

<<美腿女王>>

图书基本信息

书名：<<美腿女王>>

13位ISBN编号：9787801159755

10位ISBN编号：7801159756

出版时间：2006-2

出版时间：当代世界出版社

作者：陈思璇

页数：171

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>

## <<美腿女王>>

### 前言

当模特儿后，最常被问到的几个问题就是：“你是怎么保养的？腿好美喔！”“你走路好挺好有气质喔！是怎么走的啊？”

“厚，Pose这样摆那样摆都美！我也做得到吗？”

”从头到脚趾头、从走姿到坐姿，处处都可以展现最佳女主角的仪态样貌！所以在大家的印象中，模特儿不但是美丽的代言人，也是美容美姿顾问专家。

其实，在先天条件之外，模特儿是要投入更多后天的努力，才能有出色完美的专业表现。

出道十年，我很认真地累积不同的经验，并发展出自己的一套独门功夫，把时间和空间做最有效的运用。

把自己的身体当做是健身器材，在忙碌的行程中，随时随地都可以美美地做运动兼保养，床上、沙发、秀场、浴室等任何地方都可以是我的美容美姿圣地。

很高兴能藉着出书的机会，和姊姊妹妹们分享我的美丽养成宝典。

我相信只要有心和多那么一点点的努力，每个人都可以拥有属于自己，无可取代的美！

## <<美腿女王>>

### 内容概要

台步女王千万美腿： 小时候被称为“驼鸟妹”，跑步连男生都追不上，甚至被人开玩笑：“这是人的腿吗？”走在路上，还害机车骑士看得神魂颠倒摔下车！没错，这就是国际名模陈思璇的惊人之腿！被誉为全台湾比例最佳44.5吋的长腿，光是小腿就21.5吋，再配合走台步的优雅美姿，让陈思璇被封为“台步女王”！丝袜厂商并为这一双美腿投保一千万，创下台湾第一的纪录！

全方位美丽养成圣经： 美腿是女人最性感的部分，不是每个人都像思璇天生丽质，但后天的保养和美姿美仪的训练才是最重要的。出道十年，思璇很认真的累积不同的经验，并发展出一套独门功夫，本书就是她的美丽养成圣经！内容非常完整详细，包含简单易学的腿臀体操及保养、按摩和急救妙招；另外，并提供美姿美仪指导、模特儿减重秘帖、上半身的保养方式、拍照的致命表情……让所有姊妹妹妹都能从头到“腿”，美丽自信！

## <<美腿女王>>

### 作者简介

陈思璇，以卓越的成绩晋身为台湾首席名模，第一位以国际身份参加国际性演出的台湾模特儿。身高176，三围34吋、24吋、35吋，以44.5吋长腿被誉为全台湾比例最佳，最长最美的双腿！

气质出众、外型美艳的她在读书时，就被星探挖掘进入模特儿业。

曾在CHANEL、GUCCI、MAXMARA、GUESS等数十场国际名牌时装秀中担任领衔，并出任沙宣、潘婷、福特汽车、伦飞计算机、DEBEERS钻石等几十支广告代言人。

## <<美腿女王>>

### 书籍目录

Chapter 1 我的纸上写真从鸵鸟妹到名模秘密心事&排行榜Chapter 2 美腿美臀全攻略美腿美臀魔术运动1 基本功夫第一式：让全腿放松的L型2 基本功夫第二式：拉正脊椎的平躺D型3 基本功夫第三式：全腿线条塑型4 基本功夫第四式：倒踩脚踏车5 进阶功夫一式：小腿塑型6 进阶功夫二式：大腿前侧塑型7 进阶功夫三式：大腿外侧塑型8 进阶功夫四式：大腿内假塑型9 双效功夫：美臀及大腿后侧塑型2 in 110 瘦大腿速成班Chapter 3 打造美丽下半身清洁按摩全套保养下半身119独门急救秘方Chapter 4 美姿美仪训练宝典挺丽站姿美型走姿上下楼梯杀人微笑学园Killer's SmilesChapter 5 全身养护秘技大公开上半身的魔术运动1 蛇腰美人2 恼人副乳不见了3 蝴蝶袖Bye Bye4 我不要“带球走”5 全方位拯救上半身线条模特儿饮食塑身法仔细宝贝全身上下Chapter 6 上半身独门急救秘方拒当红豆妹、白头鹰、黑头蝇干妹妹特效药赶走烦恼问题

## &lt;&lt;美腿女王&gt;&gt;

## 章节摘录

从鸵鸟妹到名模 鸵鸟妹的飞毛腿童年 我们全家人都长得满高，三个哥哥中最高的185厘米，另一个179厘米，最矮的也有178厘米。

爸爸虽然不是太高，大概172吧，不过妈妈就算当时满高的女生，有168厘米。

每次我们全家人一起出门，都很风神，很像一组很厉害的保镖在逛大街，路人每每都会多看几眼，很有意思。

我小学毕业的时候就已经长到167厘米，从小到大同学就很喜欢帮我取绰号，像“电线杆”、“长脚的”、“竹竿”等等。

每次和我同学拍照，画面的基本构图，就是典型的“鹤立鸡群”真人搞笑版，看起来像是爱耍宝的老师，插花站在一堆小朋友里面。

我是很乐观开朗的人，但也曾因为感觉身高像异类，有一点认同危机，所以在学校会有点驼背，让自己看起来不那么高，想给大家更多亲切感吧。

我超爱运动的，什么运动都很爱玩，也玩得满顺手的。

又因为有两条飞毛腿，从小学四年级后，就一直是田径校队的不二人选。

也因为“长腿爸妈的魔咒”，每次都拿冠军。

国、高中的时候，更是场场破纪录，拿奖学金拿到手软。

有一次一个学妹很可爱，在我比赛时，用镜头特意捕捉我跑步时的定格动作。

看了照片后，很讶异地发现，我的一步竟然是别人的两大步！

而且别人是踩着地在跑，我却是好像用“飞”的在跑，两脚高高的腾空劈开！

这时我才终于大彻大悟，并面对我成功背后的现实--我的两条腿实在是太长了！

大家又因为我比赛的成就，把我拿来类比当时的田径前辈纪政，开始叫我“飞跃的羚羊”。

我想如果是现在，恐怕白会有人叫我田径场上的飞人乔丹吧！

.....

## <<美腿女王>>

### 媒体关注与评论

书评摇曳生姿的双腿最能展露性感女人，不论先天条件如何，只要透过后天保养和训练，妳也能拥有让人迷炫的美腿！

<<美腿女王>>

编辑推荐

在家就可以做的美腿操!



<<美腿女王>>

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>