

<<瘦腿宝典>>

图书基本信息

书名：<<瘦腿宝典>>

13位ISBN编号：9787506218900

10位ISBN编号：7506218909

出版时间：2005-2-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：金相万

页数：187

字数：200000

译者：苏茉

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>

## <<瘦腿宝典>>

### 内容概要

在我国，体重过重的胖人并不多，但是有很多女性都为自己的下半身肥胖而烦恼，让我们通过这本书，一起来解除对下半身和腿部的烦恼吧！

我们生活的环境已经遭到了严重的污染，我们每天食用的食品也都是工业化生产加工出来的食品，而且大多数人都处于慢性的运动不足状态。

因此年轻的女性虽然身体没有什么疾病，但是体质弱，身体各部分的功能也不太正常。

下半身肥胖和身体机能有着非常密切的关系，因此使身体各部分功能恢复正常，才是解决腿部肥胖的首要课题。

在这本书中，我们介绍了很多恢复人体各部分正常功能的方法，只要大家坚持不懈地实践，相信能取得很好的效果。

每个人腿部肥胖的原因都不一样，但大体上可以分为几种类型。

在本书中，我们把腿部肥胖的类型分为脂肪型腿部肥胖、水分型腿部肥胖、肌肉型腿部肥胖，然后再详细分析各种腿部肥胖的原因。

此外，还有让各部位瘦下来的练习和冥想呼吸法、穴位刺激法，有利于减肥的沐浴法，以及使腿看起来更加苗条的着装方法等，详细阅读本书，你也可以变身为长腿美人！

<<瘦腿宝典>>

作者简介

作者：（韩国）金相万 译者：苏茉

## &lt;&lt;瘦腿宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

你也可以拥有苗条的双腿腿部肥胖的类型对各种类型腿部肥胖者的忠告腿部容易发胖的部位理想的腿形是？

这样的减肥很困难了解人体更减肥想要苗条就必须遵守的原则减肥专栏 人体的体重调节系统Part 1 肌肉运动 大腿 小腿 脚腕 臀部 脂肪燃烧运动 按摩减肥专栏 关于靠运动减肥的疑问Part 2 从身体内部治疗腿部肥胖 找出下半身肥胖的原因 浮肿 便秘 寒气大 运动不足 肌肉疲劳 错误的姿势 紧身的内衣 腰痛 压力 肩膀酸痛 饮食习惯 减肥时也要均衡地摄取各种营养减肥专栏 骨多孔症和肥胖的关系Part 3 腿部减肥的Plus a 呼吸减肥 刺激穴位减肥法 使大腿变细的穴位 使小腿变细的穴位 使脚腕变细的穴位 用刺激穴位的方法，解决身体出现的问题 沐浴减肥 既能解除疲劳又能变苗条的减肥沐浴法 靠入浴舒展运动进行沐浴减肥 靠瘦身按摩进行沐浴减肥 使腿部看起来苗条的着装 试穿让腿部看起来苗条的裤子 试穿让腿部看起来苗条的裙子 掩盖腿部缺点的服装减肥专栏 小腿肌肉收缩术Part 4 哑铃体操 哑铃体操 注意事项 基本动作 不同身材的体操 身体向前弯的身材 身体向后仰的身材 各部位体操 脖子 胳膊 胸部 腹部 腿部

<<瘦腿宝典>>

章节摘录

插图

<<瘦腿宝典>>

媒体关注与评论

书评让你拥有苗条的双腿 使双腿看起来更美丽的局部锻炼, 大腿、小腿、脚腕、臀部 从身体内部  
治疗腿部肥胖, 便秘、肌肉疲劳、错误的姿势、紧身的内衣 腿部减肥的各种方法 哑铃体操

<<瘦腿宝典>>

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>