

<<瘦身我最大>>

图书基本信息

书名：<<瘦身我最大>>

13位ISBN编号：9787508624396

10位ISBN编号：7508624394

出版时间：2010-11

出版时间：中信出版社

作者：英特发股份有限公司

页数：157

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>

<<瘦身我最大>>

前言

<<瘦身我最大>>

内容概要

小S如何开心做自己，蓝心湄如何锻炼性感曲线，SHE如何从女孩变女人，最私密的个人经验大公开。女人我最大“瘦身教室，最流行、最实用、最前沿的瘦身秘籍大公开，让女人更美丽、更自信——脸部按摩技法大公开；LULU介绍如何通过6大呼吸法轻松美颜塑身；如何走出窈窕好身材.....

<<瘦身我最大>>

作者简介

英特发股份有限公司，台湾最权威的女性综艺节目“女人我最大”的幕后团队。
节目由蓝心湄主持，一手捧红牛尔、Kevin、游丝棋、林叶亭、陆小曼、LULU等美妆专家，并得到大S、小S、林志玲、蔡依琳、候佩岑等当红明星的鼎力支持。
在两岸三地形成了一股跟随《女人我最大》购买保养

<<瘦身我最大>>

书籍目录

小S 开心做自己 SUPER STAR 蓝心湄 锻炼性感曲线 S.H.E 从女孩变女人 不可思议!神奇变
年轻之塑颜体雕按摩术 “女人我最大”瘦身教室 4大脸部按摩技法大公开 美肌.亮肤.小颜.回春
一周纤体美人技 7天甩掉1公斤 甩掉你的体脂肪超完美脱脂计划 LULU做对6大呼吸法轻松美颜塑
身 走出窈窕好身材 变身性感比基尼女郎 利用28天周期让你变美丽 排水×紧实×美腿 LULU
的骨盆瑜伽术 10类自燃法让你变身温感美人 跳舞打造动人腰线 击退小腹凸出唤醒 VIVA美腹
翘翘美臀养成术 睡好觉当个元气美人 居家风吕美肌术 物理塑身新品 6部位实际测试 STYLE
修饰6种脸型的神奇美发术 UP!
UP!
画出减龄线条 胖短腿女孩挑靴正解

<<瘦身我最大>>

章节摘录

插图：徐熙娣给新婚妻子和新手妈妈的建议1. 结了婚当然会以家庭为第一考虑，但不要放弃自己原来喜欢做的事。

如果老公可以一起参与当然最好，如果老公兴趣不大，只要你不沉迷，相信老公也不会反对的。

2. 不要以为结了婚就不需要表达爱意，你喜欢听甜言蜜语，老公当然也会喜欢。

也许你抱着他跟他说“我爱你”时，他不会也对你说“我爱你”，甚至他可能会说：“干吗这么肉麻啊？”

但其实他心里是很高兴、很甜的。

所以，不时抱一下，说声“我爱你”，都是很重要的。

3. 对孩子的行为不用过度反应，如果总是用夸张的恐吓口吻去跟孩子讲话，孩子只会感受到惊吓，不会理解重点，而且总这样做的话孩子也就麻痹了。

4. 赞美比责骂好，当孩子没有达到要求时，告诉他你相信他下次可以做到，会比你责怪他更有效。

5. 千万不要拿孩子来比较，不要跟同学比、不要跟亲戚比，更不要跟兄弟姐妹比，每个孩子都是珍贵而独特的，没什么好比的。

6. 养成跟孩子聊天的习惯，聊他们想聊的话题，不要觉得无聊，从看似普通的聊天中，你会更了解孩子的思考方式，也会让孩子觉得你不只是个会管教他的妈妈，还是可以分享他想法的朋友。

7. 如果想要生小孩，30岁以前生当然比较好，不要怕自己还没准备好，也不用担心自己没那么喜欢小孩。

等真的当了妈妈，你就会知道母爱是天性，你会爱你的孩子爱到连你自己都难以相信。

新手妈妈如果想看一些关于教育小孩的书，七田真的作品是很好的选择，我自己就从中获益良多。

轻量级有氧运动走出窈窕好身材想运动又讨厌汗流浹背，总是嚷嚷着没有时间做运动……如果这些是你不运动的理由，那么我们要教你用“走路”就能达到塑身运动的好方法。

走路是各路专家一致推荐的运动方式，低冲击性、不花时间、随时都可以进行。

只要走得正确、时间够久，走路也可以是轻量级的有氧运动，对锻炼肌肉线条超有帮助。

4 大要点 提高走路有氧效果POINTS 1 迈开脚步走抛开小碎步，迈开你的步伐，跨大步向前行，可以更有效地锻炼到臀部、大腿以及腹肌的力量，使下半身的线条更紧实。

这个过程需要渐进式练习，不习惯跨大步走路的人突然增加步距，需多加留意，不要拉伤肌肉。

POINTS 2 一次走20分钟，一周至少3次建议下班后持续走个20分钟回家，一周至少3次，可以达到走路有氧运动的最佳效果。

不过，如果时间或体力不允许，那么每次累积5分钟的走路时间，一天走4次，效果也可以累进。

POINTS 3 做好暖身及伸展动作走路本身就是一个不错的暖身运动，不过在长时间走路之前，建议足踝、膝关节、腿部及腰背肌肉都能充分活动，避免运动伤害。

长时间走路过后，伸展动作更是美化身材线条的必备功课，避免肌肉紧绷纠结，让塑身效果更好。

POINTS 4 科技物品来帮忙觉得一个人走路太无趣，你可以借助科技物品来增加走路的乐趣。

不管是携带MP3听音乐，或是戴上计步器来计算走路的运动量，都能增加积极走路的欲望，让运动更持久。

<<瘦身我最大>>

编辑推荐

《瘦身我最大》蓝心湄 + 大S + 侯佩岑 + 牛尔 + Kevin明星、达人超强阵容首度联手，打造国内时尚的MOOK书系NO.2！

《女人我最大》唯一授权系列MOOK书！

由“女人我最大”节目中最受欢迎的不同领域造型师牛尔（保养）、LULU（瘦身）、KEVIN（彩妆）、林叶亭（变发）、等造型达人联手打造，大S（保养）、小S（瘦身）、蔡依林（彩妆）、林志玲（变发）等明星亲身示范，让所有对彩妆技巧、发型DIY有兴趣的女生，都从中可以获得最全面、最新、最实用的信息，找到最光彩动人的自我。

<<瘦身我最大>>

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>