

<<时尚塑形>>

图书基本信息

书名：<<时尚塑形>>

13位ISBN编号：9787503221125

10位ISBN编号：7503221127

出版时间：2003-1-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：孙素菊

页数：154

字数：112000

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>

## <<时尚塑形>>

### 内容概要

如果你认为仅凭一套瘦身操就足以保持减肥效果的话，你就该醒醒了！  
不如我再告诉你克服食欲的四大密招，配合一下你的计划。

#### 密招1：让自己忙起来

克服食欲是你必须做的，尤其是运动之后。  
你得让自己忙起来，比如看看书。  
给朋友打打电话或者是出去走一走。  
无论你做什么只要是离食物远些就可以。  
记住，越活跃就越容易忘记有关吃的事情。

#### 密招2：大量喝水

当你感到饿时，事实上是一种身体发出的缺水信号，而此时也是绝好的馀饮水时机。  
所以你干脆就喝水、喝水、再喝水。

#### 密招3：如果你是真的饿了，或许可能是缺乏营养，所以摄入维生素会有帮助。

#### 密招4：10分钟守则

在吃东西之前，先等10分钟，饥饿感往往会自然消失。

## <<时尚塑形>>

### 书籍目录

#### 一、美体课堂

全身塑形

瘦身不放假

伸展的6个理由

7招7式跨越减肥平台

极速减重200分

以明星身材暴露一夏

柔韧美人

延伸你的美丽

亚健康人行动起来

曲线玲珑

英姿挺拔

拉丁美人的简单任务

15分钟美丽终身制

局部锻炼

头皮操

秋季美臀行动

“胸”涌的风暴

美丽的双峰

40天消灭肚臍

检阅上腹

修长而秀美的背部

挺拔背部的秘密

迷人小腿1月速成

性感小曲6部曲

主题健身

Office3点操

为泳装热身

沙滩毛巾操

带你进入至美境地——瑜伽

#### 二、塑身杂谈

反弹有理

脂肪出逃倒计时

彻底享瘦

<<时尚塑形>>

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>