第一图书网, tushu007.com

# <<淑女瘦身秘笈>>

## 图书基本信息

书名：<<淑女瘦身秘笈>>

13位ISBN编号：9787509607787

10位ISBN编号：7509607787

出版时间：2010-1

出版时间：经济管理

作者：于帆//刘莹莹

页数：211

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

第一图书网, tushu007.com



## 前言

在我们周围，常能见到这样一群女人，她们身材纤瘦，却从不拒绝美食。
也许你羡慕她们窈窕有致的身材，更羡慕她们的好食欲。
你是否也想和她们一样，做个不用节食的苗条淑女？
这就要通过科学、合理的生活习惯，运动、膳食等各个方面的全力配合，才能得以实现。
拥有精致的小脸、平坦的小腹、纤细的腰肢、漂亮的翘臀、笔直玲珑的双腿是每个时尚淑女的梦想。
本书就是针对热衷于健康减肥的广大爱美的女性创作的一本实用、科学的减肥秘笈。
书中提供了各种简单易行的瘦身方法：每天只要花上10分钟，就可以有神奇的瘦臂效果，有效消除手臂上的赘肉，修饰手臂线条，告别松弛浮肿。

第一图书网, tushu007.com

# <<淑女瘦身秘笈>>

## 内容概要

想要拥有完美的S曲线，想要把不完美的贝材打造成魔鬼贝材，想甩掉肥胖塑造窈窕曲线……如果你生的花容月貌，却有一副令人乍舌的水桶身材，那该是多么令人遗憾呢!要展现完美的自己，身材的美丑是关键。
身材的好坏，与后天的改善和控制很重要。
饮食、运动、按摩、锻炼，都能够有效地帮助淑女们甩掉赘肉，紧致肌肤，达到理想的塑乌效果。
本书将阐明肥胖的原因，针对不同的身体部位，推荐相对应的、行之有效、简便易行的瘦身方案，从饮食、瑜伽、健身操、另类瘦身、按摩等几个方面，为正在或准备瘦身的淑女们提供最为详尽和科学的减肥办法，是梦想拥有迷人曲线的淑女们不可多得的减肥的必备书籍。

第一图书网, tushu007.com

# <<淑女瘦身秘笈>>

## 书籍目录

Part 1 大家说我是胖姑婆　一、肥胖是怎样“炼。
成的　二、你真的肥胖吗　三、淑女S形曲线5标准　四、极端错误减肥法Part 2 饮食瘦身：聪明女人吃不胖　一、修正饮食习惯，助你成功瘦身　二、吃对食物，塑造“S”形曲线　三、吃出精致小脸　四、吃出纤细臂膀　五、吃出平坦小腹　六、吃出美丽翘臀　七、吃出纤纤细腿Part 3 瑜伽瘦身：懒美人的窈窕之道　一、瑜伽瘦身原理　二、瑜伽塑造精致小脸　三、瑜伽塑造纤细臂膀　四、瑜伽塑造平坦小腹　五、瑜伽塑造美丽翘臀　六、瑜伽塑造纤纤细腿Part 4 健身操瘦身：练出苗条好身姿　一、健身操瘦身原理　二、减肥操打造精致小脸　三、健身操打造纤细臂膀　四、健身操打造平坦小腹　五、健身操打造美丽翘臀　六、健身操打造纤纤细腿Part 5 另类瘦身：塑造苗条好身姿　一、另类瘦脸法　二、另类细臂法　三、另类瘦腹法　四、另类塑臀法　五、另类细腿法Part 6 按摩瘦身：动人身材“按”出来　一、按摩瘦身的原理　二、按摩的注意事项　三、按摩瘦脸　四、按摩瘦臂　五、按摩瘦腹　六、按摩塑骨　七、按摩瘦腿参考文献

## 章节摘录

插图：正常的情况下是大约3～5个小时就会有饥饿的感觉，此时就餐效果最佳，如果我们等到已经明显饥肠辘辘的时候才去进餐，这时往往都会进食过量。
如果你能够养成按时就餐的好习惯，在一年的时间里可以瘦7公斤，瘦身其实就是这么简单。
2.封杀夜宵，睡前4小时勿进食要想拥有窈窕身材，一定要对夜宵说“不”，睡前四小时不要进食，实在太饿，可以选择水果代替。
这也是许多明星保持窈窕的重要法则。
3.适当吃肉，更能吃出窈窕来美国纽约的一家医院的营养学家们认为，适量地进食肉类，不会让想减肥的女性变肥，尤其是较瘦的肉，较瘦的肉富含蛋白质和铁，人食用后需要用较长的时间来消化，人自然不会觉得有饥饿感，也就避免吃更多的食物。
4.抑制食欲，饭前喝杯水 饭前喝杯水，或者吃个水果，胃内就会有饱胀感，食欲也就不那么明显，可适当减少进食的数量，身体自然不会轻易发胖。
5.三餐变多餐，一次量要少把三次的量分成若干次，可以适当缩短进食时间，因为人体消耗的食物其实一次只是很少一部分，人体需要的卡路里也比较少，一次如果进食较多的食物，消耗不了的能量就转化为脂肪储藏在身体内。
像我们经常看到的运动员、模特等，大多采用少吃多餐的办法，才让身材得以保持最佳状态。
6.吃坚果，窈窕自然来可选择坚果类的零食，这些零食坚果富含维生素，不仅能美容，而且肠胃能产生饱胀感，可抑制食欲。
是热爱零食，又爱窈窕的女性的最佳选择。
7.早餐必须吃，相对要丰盛人体经过了一个晚上的休息，新陈代谢尚处于较慢阶段，一旦我们进食，新陈代谢就会加速。
如果，我们不吃早餐的话，等到午餐时，新陈代谢才能加快，那么就推迟了至少半天时间，那些没有消耗掉的卡路里就会积聚在体内，转化为脂肪，毁坏我们的身材。
所以，早餐是一定要吃的哦。
8.一天一个苹果，美容又塑身苹果，是很多名人、模特推崇的好东西。
它富含果胶、纤维素和维生索C，不仅能够美容养颜，而且能够预防便秘，保持肠胃通畅。
另外，它还能让人产生饱胀感，明显削弱食欲。
保持每天吃一个苹果，能够让你的身材变得窈窕起来。

# <<淑女瘦身秘笈>>

## 编辑推荐

《淑女瘦身秘笈》：想要拥有完美的“S”曲线，想要把不完美的身材打造成魔鬼身材，想甩掉肥胖塑造窈窕曲线……

第一图书网, tushu007.com



## 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