

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

13位ISBN编号：9787534570988

10位ISBN编号：7534570980

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科技

作者：徐燕//庄园

页数：199

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>

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。

宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。

一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。

三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。

我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

内容概要

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

书籍目录

第一章 减肥塑身 你知多少你下定决心减肥了吗 减去心头的肥肉 练习心理减肥操 正确认识卡路里 坚决改掉恶习 避开生活雷区 全面认识肥胖 方法错误越减越肥 排除减肥禁忌 认清健康与垃圾食品 经常变换减肥方法

第二章 局部瘦身 想瘦哪就瘦哪 A 瘦脸——成就小脸美人 DIY瘦险面膜 巧妙瘦脸找准穴位 去除面部肥肉 找出胖脸根源 轻松去赘肉 吃对美食 胖脸快速瘦 抑松弛防衰老 重塑紧致小脸 瘦脸5方法 打造精致小脸 每天小运动 告别大饼脸 B 瘦臂——消灭蝴蝶袖 常做哑铃操 告别粗手臂 经常做4动作 打造完美手臂 经典细臂操 改变蝴蝶臂 快速细臂瑜伽 塑造纤纤玉臂 远离赘肉 美丽玉臂吃出来 运动加按摩 手臂快速细 家常11个动作 告别麒麟臂 C 丰胸——让你傲气逼人 美味食物 越吃越丰满 乳房按摩法 打造紧实弹性美胸 5招健康丰胸法 做挺拔傲女人 巧按穴位 让CUP不断升级 勤练瑜伽 摆脱平胸 D 瘦腰——拒当小腹婆 吃对食物 轻松甩掉小肚腩 睡前小运动 细腰不是梦 不同人群 选择不同瘦腰运动 纤腰运动 6招粗腰速变小蛮腰 规范日常习惯 轻松消除啤酒肚 腹部巧按摩 水桶变柳腰 忙里偷闲 也能赶走大肥腰 拉丁瘦腰法 告别游泳圈 不同年龄不同瘦腰法 E 美背——性感玉背秀出来 3个小动作 塑造修长美背 纤背瑜伽 塑性感背部曲线 懒美人食谱 吃出性感玉背 背部按摩 美背轻松有 F 翘臀——对抗地心引力 提臀消脂操 告别大肥臀 美臀瑜伽 塑造完美臀部曲线 美味营养餐 摆脱肥臀困扰 居家运动6式 轻松翘臀部 产后提臀 妈妈也有好曲线 个性美臀法 打造性感电臀 G 瘦脚——和象腿“绝交” 巧做运动 打造性感美腿 可口食物 除掉腿部脂肪 4招腿部按摩法 告别大象腿 居家瘦腿运动 百分百消灭粕腿 排毒瘦腿 快速消肥肉 日常小动作 粗腿渐变细 美腿急救法 修正不完美腿型 3种美腿方法 瓦解多余脂肪 强效瘦腿瑜伽 美腿又燃脂 不同年纪 不同瘦腿运动法 产后妈妈3方法 重塑完美双腿 DIY瘦腿膜 懒人瘦腿法 花样沐浴法 助白领超效瘦腿 瘦腿妙招 打造纤细笔直美腿 终极瘦腿运动 击退硕大粗腿

第三章 健康饮食 吃出好身材 美味瘦身汤 减肥又养颜 多食纤维 减肥 美丽又健康 常喝纤体粥 轻松变窈窕 7天瘦身食谱 以塑造迷人曲线 巧吃素菜 味美又瘦身 精致凉拌菜 吃出纤细身材 自制解馋甜点 热量少 少不怕胖 血型减肥法 加速燃脂 产后减肥 菜肴 营养补身 又苗条 盘点减肥食物 越吃越美丽 经典药膳 养生又塑身 瘦身明智吃法 让你极速消脂 特殊季节巧进食 一天更比一天瘦 科学运动 塑造完美体型 瘦身瑜伽 告别赘肉和疲劳 5招居家运动 快速变窈窕 情趣跑步 跑出好身材 简易塑型运动 瘦出韵味 来燃脂健身操 塑造好身材 产后瘦身操 帮助妈妈恢复好线条 洗澡瘦身 令你身轻如燕 新派健身操 塑造好线条 清肠排毒操 轻松甩赘肉 动感健身操 全身细胞动起来 时尚爵士舞 舞出完美诱人曲线 4步燃脂运动 轻松瘦全身 5个减肥动作 打造完美身材 正确跳绳和减出健康好身材 魅惑肚皮舞 成就火辣身型 勤练普拉提 提升自我形态 白领瘦身操 消脂又减压 趣味瘦身运动 练就5形身材 风情双人运动 打造魔鬼身材

第五章 另类减肥 个性趣味十足 唱歌小技巧 也能助瘦身 滑旱冰瘦身 在快乐中变苗条 食醋 美味又健康 巧呼吸和吹气球 吹掉多余肥肉

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

章节摘录

插图：

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

编辑推荐

《你不可不知的100种减肥塑身妙招(畅销特惠版·第2辑)》：肥胖，影响美观和健康!减肥，势在必行!读完《你不可不知的100种减肥塑身妙招(畅销特惠版·第2辑)》你已不知不觉变瘦了!

<<你不可不知的100种减肥塑身妙招>>

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>