

<<瘦美人>>

图书基本信息

书名：<<瘦美人>>

13位ISBN编号：9787501969920

10位ISBN编号：7501969922

出版时间：2009-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：《瑞丽》杂志社

页数：127

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>

<<瘦美人>>

前言

一味地又馋又懒要是能变成瘦美人才怪！

但是对于认真动脑子，巧妙钻空子的女孩却大有可能，而按照本书的推荐方法和思路去做的话，就一定可以哦。

诀窍一：当挑食讲究的馋猫天底下好吃的东西可真多啊！

怎么能够轻易放过呢？但是吃要有所讲究，才能保证吃得好，吃得爽。

这就应该从学会挑食开始。

挑有营养的，挑有助于身体各部分运作的，挑能够改善自己身体功能的。

其他的则应浅尝辄止，有些更应该坚决拒绝，这才是讲究。

由着自己的性子，随便乱吃，只会离目标越来越远。

调配好自己的饮食，当一个幸福的馋猫吧！

诀窍二：做善于动手动脚的懒女懒人不爱运动，究其原因，大致就是一个字-“累”。

那么绕开这个字，我们就能享受运动啦！

我们可以坐在椅子上动动手动动脚，我们可以把逛街当瘦身操，我们还可以有针对性地跳舞排毒。

其实想瘦真的不是只有通过大运动量锻炼，汗流浃背，气喘吁吁才能实现啊。

诀窍三：聪明地打扮自己人们对于瘦有一些评判标准，脸小就显瘦，锁骨明显就显瘦，连发型挑对了，都能显瘦呢！

用化妆把自己变成小脸，打造出富于骨感的身材，把小肉肉都藏到别人不容易注意到的地方去，或者干脆直接转移别人的注意力，事情就变得简单啦！

<<瘦美人>>

内容概要

一味地又馋又懒要是能变成瘦美人才怪！
但是对于认真动脑子，巧妙钻空子的女孩却大有可能，而按照《瘦美人》的推荐方法和思路去做的话，就一定可以哦。

诀窍一：当挑食讲究的馋猫：天底下好吃的东西可真多啊！
怎么能够轻易放过呢？但是吃要有所讲究，才能保证吃得好，吃得爽。
这就应该从学会挑食开始。

挑有营养的，挑有助于身体各部分运作的，挑能够改善自己身体功能的。
其他的则应浅尝辄止，有些更应该坚决拒绝，这才是讲究。
由着自己的性子，随便乱吃，只会离目标越来越远。
调配好自己的饮食，当一个幸福的馋猫吧！

诀窍二：做善于动手动脚的懒女 懒人不爱运动，究其原因，大致就是一个字-“累”。
那么绕开这个字，我们就能享受运动啦！
我们可以坐在椅子上动动手动动脚，我们可以把逛街当瘦身操，我们还可以有针对性地跳舞排毒。
其实想瘦真的不是只有通过大运动量锻炼，汗流浃背，气喘吁吁才能实现啊。

诀窍三：聪明地打扮自己 人们对于瘦有一些评判标准，脸小就显瘦，锁骨明显就显瘦，连发型挑对了，都能显瘦呢！
用化妆把自己变成小脸，打造出富于骨感的身材，把小肉肉都藏到别人不容易注意到的地方去，或者干脆直接转移别人的注意力，事情就变得简单啦！

<<瘦美人>>

书籍目录

Part 1 馋猫·瘦美人 瘦身佳品南瓜调理法 豆腐带来永远OK的健康美 纤笋美食引领纤体新风尚
揭开最亲切纤体蔬菜黄瓜的秘密 巧吃猕猴桃引爆秋季新“食”尚 清新味蕾的橙味革命 消除油脂的B族维生素美食 健康轻食生活报告Part 2 懒女·瘦美人 坐着瘦 懒美人 走着瘦 懒美人 增加肠动力 健康排毒 简单动作 局部瘦身 周末排毒 提升纤体元气 打造显瘦的完美侧面妆 打造显瘦的立体感侧发 打造显瘦的抢风头指尖 打造显瘦的立体骨感 打造明星般显瘦的小脸Part 3 聪明显瘦法

<<瘦美人>>

章节摘录

插图：

<<瘦美人>>

编辑推荐

《瘦美人》：128招聪明显瘦法。

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>