

<<写给女人>>

图书基本信息

书名：<<写给女人>>

13位ISBN编号：9787564410599

10位ISBN编号：7564410590

出版时间：2012-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵媛媛

页数：131

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>

<<写给女人>>

内容概要

想必大多数女性都有减肥的经历吧?不知道你们选择的是哪些方式?节食减肥?节食减肥需要长期坚持,稍一放纵就会前功尽弃;药物减肥?药物减肥会伤身体,影响内分泌;整形手术?冒险!没有必要对自己动刀子。

总结经验,其实只有运动减肥是最有效最健康的。

赵媛媛编著的《写给女人运动减肥书》里,你将找到真正的瘦身法宝!

<<写给女人>>

作者简介

广州体育学院健美操教研室主任。

中国大学生健美操艺术体操协会常务副秘书长，国家职业技能鉴定考官，国内著名健身课程推广和研发专家。

多年来致力于从事健身领域的课程研究和推广，曾出版多部适合全民健身普及和推广书籍，在众多学术刊物发表论文多篇

到社会各界广泛好评。

<<写给女人>>

书籍目录

第一章 运动是健康减肥的一大法宝

- 一、女人，为什么要运动
- 二、运动，让你拥有年轻的肌肤
- 三、对肌肤有好处的几种运动
- 四、运动时对皮肤的护理
- 五、运动，令你轻松“享瘦”。

第二章 幸福的女人离不开好身体

- 一、如果你岁以上，一定要做的运动
- 二、如果你是老板，一定要做的运动
- 三、如果你是医生、教师，离不开的运动
- 四、如果你是白领，不可忽视的运动
- 五、如果你是IT精英，不可不做的运动

第三章 做一个健康的女人

- 一、瘦身也分年龄，你知道吗？
- 二、最经典的四季瘦身经

第四章 经典瑜伽，揭秘性感的“S”身材

- 一、一同发起“赤臂之战”
- 二、摆脱大腹，做“无腹担”一族
- 三、“腰娆”女人是锻炼出来的
- 四、瘦臀，让你的身材呈现s形
- 五、要想赶走“萝卜腿”，很简单

第五章 肚皮舞，让你瘦出美丽与自信

- 一、“腰精”们喜爱的瘦腰运动
- 二、让“大象腿”迅速变成“小鸟腿”
- 三、让臀部“掉肉”，就这么简单
- 四、厚背“缩水”，方能拯救优雅
- 五、告别“赘肉臂”的全新体验

第六章 美普拉提，想怎么瘦就怎么手

- 一、“电臀”出招，让女人味升级
- 二、见证瘦身奇迹，迅速露出小蛮腰
- 三、美腹新概念，原地扭动减赘肉
- 四、曲线大作战，抢救性感完美玉腿
- 五、美臀普拉提，瘦身的贴身“情人”

- 一、甩掉“蝴蝶袖”，收获纤纤细臂
- 二、纤腰黄金法则，还女人优美曲线
- 三、“抢救”美腿，让女人性感加倍
- 四、赶走“大腹便便”，找回靓丽形象
- 五、性感“电臀”，带来全面诱惑

第八章 “花样”果蔬， 乞出“瘦鬼”身材

- 一、黄瓜，赘肉的“灭亡之道”
- 二、山药，让女人与苗条“共舞”
- 三、白菜，胖美女的最爱
- 四、紫菜，水肿肥胖者的“法宝”
- 五、苦瓜，最狠的“脂肪杀手”
- 六、菠菜，女人的瘦身“明星”

<<写给女人>>

- 七、绿豆芽，健康瘦身“新主张”
- 八、冬瓜，天天与瘦身“对话”
- 九、番茄，瘦身“食尚”的“魔头”
- 十、白萝卜，演绎性感“美腿计”
- 十一、苹果，美女的瘦身“保镖”
- 十二、香蕉，美女瘦身的秘密套餐
- 十三、西柚，白领女性瘦身的宠儿
- 十四、西瓜，快速吃瘦下半身
- 十五、木瓜，跟赘肉说“再见”
- 十六、柠檬，宅女的瘦身“贴士”
- 十七、猕猴桃，产后瘦身的“利剑”
- 十八、山楂，女性的“塑身珍品”
- 十九、菠萝，轻松减脂的美味配方
- 二十、大枣，最抢手的燃脂“武器”
- 二十一、葡萄，让赘肉“逃”得无影无踪
- 二十二、草莓，时尚女人的瘦身“宝贝”
- 二十三、梨，帮助女人拉开脂肪“阻击战”

<<写给女人>>

章节摘录

版权页：插图：颈椎按摩操 1.按摩脸部，用双手掌面来回搓脸、侧面和耳后各几次，再用五指梳头几次，无需太多，感受恬逸就行。

2.用两手轻擦轻揉颈部两侧肌肉，用大拇指按揉左右风池、天柱、天鼎等穴，用拇指对颈背部痛点按揉。

3.头颈部锻炼，前屈、后仰、左右活动，先健侧、后患侧，缓缓活动，不能用力过猛。次数因人而异。

颈椎徒手医疗体操 1.屈颈让力：两肘屈曲，双手十指交叉置于后枕部，两腿分立取肩宽。头用力后仰，双手同时给以必然的阻力。

2.前伸探海：两腿分立取肩宽，双手叉腰，头颈前伸并转向左下方，双目向前下方看。左右交替。

3.金狮摇头：两腿分立取肩宽，双手叉腰，头颈放松，迟缓做大幅度环转动，顺时针和逆时针交替进行。

四、如果你是白领，不可忽视的运动 白领女性每天面对电脑久坐，在遭受电脑辐射的同时还要忍受身形不知不觉的变差。

而爱美的你又怎么能够忍受呢？

想要保持好体型和气质，不妨做一些运动吧，这样很快就可以找回自信的自己。

健走 健走目前在很多国家普及，随着人们认识水平的上升，健走已经日益成为一种时尚健身的潮流运动。

因为健走并不对环境有苛刻的要求，所以对于办公室白领来说，坚持这种低投入、高产出的有氧运动非常容易。

健走要领 1.健走步态 健走的时候一定要讲究步态，目视前方，颈部肌肉放松，上半身保持平直。

双臂自然地按照运动频率前后摆动。

切忌不要弓腰驼背，屈臂蹙腿。

否则会导致没走几步就腰酸背疼。

2.健走步法 健走的时候要脚跟着地，进而滚动到前脚掌，以脚趾发力蹬离地面结束。

<<写给女人>>

编辑推荐

《写给女人:运动减肥书》编辑推荐：运动减肥是最健康的！
轻松甩掉赘肉！
提高身体素质！
让你更自信！

<<写给女人>>

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>