

<<女性塑身的101个误区>>

图书基本信息

书名：<<女性塑身的101个误区>>

13位ISBN编号：9787801594198

10位ISBN编号：7801594193

出版时间：2003-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：白马

页数：303

字数：150000

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>

## <<女性塑身的101个误区>>

### 内容概要

现代女性渴望优美身材的愿望越来越强烈，她们为实现这一愿望而采取节食、吃减肥药、加大运动量等各种塑身的方法。

她们追求时尚潮流，又会常常受到错误观念的误导，再加上自身对减肥、健身知识的贫乏，导致针对在塑身过程中出现了种种误区。

有些人因没有计划而盲目减肥；有些人一味仿效别人的健身方法而不针对自身的特点；有些人则过分依赖健身运动有些人不考虑自身健康情况而盲目服用各类减肥药等等，这些都会造成女性塑身的失败。

她们不仅没有实现塑造身材的愿望，反而使自身的健康受到了伤害。

其实塑造迷人的身材并不难，你只需在生活中建立良好的饮食观念，进行合理的运动就可达到塑身的目的。

本书就是针对女性塑身过程中出现的错误想法和做法，通过举例分析，引导人们在追求苗条和健美的同时，充分考虑自身的特点，进行科学、正确地塑身，做到美与健康的和谐统一。

希望本书为那些迷失了塑身方向的女性带来帮助。

## <<女性塑身的101个误区>>

### 书籍目录

1. 简单地认为身材越瘦越美2. 通过熬夜来减肥3. 处在青春期的女性盲目进行减肥4. 认为自己的“豆芽菜”体型无法改变了5. 强迫自己多吃多喝, 就可以变得丰满、健康6. 认为孕期的女性就可以不健美了7. 产后体型一旦变胖就不会恢复了8. 要想不长肉就得不吃肉9. 多吃水果就不会发胖10. 减肥者可以随意吃不含脂肪的食品11. 反弹后再次减肥是无用的12. 认为冬季减不了肥13. 节食是减肥的最好途径14. 家庭妇女就不必进行减肥了15. 过分迷信减肥, 而盲目减肥16. 认为减肥的速度越快越好17. 盲目认为吸烟可以减肥18. 认为职业女性不必健身19. 认为减肥只能做剧烈运动20. 认为丰满就是肥胖21. 认为不吃早餐就可以减肥22. 只要是体重轻了, 减肥便成功了23. 不吃主食就可以减肥24. 饭后马上散步可以减肥25. 多饮酒不会使人发胖26. 穿很多衣服健身可以使人变瘦27. 用家务劳动代替健美28. 不论胖的位置在哪, 都做全身的减肥29. 认为坐着, 不能健身30. 过度迷信跑步减肥31. 遗传肥胖者是减不了肥的32. 认为身体过重就是肥胖.....

<<女性塑身的101个误区>>

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>