

<<UPUP美胸秘技>>

图书基本信息

书名：<<UPUP美胸秘技>>

13位ISBN编号：9787229048167

10位ISBN编号：7229048168

出版时间：2012-5

出版时间：重庆出版社

作者：左永宁

页数：128

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>

## <<UPUP美胸秘技>>

### 内容概要

美胸女王左永宁献身说法，教你打造美美胸型！

【UP魔法1】吃对食物，帮助发育

【UP魔法2】穿对内衣，改善外扩

【UP魔法3】天天按摩，集中胸型

特色1【美胸小常识】不可不知！

妳知道自己是哪种胸型吗？

胸型与身型有什么密切关系？

本书以可爱插画图解胸部结构及胸型，观念实用易懂，内容轻松有趣。

特色2【外扩·副乳·下垂·平胸】不完美胸型，从今天都Bye Bye！

妳有外扩、下垂、副乳、平胸的烦恼吗？

生活中的习惯都可能造成不完美胸型，如何预防和改善？

美胸专家左永宁告诉你。

特色3【选购对的内衣】，买内衣不再吃闷亏！

针对内衣质料、下围背扣带、罩杯、肩带、钢圈及内衣种类...等都有不同的选择重点，除了自我测量罩杯，依照胸型选择适合的内衣，从此不再买错内衣！

特色4【内衣拨胸术】，增加性感指数！

选择正确内衣，同时也要穿对内衣，内衣穿错不仅会影响舒适感，也会造成胸部变形，本书告诉妳内衣穿错会出现的各种现象以及正确内衣拨胸术，和不良内衣说掰掰吧！

特色5【用点小心机】，罩杯沟影马上升级！

不管妳是娇小或丰满胸型，选择适合的外衣就能让胸型视觉效果加分，本书教妳运用NuBra、咪咪垫、马甲、化妆术等小魔法创造爆乳深沟，效果马上看的见！

特色6【泳装挑选技巧】平胸粗腰都有好LOOK！

每次去海边，总是不敢穿泳装？

穿了比基尼，外扩下垂一一浮现？

针对各种胸型及身型的女生，永宁列出不同的泳装挑选技巧，让妳凸显出自己的优点，展现完美身姿。

特色7【美胸三堂课】按出胸部的W曲线！

拥有美胸很简单，Lesson 1开背穴、Lesson 2PUSH、Lesson

3放松冥想，每天持之以恒，就能让松垮垮的胸部肌肉恢复紧实弹性，让妳美胸指

数百分百！

## <<UPUP美胸秘技>>

特色8【PUSH魔法】轻松拥有完美胸型！

本书教你18招美胸PUSH秘技，运用可爱插画及文字，清楚解析按摩步骤，不需任何工具，运用双手就能轻松PUSH，不仅能维持胸型，还能帮助乳房一天天UP UP！

特色9【美胸三大黄金期】不管几岁都来的及！

本书列出各式各样的美胸食物、茶饮、甜品，以及美胸皇后独门「丰胸营养食谱」，只要吃对时间——青春期、排卵期、坐月子期，不管现在你几岁，都可以健康的拥有美胸！

特色10【美胸QA解答】妈咪们也能拥有完美胸型！

丰胸药有效吗？  
睡觉可以穿内衣吗？  
到底该不该隆乳？  
？

关于胸部的疑难杂症，以及妈咪们最想知道产后如何迅速恢复胸型，美胸专家左永宁通通告诉你！

## <<UPUP美胸秘技>>

### 作者简介

左永宁，身高175cm的摩羯座，任职专业模特儿多年，拥有许多国内外国际精品走秀经验，近年跨行演艺圈尝试全方位发展。

由于担任过许多知名女星内衣广告的替身，拍摄效果近乎完美，被多位造型师及知名内衣厂商称赞“拥有全台湾胸型最完美的女性”，并在时尚圈中口耳相传，故拥有“美胸皇后”的封号。

## <<UPUP美胸秘技>>

### 书籍目录

#### Part1 女孩们该知道的“美胸小常识”

认识你的嫩滑美胸

“胸型”决定上半身的美丽

完美胸型的“黄金三角比例”

自己测量罩杯，SO EASY！

我不要当“外扩欧巴桑”和“副乳小姐”  
啊！

“扁平小妹”和“下垂阿嬷”都吓人啦！

“选对内衣”是美胸的第一步

13种常见的“胸罩种类”，这样选就对了！

咪咪“升级”爆乳内衣

“运动、上班、生理期……”，这些时候该怎么穿内衣呢？

什么？

！  
你都是这样穿内衣的？

性感的“内衣拨胸术”！

用对小物&技巧，诱人深沟UPUP！

“杯罩升级”穿搭小撇步

炎炎夏日，透视“放电”泳装

宝贝内衣的清洗收藏法

#### Part2 PUSH！

拯救美胸大作战

美胸三大黄金时期

PUSH！

暗处胸部的W曲线

美胸秘技Lesson1 促进胸部学业循环法——【开背穴】

美胸秘技Lesson2 必胜PUSH法！

- 【穴道】、【油推】、【梳胸】

美胸秘技Lesson3 放松冥想的“意念丰胸法”

我要UP UP！

美胸必杀小运动

美胸小物大集合

私藏丰胸饮食秘技

#### Part 3漫画篇美胸UpUp物语

吃“对”食物！

咪咪会长大！

抬头挺胸，拒当“下垂小妹”！

<<UPUP美胸秘技>>

勤运动！

打击“外扩欧巴桑”！

Part 4问答篇美胸Q&A大哉问

Q1：睡觉时，可以穿胸罩吗？

Q2：常常趴着睡觉，胸部会不会变小？

Q3：减肥的时候，如何让胸部不要变小呢？

Q4：每天喝木瓜牛奶或吃青木瓜料理可以让胸部变大吗？

Q5：丰胸药有效吗？

丰胸霜真的能让胸部丰满吗？

Q6：常常按摩胸部，对乳房有那些帮助呢？

Q7：年过25岁却还是太平公主，来得及挽救吗？

Q8：内衣钢圈如果弯了，还可以继续穿吗？

Q9：我的胸部很小，去隆乳好吗？

Q10：产后如何恢复“完美胸型”呢？

## &lt;&lt;UPUP美胸秘技&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胸部的外部结构：1．胸部是排在生殖器之后第二敏感的性器官，也是大部分女性重要的敏感地带。

乳头里密布了大量的神经纤维，所以在重复性的刺激下或情绪兴奋时和低温时会造成肌肉纤维收缩，静脉充血形成乳头胀大勃起，刺激或兴奋感消退则恢复原状。

同时也是乳腺集中处，为母亲授奶的伟大器官。

2．大小与颜色部分因素是先天遗传的。

当女性怀孕授乳后，乳晕会受女性雌激素刺激，而色素沉淀变深褐色。

3.胸部的肌肤较为细致，要轻柔地对待它！

乳晕周围的皮肤最薄，所以有的女性会浮现些微的血管分布。

越往下乳房的肌肤越厚。

胸部的内部结构：1．纤维组织……如果变松弛：胸部会下垂，脂肪组织中有不同走向的结缔纤维组织，用来支撑和固定胸部。

这些结缔组织称为“乳房悬韧带”或“库柏氏韧带”，细胞氧化、怀孕或肥胖会造成韧带拉长变松，胸部就会像泄了气的气球，下垂变形松垮垮。

2．乳房腺体……两边乳腺，不一样重：乳腺位于胸腔的大胸肌上，整个胸部的乳腺组织构造就像一棵树。

与乳头连接的主要导管——乳腺管形成它的主干。

乳腺管就像树枝与像树叶的乳小叶连结布满整个乳房，是胸部的主体结构。

腺泡里有制造乳汁的细胞，聚集在一起形成乳小叶，乳汁由乳小叶注入乳腺管，再送达乳头。

一个胸部约有15~20个乳腺小叶，并以乳头为中心呈轮辐状排列，成年女性一边的乳腺重量在50~500克不等。

东方女性的罩杯平均为B罩杯。

两边乳腺重量平均为150~200克，大部分的女性左右两边的乳腺的重量是不一样的。

3．脂肪组织……决定胸部大小的关键：包围在乳腺周围的就是脂肪组织，用来保护制造乳汁的乳腺组织。

胸部里平均有1/3是脂肪，脂肪组织的多少是决定胸部。

胸部的三种类型：1．半球水滴型：乳房的轮廓越接近圆形越为完美胸型。

从侧面看起来像半球水滴状，咪咪点位于乳房的正中央，以咪咪点为准，乳头以上及以下都很饱满。这一类胸型的乳腺发达，也是属于最美丽的胸型。

2．尖笋型：胸部的高度大于乳房基部圆周半径，侧面看起来尖尖的，像一个锐角三角型，这种形状的乳腺脂肪比较不发达。

3．荷包蛋型：胸部的高度比胸部基部圆周半径小，侧面看起来较扁平，乳头接近于胸肌上。也称为碟型胸。

## <<UPUP美胸秘技>>

### 编辑推荐

《UPUP美胸秘技》可以教你如何穿内衣，穿出它的美感，舒适。

“台湾第一美胸”专家左永宁，对于美胸保养有一套的她，要将自己的美胸秘技告诉给每位女性们，了解正确的美胸观念及迷思，只要努力PUSH加上营养食补，不管几岁都来得及拥有100%美胸！让你一步一步地循序渐进，相信不久以后，走在路上让别人羡慕的就是你！

<<UPUP美胸秘技>>

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>