

<<我就是美腿天后>>

图书基本信息

书名：<<我就是美腿天后>>

13位ISBN编号：9787538451429

10位ISBN编号：7538451420

出版时间：2011-3

出版时间：吉林科技

作者：安娜

页数：180

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>

## <<我就是美腿天后>>

### 内容概要

想要成功甩掉肥肉，摆脱拼死也瘦不下来的梦魇！

尽早关注腿部变化，认真保持正确姿态是塑造美腿的关键所在！

收紧臀部与大腿，紧实小腿肚，纤细脚踝，平坦小腹，矫正骨盆，修正腿形！

《我就是美腿天后》（编著安娜）告诉你美腿是后天养成的，绝不是宿命！

衷心希望《我就是美腿天后》能帮助所有女孩子成为双腿的守护者！

用每一天的悉心呵护，带给自己不断的惊喜。

后天美腿，任何人都有机会做到！

倾心讲解专业美腿知识，倾力做您的私人形体顾问！

## <<我就是美腿天后>>

### 作者简介

安娜，平面模特形体顾问，时尚美容、美体、瘦身专栏记者与美容、瘦身图书作者。

塑造完美体态的亲身实践者与美腿塑形专家。

安娜热衷与有肥胖问题的女孩子们，一起探寻最有效的成功塑身方式，分享彼此的美腿、塑身经验。

## &lt;&lt;我就是美腿天后&gt;&gt;

## 书籍目录

1 美腿目标 揭秘美形粗细不是美腿标准凹凸有致才是目标找到直接影响身材的元凶导致腿形臃肿、身材走样的主要成因为什么总是瘦不下来了解人体发胖机制成功减掉赘肉抛开“标准尺寸”的约束审视完美腿形的细节塑造不发胖美腿日常点滴积累简单有效的美腿小撇步了解腿部肥胖的基本原因腿部肥胖类型3大成因后天美腿养成小秘诀完美双腿养成经验谈2美腿目标 消除水肿改善浮肿体质，消除水肿水肿型收紧松懈的腿部线条基础课程提高身体柔韧性全身提升循环伸展练习促进体内循环下半身的淋巴伸展练习提升紧致感，促进循环大腿与小腿的伸展练习加速腿部血流睡前的简易美腿舒缓练习特殊课程促进体内循环紧实腿部排水按摩法有效排毒、去水肿塑料温水瓶淋巴按摩术消除水肿强化课程摆脱“大象腿”消解长时间坐姿形成的浮肿问题加速脂肪分解瘦身带加压燃脂塑腿练习赶走浮肿烦恼生活习惯中的美腿小叮咛3美腿目标 粉碎脂肪美腿运动&护理课程脂肪型彻底粉碎顽固脂肪基础课程每天做8分钟燃烧下半身脂肪的练习培养柔韧肌肉双腿屈伸式肌肉拉伸练习摆脱寒性体质提升血液循环的暖体练习收缩长形肌肉臀部、大腿的定肌收缩练习特殊课程粉碎顽固脂肪重点按压&按摩穴位促进淋巴循环加速新陈代谢事半功倍的腹式呼吸+柔体招式4美腿目标 矫正骨盆歪斜对下半身曲线起着决定性作用骨盆歪斜型及时矫正骨盆问题基础课程改变不良习惯用正确的姿势塑造出端正骨盆恢复骨盆的原状矫正骨盆歪斜的基本练习纠正变形的曲线前倾、后倾骨盆的矫正练习甩掉“大屁股骨盆张开的缩小矫正练习牵引式修正骨盆“O”型腿与“x”型腿的矫正练习改变不良习惯矫正骨盆歪斜的呼吸练习法疏通淋巴堵塞骨盆淋巴针对性按摩法骨盆整形教室热舞骨盆矫正基本招式消除烦恼强化课程椅子上的小心机办公室的瘦腿招式秘笈借助加压带矫正骨盆歪斜的塑形练习5美腿目标 局部塑形6美腿目标 悉心养护7美腿目标 修饰身材

<<我就是美腿天后>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<我就是美腿天后>>

### 编辑推荐

《我就是美腿天后》：摆脱“总瘦不了或死命反弹”的下半身肥胖梦魇，解决大象腿、萝卜腿、下垂臀、宽大臀、不良腿形等烦恼，谁都可以重塑“曲线优美、粗细适当”的后天美腿。

<<我就是美腿天后>>

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>