

<<女人减肥这样做>>

图书基本信息

书名：<<女人减肥这样做>>

13位ISBN编号：9787543056893

10位ISBN编号：7543056895

出版时间：2011-5

出版时间：武汉出版社

作者：张小暖

页数：223

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>

## <<女人减肥这样做>>

### 内容概要

本书带给您最简单、实用、健康的减肥方法。

针对女性朋友的的减肥误区，将最正确的减肥基本常识和理念传递给广大爱美的女性朋友。

作者将《本草纲目》与《黄帝内经》中的减肥精华用最通俗、最简单的文字呈现给读者，并且与时下风靡日韩的毛巾操，带子操和椅子操等利用身边触手可及的小物件随时随地减肥的实用方法相结合。

同时教您搭配自然的果蔬食谱，让您轻轻松松享瘦驻颜，是一本实用性与时尚性并重的瘦身美颜书。

另外，这本书最难能可贵的是它教给您的不仅仅是“减”的方法，还有如何“补”的方法，让你身体脂肪快速燃烧，消除身体浮肿，调整饮食规律，迅速减掉腰部、腿部、胳膊及身体各部位多余的赘肉的同时胸部更挺，臀部更翘。

减补得当身体才能处于平衡的状态，不偏离健康美的轨道。

## <<女人减肥这样做>>

### 作者简介

张小暖，80后时尚达人，自幼耳濡目染外祖父的中医文化，游离于时尚瘦身美容与中医书香的灵性女子，也是瘦身美容的身体力行者和受益者。

总结并著有若干佳作，如《本草纲目与黄帝内经中的女人养颜经》、《本草纲目与黄帝内经中的体质养颜经》等畅销书籍。

其书一经出版就迅速登上全国各大书店畅销榜前列，受到广大读者的追捧。

版权已经售至日本、新加坡及中国台湾地区等。

## <<女人减肥这样做>>

### 书籍目录

#### 第一章 瘦身拜物教

跑偏的衣服还是跑偏的人  
毛巾瘦身法  
我就是传说中事事儿的女生  
“事事儿”必备  
高跟鞋上面是优雅，下面是健康  
找件事情熬过你的睡前三小时  
改变你的吃饭顺序，就能轻松瘦身  
那些不累就减肥的懒招你都学会了吗？

#### 第二章 减肥就是打败内心的小怪兽

小样就是这个样子——《黄帝内经》说情绪  
减肥就是打败内心的小怪兽  
别让情绪左右你的食谱  
我的缺陷是礼物  
就是这么爱说教——《黄帝内经》之四气调神  
你被体重秤绑架了  
对症减肥  
你的瘦身方法对吗？

#### 第三章 煮妇的瘦身学问

谁说肉肉长肉肉  
蜂蜜柚子大拥抱——《本草纲目》食物婚介所  
一碗汤的瘦身态度  
“粥”——慢慢来的减肥智慧  
低碳饮食，环保、瘦身双料达人  
喝豆浆，新衣不止小一号  
女人花，让容颜绽放如花

#### 第四章 我是粗人，不是胖人

我是粗人，不是胖人  
有一个好胃，才能减肥  
你会吃面包吗？

“吃苦”的幸福

《本草纲目》告诉你怎么吃水果  
喝水好健康  
这些，别碰  
如果碰了，怎么办？

面对一顿丰盛的大餐怎么办？

隐形的肥胖折断你隐形的翅膀

#### 第五章 我就是这么爱说教

水管工超级“玛丽”——《黄帝内经》说肠道  
口气检验你的排毒效果

## <<女人减肥这样做>>

- 呼吸吐纳肺自在，窈窕身材自然来
- 身体定期大扫除
- 瘦身小角落、小动作
- 调试好身体的零件
- 五脏生成篇
- 美人肾精才能美丽加分
- 第六章 瘦身要看碟下菜
- 胖瘦和体质有关
- 气虚质的人减肥
- 脾虚是肥胖最主要体质
- 阳虚质的人减肥
- 痰湿质的人减肥
- 湿热质的人减肥
- 吃得不多，为什么还会越来越胖
- 为什么你会是“大胃王”
- 从手诊看健康，找到你的减肥关键
- 女人减肥要先养好气血
- 第七章 关于瘦身的偏执
- 胖不是你吃得多，而是你排得少
- 长期吃单一食品
- “零粉”减肥法，你的美颜将得“零分”
- 玉米平反
- 熬通宵减肥
- 胖子也有水货
- 节食减肥，不要不要
- 第八章 瘦身见鬼——帮你灭掉魑魅魍魉
- 吃饱了才有力气减肥
- 对号入“族”
- 马桶开“解”
- 小腿各种美
- 上下班之旅之甩肉大行动
- 浇灭肥胖的火
- “大姨妈”来了，也可以减肥
- 第九章 肥肉，画个圈圈诅咒你
- 翘臀进化论
- 超级好用的瘦腿方法
- “私享”脸部法
- 给我一双纤细的手臂
- 背影也瘦
- 靓背演绎完美风情
- 小肚腩减脂操
- 大腿健美的局部运动
- 第十章 瘦身的花样
- 美人的花样
- 美女“禁宵令”
- 吸口气也增肥
- 以为瘦完就没事了吗？

<<女人减肥这样做>>

一两都不能少

给眼睛减肥

美丽速学院

睡眠, 美丽容颜的温床

第十一章 八小时内瘦身法

办公室一族健康自查表

按摩减肥穴位

睡睡就能瘦

最宜瘦身的“尖峰时刻”

## &lt;&lt;女人减肥这样做&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章 瘦身拜物教跑偏的衣服还是跑偏的人小m总是和我抱怨，现在的衣服和裤子的质量是越来越差了，因为她已经买到过好多回裤子和衣服不对称了。

不是两条裤缝对不齐，就是T恤越穿越歪，我感到非常纳闷，因为小n怎么会让裤缝不齐这种低级错误砸了牌子呢，原来，这些问题根本怪不着服装生产厂家。

而是小m的体形竟然已经不知不觉地变形了。

什么是跑偏图案跑偏说到身体变形。

这是有很多因素的，比如长期喜欢背单肩包，久而久之，两个肩膀就会一高一低，就是我们常见的高低肩。

这样的身形如果穿图案很对称的T恤。

就会发现图案跑偏。

泥点子下雨天穿长裤对于某些人来说实在是太痛苦的事情，因为一转头，你就会发现裤？

上多了无数的泥点子。

其实，适当的泥点子是不可避免的，但是如果太多的话，这就说明你的腿部有问题了。

这里有一个问题必须讲到，一个身体完全对称的人在世界上是不存在的，我们看到的每一个真耀眼的明星的脸也都是不对称的。

所以我们身体的不对称是非常正常的，我们所说的身体变形是指非常明显的，确显病态的不对称。

所以姐妹们大可不必长时间对着镜子端倪自己是否对称。

这个确实没有必要。

把跑偏拉正啦跑偏当然是不美丽的，而且还非常危害健康，所以，要赶紧把已陶恤或者正在跑偏路上的你拉回来。

方法很简单，在家里，美眉们就能很容易地拉回自己的跑偏。

宅在家里，你可以利用墙壁、书本、椅子、枕头等家庭用品做一些矫正身形的辅助练习，根据经验，这些工作并不需要花费你太多时间，一般15—20分钟就可以了。

在家里，很容易把懒惰的一面无限放大，这其实是个误区，你随时可以做到塑身和减肥。

比如在看电视的时候就不要坐着了，拿一本厚度适当的书放在头上保持平衡。

书不要太厚，辞海就免了吧，以免掉下来砸到自己。

也不要太薄，《读者》、《知音》那种厚度的书也免了吧。

长期这样练，不仅能使自己昂首挺胸矫正身形，不知不觉还能掉肉呢。

衣服跑偏的疑问小m算是搞清楚了，我把这几个方法告诉了她以后，她已经轰轰烈烈地开始尝试了。

其实这样大可不必，我们自己想想这些方法，都随便得很，甚至和我们吃个苹果、嗑个瓜子一样平常，只要我们把瘦身的信念融入日常生活中去的话，瘦身和美丽将变成我们的常态，而不仅仅是一个时态。

## <<女人减肥这样做>>

### 媒体关注与评论

“多年来自己一直坚持自然的果汁减肥方法，尤其是每天早上一定要喝一杯柠檬水，这样可以清肠毒，起到很好的减肥疗效。

自然健康的减肥方法就是最好的减肥方法。

” -----亚洲甜心宋慧乔在采访中也将自己的天然瘦身方法与大家分享 这是一本将国医瘦身精华通俗化到简单易懂的时尚美体驻颜书，是一本这真正给女人带来美丽面孔和曼妙身材的驻颜美体宝典。

——时尚消脂减肥专家 cindy



## <<女人减肥这样做>>

### 编辑推荐

《女人减肥这样做:吃不胖·人不老·真享瘦(瘦身养颜全解版)》:本草纲目和黄帝内经中的瘦身养颜经,五月不减肥,六月徒伤悲·七月被晒黑八月无三围·九月更加肥伤不起,伤不起呀人生苦短,必须性感!其实,只要掌握减肥的基本常识,享瘦就是如此简单!从现在起,请你跟我这样瘦!时间圈住了我们的灵魂,绕住我们的思绪,还要拿走我们的美丽;读一本书,修两重美,看一段文字,沉淀两种智慧,让时间和容颜妥协。

阳光温暖流淌,岁月如水静好。

爱情还没有来,我们怎敢老去,中医可以很浪漫,女人可以更美丽。

种瘦身美颜的态度种瘦身部位重点分析个美颜实用小方法种瘦身驻颜食谱个简易瘦身小动作多个减脂穴位减肥术多种蔬果瘦身时尚新体验100%完美瘦身

<<女人减肥这样做>>

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>