

<<精瘦美>>

图书基本信息

书名：<<精瘦美>>

13位ISBN编号：9787555100188

10位ISBN编号：7555100185

出版时间：2013-2-14

出版时间：广西科学技术出版社

作者：林睿君Kimiko

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>

<<精瘦美>>

内容概要

“跳舞的女生身材都不差！”
这句话是不是很多人信服？

Kimiko独创的性感燃脂舞热力全开，告别乏味的健身操、普拉提。

作为小S、吴佩慈等女神艺人的专业塑形课老师，她会告诉你绝不失败的美形方法！

与其练错变成肌肉人，女生们更想要的是纤长的延伸曲线，每天5分钟，就能更接近女神魅力，轻松享瘦又可以SHOW，何乐而不为？

精：40堂超易学美形课

将身体自然的划分为五大部分，即：肩膀/副乳/蝴蝶袖；腰线；腿线；腰/背；S曲线/上下半身结合。

突出每一个部位塑造的重点，集中攻克。

完整清晰的步骤分解图、以及正确和错误的示范划分绝对让各阶段需求的人，完成瘦身大计。

更添加了【男生可以这样练】的版块，让减肥瘦身美形不再是一件痛苦需要毅力的事情，因为爱情的甜蜜让我们更能也更愿意将更好的自己展现出来。

DVD动态解读，让你一定瘦得精准到位！

瘦：明星实证，好玩又性感燃脂舞

Kimiko老师独家开创的燃脂舞教程，让你瞬间热力四射，博得全场瞩目！

百人实证的性感风潮来袭，厌倦了瑜伽塑形和跳操无力的你，瘦身美形新利器在此！

舞出S曲线，更能跳出诱惑马甲线。

简单不费力，轻松就能将性感新技能get！

不管冻龄还是美魔女，医美做不到的完美雕塑，燃脂舞助你完成！

从此臀翘、胸挺、腰细、腿修长都不在话下。

美：Kimiko后天养成术

瘦身观念大换血

kimiko老师知道，塑形美体要从观念抓起！

全书内容不仅针对亚洲人体形设置训练方式及强度，更重要的是几大美体塑形的误区都被一一攻破：饥饿减肥、追求体重的数字、疯狂训练法……这些Kimiko老师预先已经为我们尝过苦头，亲身实例证明错误观念绝不能保证完美身形的塑造，只有科学的找回身体中心线，精益求精、日积月累的锻炼，才能收获颇丰。

生活细节比拼深度塑形

Kimiko老师更教导我们要在生活的方方面面、细枝末节来完成塑形重任。

一些家常的居家动作或者行为，也能直接影响我们的身形及骨盆位置等。

这种不用流汗就能及时矫正的美形误区，才是我们最需要注意的。

图说配合，让一幕幕场景变得生动有趣，在奔向精瘦美的道路上也平添了更多欢乐。

更为上班族外食组准备了营养健康的食谱计划，绝对必知的15点忠告，你不能错过！

绝不藏私 时尚秘籍全展开

如果说你还在担心瘦下来，或者在塑形的过程中找不准自己的时尚定位，别担心，Kimiko老师也早已经为你想好了！

从饮食、穿搭、保养、妆容等几方面迅速出击，为自己制定完整可行的变身计划，这样达到完成态时才能惊艳转身！

贴心、细致的讲解由浅入深，让困惑许久的你终于能在老师的教导下慢慢摸索出适合自己的时尚品味

<<精瘦美>>

o

<<精瘦美>>

作者简介

Kimiko

小S、吴佩慈、徐若瑄、贾静雯、孙芸芸、关颖等女神艺人、超模广告/MV指定肢体指导老师。

最受媒体关注的舞蹈老师之一，多次在《康熙来了》担任舞蹈评审及艺人专属舞蹈编排。

台湾极具实验精神的舞蹈老师（花很多钱上遍各种舞蹈课），以神农尝百草的态度，让自己从「纸片瘦」练到壮，再从「精壮」练回长而有型。

独创的精瘦美燃脂舞经百人实证，雕塑体形效果绝佳！

Kimiko 18年来身体力行跳遍各国舞蹈，研究出最适合亚洲体型的曲线雕塑法，不仅让自己越来越漂亮、越来越性感，也希望大家跟着练习之后，能够正常吃、免挨饿，每个人都能练出美型好身材，重新找到属于自己的自信与魅力！

<<精瘦美>>

书籍目录

自序

漂亮，是我人生追求的终极目标 / 6

Chapter 01 观念篇

与自己再度相逢

适合亚洲人的训练方式，练出自信美 / 10

一定要吃才会瘦 / 13

别做累得半死又变耷耷的运动 / 14

变漂亮有捷径，不代表不需要付出 / 15

运动后，你是酸软还是酸痛 / 16

丢掉数字，成就视觉美 / 17

当个好看的“花枝串”，找回身体中心线 / 18

调配快慢角度，小幅训练也有漂亮线条 / 19

适度磨炼，让人闪闪亮 / 20

Chapter 02 燃脂篇

变美就得动起来

燃脂运动前的注意事项 / 24

运动与肌肉部位对照图 / 26

A 肩膀 / 副乳 / 蝴蝶袖

脱下小外套，细肩带出街 / 36

隐形内衣练出来 / 38

再也不怕露手臂 / 40

B 腰线

变身小腰精 / 44

马甲线只需这样练 / 46

水桶腰大救星（初阶） / 48

无敌腰身缔造者（进阶） / 50

C 腿线

拥有巴西名模美腿 / 54

夹出梦幻腿部线条 / 57

管它什么萝卜都能消 / 58

D 腰 / 背

找到你的腰 / 62

塑出背影杀手 / 64

E S 曲线 / 上下半身结合

消除马鞍袋 / 68

趴出屁股微笑线 / 70

再见，虎背熊腰 / 72

Kimiko 的美力秘技 / 74

美力秘技——前与后的停顿点 / 75

美力秘技——右与左的wave 节奏 / 76

神奇组合：套餐式塑身 / 77

Chapter 03 生活篇

随时都要瘦 & 正常吃不发胖

细节才是王道 居家塑身

刷牙：重心平均线条才美 / 82

<<精瘦美>>

- 拿筷子：靠近夹菜更优雅 / 83
- 拖地：拖对才能燃烧卡路里 / 84
- 看电视：坐姿正确曲线销魂 / 85
- 洗餐具：减负洗姿的正确示范 / 86
- 更衣：拒绝拉伤换衣好仪态 / 87
- 走对坐好很重要 上班塑身
- 走路：行走也要瘦大腿 / 88
- 提包包：纤细手臂提出来 / 89
- 敲键盘：挺直背部轻松瘦 / 89
- 健康吃乐享瘦 饮食塑身
- 外食族这样吃才不发胖 / 90
- Chapter 04 分享篇
- Kimiko's私房笔记
- 保养 / 98
- 穿搭 / 101
- 妆容 / 104
- 饮食习惯 / 106

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>