

<<曼妙女人的塑身功法>>

图书基本信息

书名：<<曼妙女人的塑身功法>>

13位ISBN编号：9787801159700

10位ISBN编号：7801159705

出版时间：2005-6

出版时间：当代世界出版社

作者：许雯

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>

<<曼妙女人的塑身功法>>

内容概要

美丽是女人一生的事业。

拥有“天使面孔、魔鬼身材”几乎是所有女人的梦想。

爱美的现代女性更是以此为目标前赴后继、乐此不疲。

“整形”、“减肥”，成了一种时尚，成了青年人最时髦的话题。

而失败的例子更是不胜枚举，有多少人因整形而弄巧成拙、苦不堪言！

又有多少人减肥、失败；再减肥、再失败……人们对美的追求已经达到了疯狂与盲目的地步。

也难怪人们如此热衷于美丽！

在这个社会高速动转的今天，竞争是激烈的、压力是巨大的……“形象”，越来越多地受到了人们的关注，不论是工作、生活、事业、爱情，抑或是婚姻、家庭，都要求我们有一个良好的形象与健康的精神面貌。

对于现代女性来讲，“追求美丽”已不再只为悦己者容，更多的是为了取悦自己，为了增加自信，为了更好地实现自身价值，装扮出绚丽多姿的生活。

那么，爱美就是无可非议的了，是天性的使然，是时代的呼唤。

怎样才能拥有一副健美的好身材？

如何才能打造一个完美的骄人身段？

如何让自己的身体散发出女人味与独特魅力？

怎样才能最大限度地留驻青春、与美丽同行？

如何将健康与美丽有机结合，既能开开心心地享受美食，又有随心所欲地穿衣？

以上这些问题，爱美的你都能从本书中找到答案。

因为，这本书是我们专门为“女性健美身材”而“量身定做”。

<<曼妙女人的塑身功法>>

书籍目录

第一章：魅力女性魔鬼身材健美篇 女性，和健美有个约会 亮出东方女性独特的美 流汗的女性是美丽的精灵 教你做一个高“健商”的运动美人 把握健美的秘方令青春倒计时 做一个时尚健美的俏娇娃 健美——随“心”所动 健美贴身行 健身禁忌 活力采集站——春季健身 夏日，做一个轻灵优美的水中精灵 秋季——健美的黄金时节 冬季健身找准最佳时间 青春少女，秀出你的风采 白领女性，坐着也健美 风韵少妇，孕产期美丽不打折 背部健美操轻松秀出好身材 让骨感美人丰满起来 一根跳绳牵起的健美佳人 街舞跳动中的青春 平衡焕发美丽光彩 科学健美，守护青春

第二章：窈窕女性完美身材塑形篇 时尚塑身，打造完美身材 美女惹火身材是这样出炉的 理想体型塑造 塑身部位关注 打造完美胸围，做自信女人 塑造翘翘臀，做性感女人 曼妙你的腰肢，做婀娜女人 塑造平坦结实的小腹，让身材更惹火 塑造完美腿形，做美腿佳人 雕塑你的颈部，做秀美优雅女人 塑造优美、性感双肩，做娇俏动人女人 塑造背部的直挺与曲线，做高贵洒脱女人 塑造你的迷人玉臂 矫正你骨盆，做美丽女人

第三章：柔美女性婀娜身材柔韧篇 “柔韧”，女人的代名词 “柔”性女人的身体主张 时尚柔体散发你的女人味 教你做一个柔韧美人 “伸展”——一项真正属于女人的运动 柔韧瑜珈，气质美女的首选 白领瑜珈经典推荐 床头瑜珈，轻松柔韧你的每一天 普拉提，让你的身体无限柔韧 健身球打造柔美好身材 腹式呼吸——让你变成柔韧、优雅的高贵美女 跆拳道：让女人在汗水中感受柔美 轻灵柔韧，如此简单易行 水之舞越跳越女人 柔美随“心”行 椅子柔体操 六种轻柔动作帮你婀娜身材

第四章：婉约女性动人身材保持篇

第五章：智慧女性曼妙身材营养篇

<<曼妙女人的塑身功法>>

章节摘录

书摘你了解自己的形体吗? 你是否有令人激动、令人信服的形体? 世界上没有比人体的美, 更能激起感觉器官的柔情了。

高雅的气质、自信的性格、优雅的风度和迷人的个性都离不开优美的形体。

健康、优美的形体会使你在社会竞争中乘风破浪、无所畏惧。

一、女性的形体健美 女性的形体健美包括健康美、体形美或轮廓线条美、姿态美、动作美。

那么, 女性什么样的体形最完美呢? 女子的身高与体重、四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎健美的标准呢? 在这方面, 有关专家、学者进行了大量的研究, 总结出一套女子完美身材的测量标准。

(一)上下身比例: 以肚脐为界, 上下身比例应为5:8, 符合“黄金分割”定律。

(二)胸围: 由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围, 应为身高的一半。

(三)腰围: 在正常情况下, 量腰的最细部位。

腰围较胸围小20厘米。

(四)髋围: 在体前耻骨平行于臀部最大部位。

髋围较胸围大4厘米。

(五)大腿围: 在大腿的最上部位, 臀折线下。

大腿围较腰围小10厘米。

(六)小腿围: 在小腿最丰满处。

小腿围较大腿围小20厘米。

(七)足颈围: 在足颈的最细部位。

足颈围较小腿围小10厘米。

(八)上臂围: 在肩关节与肘关节之间的中部。

上臂围等于大腿围的一半。

(九)颈围: 在颈的中部最细处。

颈围与小腿围相等。

(十)肩宽: 两肩峰之间的距离。

肩宽等于胸围的一半减4厘米。

骨骼美在于匀称、适度。

站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上。

肩稍宽, 头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。

肌肉美在于富有弹性和协调。

过胖、过瘦或肩、臀、胸部的细小无力, 以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达, 都不能称为肌肉美。

肤色美在于细腻、光泽、柔韧, 摸起来有天鹅绒之感, 看上去为浅玫瑰色的最佳。

P4-5插图

<<曼妙女人的塑身功法>>

编辑推荐

女人娇，娇在身材！

如何才能打造一个完美的娇人身段？如何让自己的身体散发出女人味与独特魅力？如何能最大限度地留住青春、与美丽同行？如何将健康与美丽有机结合，既能开开心心地享受美食，又能随心所欲地穿衣？……以上这些问题，爱美的你都能从本书中找到答案。

<<曼妙女人的塑身功法>>

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>