

## <<3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子>>

### 图书基本信息

书名：<<3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子>>

13位ISBN编号：9787534599026

10位ISBN编号：7534599024

出版时间：2012-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张瑜

页数：155

字数：100000

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>

## <<3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子>>

### 内容概要

本书将瘦身方法在全身都瘦的主线下，按照局部划分，并提供轻松、快速的方法，方便读者随时随地、简单有效地瘦身，并提供了科学的瘦身饮食方案，让减肥不再是盲目地饿。

## <<3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子>>

### 作者简介

凤凰汉竹，是中国最大的媒体出版集团凤凰出版传媒集团（上交所代码：601928）旗下生活健康图书品牌。

汉竹品牌创立于2005年10月，专业出版高端健康生活图书。

做为凤凰出版传媒集团重点支持的生活健康图书品牌，凤凰汉竹正大规模投入于高端生活健康内容出版。

现在，凤凰汉竹的健康生活出版计划已全面覆盖日常生活领域。

每年，全球有数百万家庭在这些高品质图书中获得帮助。

凤凰汉竹正致力于将健康生活出版提高到新的标准，让人们有机会享受越来越舒适、越来越实用的健康生活图书。

凤凰汉竹，阳光一样的生活书。

## <<3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子>>

### 书籍目录

扉页 (1P)

前言 (2P)

目录 (8P)

多吃也不胖的蔬果和茶饮

冻豆腐

土豆

芦荟

.....

瘦不下来的坏方法

吃减肥药, 喝减肥茶

饿肚子, 坚持到底就是胜利

一日三餐只吃苹果

熬夜就能瘦一圈

大量强度运动能快速瘦身

流汗越多瘦得越快

埋线、针灸

只要听说减肥偏方、秘方就马上试用

.....

瘦脸, 瘦下巴

不同脸型, 不同的瘦脸方法

测测你的脸型

脂肪型脸

精油+按摩, 最放松的瘦脸法

洗脸水中加点醋

.....

肌肉型脸

闭嘴微笑拉嘴角

撇嘴斜眼做鬼脸

.....

大脸庞

高颧骨也能按下去

.....

消除双下巴

仰头赶走双下巴

拍打按摩法

蛋清+蜂蜜是秘诀

.....

瘦腿美腿

动一动瘦大腿

3分钟消除大腿赘肉和水肿

.....

快速瘦小腿

办公椅上的瘦腿操, 让你坐着也能瘦

穿着袜子睡觉

.....

## <<3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子>>

打造笔直的双腿  
手扶墙壁踮脚尖

.....  
瘦肚子  
平坦小腹瘦出来  
学学腹式呼吸  
边走边拍小腹  
居家简易骨盆操

.....  
轻松瘦腰  
保鲜膜裹腹跳跳舞

.....  
全身都要瘦  
丰胸美胸  
呼开吸合双臂操

.....  
瘦手臂  
捏肩屈肘画圈圈

.....  
打造翘臀  
洗漱时双脚一前一后

.....  
肩背部更骨感  
十指交叉伸懒腰

.....  
吃对就能瘦  
最有效的饮食方案  
将食物分成小份  
将大部分卡路里的摄取放在中午前  
蒸米饭时加点盐

.....  
30种多吃也不胖的蔬果和茶饮  
冻豆腐—阻碍脂肪吸收  
土豆—减脂肪抗饥饿  
芦荟—排毒通便

附录 ( 2P )  
版权页 ( 1P )

## <<3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子>>

### 编辑推荐

《3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子/白金女人系列》编著者汉竹。

本书的巧妙之处就在于用独特的见解给你指点减肥迷津，让你轻松开启专属于自己的减肥密码，随心所欲，想瘦哪儿就瘦哪儿。

当身体变得更加健康美丽时，心灵也会随之充满阳光与活力。

愿本书陪你快速享“瘦”每一天，让你瘦身不受罪，减肥不反弹，彻底塑造完美好身材!

<<3分钟瘦脸瘦腿瘦肚子>>

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>