

## <<4周塑造比基尼身材>>

### 图书基本信息

书名：<<4周塑造比基尼身材>>

13位ISBN编号：9787501951499

10位ISBN编号：7501951497

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：雷瑟比

页数：125

译者：陈焱

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>

## <<4周塑造比基尼身材>>

### 内容概要

你想拥有比基尼身材吗？

这本书能让你梦想成真！

“比基尼身材”是什么意思呢？

它是指你的三围达到近乎完美的黄金分割比例，脸蛋的模样获得最美最佳的状态。

说来容易做起来难，但这本书能带你逐步走完整个过程又——而且只需4周的时间！

在冬天时，我们往往穿着一件又一件的衣服，里一层外一层地包裹着身体，都快忘了衣服里面的身子的模样了！

等到天气转热时，要脱下厚厚的衣服，才惊觉身材变形了！

但你也不必绝望——本书将帮助你在春天开始树立良好习惯，抛弃冬天的懒惰！

本书以4周为一个完整的塑身纤体计划，提供了有关饮食、健身和美容的一系列建议，能让你容光焕发，精神抖擞，信心十足。

<<4周塑造比基尼身材>>

作者简介

作者：(英)雷瑟比 译者：陈焱

## <<4周塑造比基尼身材>>

### 书籍目录

前言：你想拥有比基尼身材吗？

到海滩上展现你的身材 你的身材有多完美？

如何塑出比基尼身材 瘦身 纤体 护夫与美容 第一周 排毒 为什么要排毒 排毒饮食的7个阶段 热身运动  
有氧运动：步行、跑步和跳绳 放松运动 10分钟腹部健美运动 皮肤排毒 水疗法 第二周 瘦身 态度决定一切 完美的力量 低脂肪低热量的食物 瘦身的生活方式 计算卡路里的烹饪法 增强肌肉运动：举重有氧运动：增强式训练10分钟臀部健美运动去除脂肪团皮肤刷洗 第三周 美容 外表是“吃”出来的美肤靓发的饮食给身体补充水分可爱的面容锻炼肌肉运动：组合式举重.....

<<4周塑造比基尼身材>>

章节摘录

插图

## <<4周塑造比基尼身材>>

### 媒体关注与评论

书评量身定制的全方位美体计划，塑出完美比例的曼妙体态。

排毒周 7个阶段的排毒食谱、减肥进行时、收腹锻炼、净化肌肤。

瘦身周 健康饮食计划、燃烧身体脂肪、塑出臀部曼妙曲线、打造纤纤玉腿。

美体周 润肤养发的营养食谱、提升健康状态、使腿部更健美、呵护脸部。

活力周 吃出活力健康、上身更匀称、冲向沙滩、防晒全攻略。

只要执行此简单可行的4周计划，你一定会非常自信地漫步海滩，展示你那性感动人的“比基尼身材”！

## <<4周塑造比基尼身材>>

### 编辑推荐

你想拥有比基尼身材吗？

这本书能让你梦想成真！

“比基尼身材”是什么意思呢？

它是指你的三围达到近乎完美的黄金分割比例，脸蛋的模样获得最美最佳的状态。

说来容易做起来难，但这本书能带你逐步走完整个过程又——而且只需4周的时间！

在冬天时，我们往往穿着一件又一件的衣服，里一层外一层地包裹着身体，都快忘了衣服里面的身子的模样了！

等到天气转热时，要脱下厚厚的衣服，才惊觉身材变形了！

但你也不必绝望——本书将帮助你在春天开始树立良好习惯，抛弃冬天的懒惰！

本书以4周为一个完整的塑身纤体计划，提供了有关饮食、健身和美容的一系列建议，能让你容光焕发，精神抖擞，信心十足。

<<4周塑造比基尼身材>>

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>