

<<轻松瘦身每一天>>

图书基本信息

书名：<<轻松瘦身每一天>>

13位ISBN编号：9787506476393

10位ISBN编号：7506476398

出版时间：2011-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：采薇

页数：192

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>

## <<轻松瘦身每一天>>

### 内容概要

保持美好的体型、给人以轻盈动人的感觉是每个女人所追求的，瘦身美体已成为女人生活中不可或缺的内容。

美丽的身材是“养”出来的，让保养身材成为一种生活习惯，从每一天做起，让运动瘦身、按摩瘦身、饮食瘦身、泡澡瘦身等方法融入一天各个不同的时段和地点。

<<轻松瘦身每一天>>

作者简介

采薇，大众健康读物资深策划人、作者曾策划出版《本草经络养颜全书》《特效穴位养颜瘦身事典》《3分钟蔬果面膜·护肤品》等图书。

## <<轻松瘦身每一天>>

### 书籍目录

#### 第一章 不可不知的瘦身知识

##### 我需要瘦身吗？

健康身材的标准

国际体质指数标准(BMI)

我国成人的理想体重

体重异常有危害

对号入座——我的身材是哪种类型

苹果形还是梨形

皮下脂肪型还是内脏脂肪型

##### 我为什么这么胖

差异就在基础代谢

什么是基础代谢

找到平衡点

找到减肥失败的原因

减肥失败的8宗罪

不可误入减肥误区

##### 减出女人味

有女人味的部位是关键

改变“瘦就是美”的观念

塑身的重点部位

女性的发胖方式

随年龄改变

青春期 / 孕产期 / 更年期

##### 经络与排毒

从中医看瘦身

气虚和湿重

经络瘦身好处多

经络排毒瘦身法

认识人体之“毒”

排毒的渠道和方法

.....

#### 第二章 普通一日的瘦身体验

#### 第三章 节假日轻松瘦身法

## <<轻松瘦身每一天>>

### 章节摘录

版权页：插图：刮痧方向为：由上到下，由内到外，由左到右。

刮痧板与对皮肤的刮拭方向呈45度~90度角。

刮痧板要顺着经络走向或皮肤纹理方向刮拭，不要来回刮，刮拭面应尽量拉长。

一个部位连续10~20下，再刮另一部位，不可无顺序地乱刮。

刮痧顺序为：由上向下、由前而后、由近及远。

即先刮拭脸部、胸腔部，再刮拭头部、肩部、背腰部：先刮拭上肢，再刮拭下肢：先刮拭疼痛处穴位，再刮拭其他穴位。

刮痧力度应均匀、柔和、持久、适中，由轻到重，以能忍受为度，不可忽轻忽重。

力度太重会造成局部皮肤破损，太轻则达不到效果。

凡肌肉丰满处，如背、臀、胸、腹、四肢，宜用刮痧板的横面（薄面、厚面均可）刮，力度稍重。

对一些骨骼、关节、手指、足趾部位以及头面部等肌肉较少处，可用刮板的棱角处刮拭，力度稍轻。

<<轻松瘦身每一天>>

编辑推荐

《轻松瘦身每一天》是由中国纺织出版社出版的。

<<轻松瘦身每一天>>

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>