

<<每天变瘦一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天变瘦一点点>>

13位ISBN编号：9787200061857

10位ISBN编号：7200061859

出版时间：2005-9

出版时间：北京出版社

作者：三采文化

页数：93

字数：192000

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>

<<每天变瘦一点点>>

内容概要

不管身材多匀称，女人，永远希望自己再瘦一点，但是，不同的瘦身目标，就该用不同的瘦身方法，不然，减了屁股的赘肉，却连胸部也跟着缩小，岂不令人扼腕跳脚？

排毒减肥，是目前最流行、兼具养生与修饰体型功能的瘦身方式，无论是绿茶餐或蔬果汁，都能帮你排除体内废物，轻松瘦下来，并拥有一身水嫩光泽的肌肤！

节食太痛苦，“视觉系减肥法”就教你穿靓靓的衣服，化美美的妆，并灵活地利用调整型内衣，让你的size看起来小两寸！

而对于想要破釜沉舟瘦下来的美人，不妨看看整型医师对抽脂和削骨手术所分析的利弊吧！

此外，若是你想瘦后背或腋下的小肉肉，用棒球棍来做运动，或边洗澡边做水中运动，对局部线条的修饰，效果也是一级棒呢！

不用吃药，不需节食，翻开本书一步步照着做，你就是健康的活力纤体美人！

<<每天变瘦一点点>>

书籍目录

第1篇 完美排毒瘦身法 为何能瘦得健康又美丽？

排毒减肥 给你不挨饿的排毒瘦身法！

绿茶瘦身餐 美颜瘦身一起来！

排毒鲜果汁 彻底清除宿便，马上减轻3公斤！

7大促进排便小秘诀 帮助宿便排出的穴道按摩 帮助肠子蠕动的局部按摩 让便便很easy的小体操
大肠水疗，减肥效果一级棒？

太爱吃了吗？

蓝色食物，让你食欲不振！

最简单的瘦身法——喝水减肥法第2篇 10分钟瘦身操，让你减肥超Easy！

只要呼吸就能瘦！

呼吸减肥操 整骨运动，帮你雕塑局部曲线！

泡澡动一动，舒压又消脂！

帮你消除下半身赘肉！

6种强效瘦身浴 嗅吸芳香精油，可以吃得比较少？

第3篇 视觉系减肥法 帮你塑造性感曲线！

调整型内衣 你是哪一种体型？

选择调整型内衣，从了解自己的体型开始！

怎么穿，看起来比较瘦？

7种修饰身材的穿衣魔法 让脸蛋儿变小再变小吧 神奇缩脸化妆术 向大饼脸说拜拜！

哪种发型会让脸看起来比较小？

3种适合大饼脸的发型第4篇 整型塑身，帮你定做魔鬼好身材！

将赘肉通通变不见？

神奇的抽脂手术 不要叫我大饼脸！

削骨整型手术第5篇 瘦身秘方搜查线 棒球棍减肥法 棒球棍搓搓又揉揉，脂肪全都清光光？

辣椒减肥法 辣得满头汗，脂肪渐渐消？

<<每天变瘦一点点>>

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>