

<<窈窕俏佳人>>

图书基本信息

书名：<<窈窕俏佳人>>

13位ISBN编号：9787506459747

10位ISBN编号：7506459744

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：程丹彤，徐中秋 编著

页数：119

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>

<<窈窕俏佳人>>

前言

你是令君子辗转反侧，梦寐以求的窈窕美人么？

你的身材会让男人心驰神往、念念不忘么？

时尚潮流天天都在变，审美标准更在每个人那里都有不同的诠释。

骨感美女已成过眼云烟，超薄型美女在男人挑剔的目光中也开始愈加逊色，曾让人艳羡的“轻飘女”已不再被时尚推崇，窈窕健康美女正悄悄流行起来……窈窕美人要以合理瘦身为信条，以追求完美曲线为目标。

减肥重要，健康更重要，窈窕并不是过分的消瘦，我们不是明星，不用为了适应镜头而去追求某种身材。

我们要做生活中的窈窕美人，我们的窈窕是要在健康的前提下，该胖的地方胖，该瘦的地方瘦，让身体的线条凸凹有致，任何一处都与其他部分和谐，是要从头到脚，都美丽无比！

追求窈窕的合理瘦身需要三方面的配合：一是自然的饮食，二是适度的锻炼，三是快乐的心情，这三者缺一不可。

窈窕美人不仅要身材做人，还要气质过人，要既窈窕又美丽。

所以要成为窈窕美人，就必须在日常生活中从饮食、运动、睡眠、居住、工作、穿衣、美容化妆中每时每刻都要记住自己的窈窕美丽梦想。

<<窈窕俏佳人>>

内容概要

想吃就吃，却能纤细、优雅，线条凹凸有致，全身上下美丽无比。

身材美美有绝招，运动中来的窈窕秘诀，明星教练推崇的塑身方案。

从小就活跃在健身舞台，拿奖拿到手软的程丹彤，首次出书，值得珍藏。

书中，她介绍了运动中来的窈窕秘诀，以及明星教练推崇的塑身方案。

根据本书，7天周期，反复练习，方便安排。

<<窈窕俏佳人>>

作者简介

程丹彤，秋彤健身、丹彤健身、亚洲健身学院创始人，秋彤运动服饰创始人，中国顶尖健身教练。

<<窈窕俏佳人>>

书籍目录

第一章 跟我来，挑战窈窕极限 一 你的身材比例完美吗 1 窈窕体重标准 2 窈窕腰臀标准 3 窈窕三围标准 4 窈窕美腿标准 二 你到底胖在哪儿 三 找到肥胖灾区，对症下药 四 5大窈窕原则 1 减肥的秘诀是坚持 2 不要急于求成 3 养成良好的运动习惯 4 不要好高骛远 5 保持自信、乐观的心态 五 拥有窈窕身材的演艺明星们“S”形曲线秘诀大公开 1 茱莉亚·罗伯茨 2 希拉里·斯万克 3 麦当娜 4 林志玲 5 舒淇 6 Maggie Q 7 钟丽缇 第二章 综合运动塑造S形窈窕美人 一 多种运动，有氧减脂 1 有氧慢跑 2 动感单车 3 椭圆机 4 有氧搏击操 5 登山 二 力量减脂，紧实肌肉 1 高位下拉：减掉背部脂肪，锻炼背部的大肌肉群 2 坐姿推胸：紧实胸部肌肉，推出美丽锁骨 3 坐姿推举：臂臂减脂，练出美丽斜方肌 4 坐姿腿屈伸：腿部减脂，训练股四头肌 5 负重卷腹：腹部减脂，增强腰腹肌 三 一日三餐合理饮食巧瘦身 1 早餐：坚持低脂高纤饮食 2 午餐：注重主食 3 晚餐：搭配要讲究 4 窈窕饮食五忌 第三章 打造坚挺傲人双峰 一 游泳，让乳房“挺”起来 二 动感哑铃操，把你的胸部“提”起来 1 上斜哑铃推举 2 上斜哑铃飞鸟 三 坐姿夹胸，健美你的胸部 四 丰胸肚皮舞，告别太平公主 1 向前提胸 2 向上提胸 3 胸部画圆 4 肚皮舞注意事项 5 让你艳光四射的肚皮舞服饰 五 睡前床上丰胸操2套，随时随地丰胸 1 仰卧推胸 2 仰卧夹胸 六 丰胸按摩操，让你更具魅力 1 丰胸妙计吃出来 2 厨房饮食巧丰胸 3 丰胸特效水果推荐 第四章 告别小肚腩，秀出杨柳小蛮腰 一 有氧健身球，不做小腹婆 1 健身球健腹操 2 健身球健腹美腿操 二 椅上挺身，紧实腹部 三 瘦腰玄度，告别水桶腰 四 4招快速打造小蛮腰 1 2招收紧腰部线条，去除水桶腰 2 2个细腰椅子运动，加速腰部脂肪燃烧 五 瘦腰食谱在手，美丽柳腰自然来 1 小蛮腰黄米粥 2 窈窕美人菜 3 水润瘦腰汤 第五章 塑造诱人翘翘臀 一 魅力有氧拉丁，扭出性感美臀 1 关于有氧拉丁健身操 2 有氧翘臀拉丁操 3 MAMBO恰恰恰 4 选一件合适你的拉丁舞服 二 轻器械练习，塑造完美臀大肌 三 健身球操，练出完美臀形 1 趴球 2 抱球 3 箭步蹲 四 周末去迪吧秀秀你的翘PP吧 五 迷臀翘翘餐，吃出漂亮PP 1 排毒糙米挺臀粥 2 杂炒时蔬美臀菜 3 腰果豆腐翘臀汤 第六章 练出万人迷美腿 一 有氧搏击操，粗腿去无踪 二 动感单车，减掉腿部多余脂肪 三 器械修腿，双腿更迷人 四 丹彤纤腿普拉提，腿形更优美 1 热身运动 2 肩桥式 3 仰卧卷腿 4 单腿滑行 5 V字式腿伸展 五 两步练就修长美腿 1 瘦小腿的弹跳练习 2 瘦大腿的蹲起练习 六 撩人美腿饮食 1 香芹炒鱿鱼 2 菠菜鸡蛋美腿菜 3 消脂蔬菜汤 4 粉红诱惑瘦腿汁 第七章 睡出窈窕小美人 一 会睡的身体永远美丽 二 睡姿正确才健康 三 走出睡眠误区 1 午睡时趴在桌子上 2 戴饰物睡觉 3 补觉 4 赖床 四 美丽女人助眠9法 五 有助睡眠的食物大公开 第八章 随时随地练出完美曲线 一 办公室瘦身小动作 1 凳上屈臂撑，甩掉蝴蝶袖 2 负重屈臂，手臂更修长 3 负重侧举前举，瘦臂修肩 4 “坐坐族”的一分钟大腿操 5 弓步蹲，伸展腿部肌肉 6 前踢腿，修饰大腿线条 二 工作间隙的站立美臀操 1 后踢腿 2 握拳抬腿 三 办公桌纤指操 四 居家塑形运动轻松做 1 厨房间歇巧丰胸 2 简单居家劳动大减脂 3 睡前1分钟，维护完美小肚肚 4 懒女家居瘦身四招

<<窈窕俏佳人>>

章节摘录

插图：第一章 跟我来，挑战窈窕极限一个人的皮脂的厚度，决定着这人轻盈的程度，当人皮脂相对比较厚的时候，往往看起来像是面包美人，如果皮脂厚度达到一定标准，则可以称为是窈窕美人。

皮脂就是贮存于皮下的脂肪组织，人体的脂肪大约有2/3贮存在皮下组织中。

通过测量皮下脂肪的厚度，不仅可以了解皮下脂肪的厚度，判断人体的肥瘦情况，而且还可以用所测的皮脂厚度推测全身脂肪的数量。

一般来讲我国成年女性的肱三头肌皮肤皱壁厚度大于17.5毫米、腹部皮肤皱壁厚度，如果为大于20毫米、肩胛皮肤皱壁厚度的平均值超过14毫米，就可诊断为肥胖。

—你的身材比例完美吗你知道现在流行什么身材么？

你对自己的身材够自信么？

窈窕美女身材黄金比例应该是什么样的呢？

你的体重、胸、腰、臀、腿应该是什么样才符合窈窕佳人的标准呢？

1窈窕体重标准一般来讲，理想体重是以身高为基础，按一定比例系数推算出相应的体重值，也称之为标准体重。

理想体重只与人的身高有关，不受营养条件、种族及年龄影响。

常用计算标准体重的公式如下：标准体重（千克）=身高（厘米）-105例如：身高165，那么标准体重就是60千克。

那么如果“窈窕”一些的话，就是：体重（千克）=身高（厘米）-109例如：身高165，那么窈窕体重就是56千克。

<<窈窕俏佳人>>

编辑推荐

《窈窕俏佳人》：7天周期，反复练习，方便安排，从小就活跃在健身舞台，拿奖拿到手软的程丹彤首次出书，值得珍藏。

百家电视台联播时尚瘦身栏目《健身节拍》特别推荐想吃就吃却能纤细、优雅线条凹凸有致全身上下美丽无比身材美美有绝招运动中来的窈窕秘诀明星教练推崇的塑身方案Step1 找准发胖“重灾区”，筹划窈窕好对策Step2 综合塑形，塑造S形迷人身姿Step3 动感提拉练习，打造傲人双峰Step4 局部小“手脚”，紧实腰腹线条step5 多管齐下，秀出诱人翘翘臀Step6 易忽视的要点，让双腿形状更优美Step7 零散时间不错过，随时随地的窈窕细节

<<窈窕俏佳人>>

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>