细腰梦，展现你摇曳的美丽最具时尚的按摩瘦腹法家庭常用美臀操和人见人爱的瘦臀按摩法美腿皇后的瘦腿秘籍瘦腿瑜伽打造名模般的腿部曲线，拥有一双纤纤玉腿，不再是遥不可及的梦想24小时经络瘦身健康减肥，塑造形体之美，做一个彻底的精致典雅的美丽女人!按摩减肥是独具特色的自然疗法。

只要结合自身情况，按照《美丽瘦佳人:简单易学的按摩减肥法》介绍的按摩减肥的具体步骤操作，就再也不用辛苦节食了，更不用到健身房里汗流满面却收效甚微，随时随地轻轻松松就能立刻开始你的减肥塑身行动！

各位美眉，让我们通过最健康的方式从头到脚全方位进行减肥塑形，真正地将美丽留在自己身上，让美丽更加永恒！

<<美丽瘦佳人>>

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>