

<<大明星最爱减肥魔法书>>

图书基本信息

书名：<<大明星最爱减肥魔法书>>

13位ISBN编号：9787546407494

10位ISBN编号：7546407494

出版时间：2012-10

出版时间：成都时代出版社

作者：曹静

页数：121

字数：210000

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>

## <<大明星最爱减肥魔法书>>

### 内容概要

最简单/最有效/最省力，大明星都在用的瘦身大法

## <<大明星最爱减肥魔法书>>

### 作者简介

曹静，超人气时尚美容专栏作家，美容产品评论员，电视节目《麻辣美涩会》特邀嘉宾。

曹静在十余家主流时尚杂志上开辟时尚美容装扮专栏，她撰写的美文发表在《女友》、《格调Lady》、《LOHAS乐活》、《女报时尚》、《都市丽人》、《轻美人BODY》、《都市主妇》、《南风》等时尚杂志。

曹静同时担任美容产品资深评论员，她对各种化妆品的评测受到广大网友的热捧。

## <<大明星最爱减肥魔法书>>

### 书籍目录

#### Part 1 神奇小物

九种最有效的常备纤体产品

九种最立竿见影的按摩工具

九种低热量的减肥零食

九种不增脂的纤体饮品

九种最修身美体的塑身产品

九种最见效省力的运动道具

#### Part 2 完美面孔

锁定小“V”脸，你所不知的六大瘦脸法

勺具瘦脸法，各种胖脸“一套”解决

赘肉拨筋梳理法，梳子瘦脸瘦下巴

耳穴减肥百科，捏捏耳朵排水肿、控食欲

雕刻美丽锁骨，“按摩+提亮”双管齐下

#### Part 3 窈窕四肢

瘦臂小沙袋，专克“贵妇臂”

前后左右，三个动作全方位缩小腿围

缓解静脉曲张，从此告别“面包腿”

穿上瘦腿裤，缩小腿围一步到位

显瘦助减重，这样挑牛仔裤准没错

#### Part 4 美味瘦身

代餐食品抵抗空腹感和胃酸症

多点有益脂肪，微風助方食疗法

减肥辅食当道，代餐粥替餐法

解腻消脂的“油切”食品减肥法

素食主义者会喜欢的素制肉食减肥法

#### Part 5 活力纤体

瘦身字母操

从今天开始，用计步器减肥

平板电脑族保持身材小运动

舒缓+伸展，脊椎矫正瘦身法

泳池边玩水道具瘦身法

宅女必修课，在家也可以瘦下半身

#### Part 6

减肥话题

保持身材这事儿，还能多轻松？

别轻易减掉“幸福脂肪”

你的身材，闺蜜说了算！

减肥，要像男生一样去战！

减肥舶来法，有些不适合中国人体质

## <<大明星最爱减肥魔法书>>

### 章节摘录

版权页：插图：锁骨保养刻不容缓的三大理由 颈和两边锁骨构成的三角区比脸部更容易衰老 高级护肤品牌HR赫莲娜实验室有这样的研究论断，我们看到的皮肤衰老痕迹，实际上是一种细胞内框架的衰老，就像是风筝的支架，支架失去弹性风筝就皱成一团。

研究也证明，颈到锁骨构成的三角区的皮肤细胞框架非常纤细脆弱，比脸部更容易衰老。

所以说护理锁骨及周边区域就等于是抗衰老，除了拥有雪白的脖子，紧致有弹性的颈下皮肤也非常重要。

锁骨是圆脸最好的修饰 锁骨的角色，的确能和圆脸起到微妙的作用。

胖嘟嘟的圆脸如果对应肉鼓鼓的锁骨，给人的第一印象总是逃不了“胖”；但相反地，有线条清晰的锁骨，圆脸也会变得性感动人，这如同是穿了一件“V”字领的衣裳，锁骨就是我们天生的“V”字领。

锁骨是瘦脸、瘦身最有效的按摩位置 无论是哪种瘦脸、瘦身按摩，甚至是丰胸按摩手法，都不会忽视的按摩方法就是从耳后腺一直按到锁骨处。

锁骨是脸部淋巴导流最后的环节，如果按压锁骨凹陷处是酸酸胀胀的，那么锁骨排毒刻不容缓。

锁骨日常保养美丽三问 Q锁骨凹陷的地方黑黑的是什么原因？

怎么清洁？

A 锁骨也是会藏污纳垢的，特别是长期有化妆、搽防晒霜习惯的MM，每次洗澡时，脸上的脏东西就被流水冲刷停留在锁骨处，长期不清洁，就会是脏脏的锁骨了。

保养锁骨，每个月最好用脸部去角质产品为锁骨去一次死皮，或者用过的面膜也可以来回轻搽锁骨，给凹陷的地方进行大扫除。

Q锁骨酸胀，按下去还会痛，这是什么缘故？

A这是你的身体排水、排毒不畅的征兆，长期有浮肿、热毒困扰的人按锁骨凹陷处就会感觉酸酸痛痛的。

因此我们平时可以增加些针对锁骨的按摩，并使用具有排毒作用的护肤品，注意作息，锁骨就会和疼痛说再见了。

Q：很喜欢戴首饰，锁骨那块常常红痒不止还脱皮，怎么解决？

A锁骨处皮肤很薄，却很容易过敏，戴纯金银、纯钛或者玉石首饰通常没有不良反应，但镀金、镀银、镀铬、镀镍及假玉等首饰就会引起皮肤过敏。

皮肤易敏感的人在夏天应该避免戴合金首饰。

出珊兑皮可用化妆水湿敷，出门涂抹适量的防晒霜就可以了。

## <<大明星最爱减肥魔法书>>

### 编辑推荐

《大明星最爱减肥魔法书》教你如何从头到脚，从身材到穿着，都要瘦瘦的、美美的！  
360天，360度，“享受”一生的美丽宝典。

<<大明星最爱减肥魔法书>>

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>