

<<1001个瘦身小贴士>>

图书基本信息

书名：<<1001个瘦身小贴士>>

13位ISBN编号：9787802025332

10位ISBN编号：7802025338

出版时间：2008-1

出版时间：中国人口出版社

作者：盛夏

页数：204

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>

<<1001个瘦身小贴士>>

内容概要

这是一个人人追求享“瘦”的年代，很多人为了更瘦而节食、吃减肥药、喝减肥茶……可谓挖地三尺寻找任何瘦身良方，然而，有时候却起到相反的作用。

健康的减肥都会遵循两个原则：均衡饮食、增加代谢（适量运动）。

我们这本书精心挑选了数个容易操作、简单实用的减肥小贴士，让你轻轻松松从脸瘦到脚，浑身上下不留一点多余的赘肉。

<<1001个瘦身小贴士>>

书籍目录

第一章 瘦脸1.古法瘦面三式2.四步减肥操3.指压消肿法4.5分钟脸部消肿法5.十五步瘦脸操6.小脸妙法11招7.印度古方排毒美颜法8.全天瘦脸魔法书9.一套美容又瘦脸的瑜伽操10.一周超速瘦脸神奇下巴操11.“水胖脸型”的瘦脸技巧12.日常起居瘦脸13.瘦脸美人之食疗14.助人快速瘦脸的食

物15.瘦脸产品与按摩的双重瘦脸功效16.专业瘦脸法17.藕粉消脂面膜18.甘草茯苓西红柿燃脂面膜19.瘦脸中药面膜20.大蒜绿豆瘦脸膜21.荷蕙消肿紧肤面膜22.西柚瘦脸膜23.双粉蛋清瘦脸膜24.米水珍珠紧致面膜25.白酒蛋清紧肤面膜26.牛奶面粉紧肤膜27.蛋黄营养去皱紧肤面膜28.燕麦紧致面膜29.蛋黄橄榄油紧肤面膜30.小黄瓜糯米瘦脸面膜31.糯米蛋清瘦脸膜32.当归川芎鸡蛋瘦脸面膜33.蛋黄营养紧肤膜34.蜂蜜瘦脸膜35.红糖紧肤面膜第二章 细腰1.简易细腰DIY2.睡前小动作雕塑惹火腰线3.扭腰摆胯4.瘦腰瑜伽之三角伸展式5.瘦腰瑜伽之扫地式6.瘦腰瑜伽之风吹树式7.瘦腰瑜伽之转躯触趾式8.瘦腰瑜伽之拉弓式9.瘦腰瑜伽之曲线扭转式10.在办公室练习满脚走11.利用上下班甩手大步走12.十招瘦腰3厘米13.做膝盖下移运动14.侧压运动15.腹部肌群收缩训练16.腰腹旋转训练17.侧腹肌训练运动18.有氧运动19.盛夏高效瘦腰美体操四招20.胸部十字操瘦腰运动21.纤腰四步走22.仰卧举腿23.仰卧举腿蹬车24.长凳仰卧起坐25.瘦腰饮食小处方26.公认最有效的六款瘦腰美味27.“五少五要”的饮食方法28.瑜伽纤腰妙招29.普拉提纤腰妙招30.擀掉腰部赘肉31.摇身变成小“腰”精第三章 收腹1.改良的仰卧起坐2.坐椅腹部练习操3.缩腹走路4.游泳收腹又塑形5.健身球运动操6.国外最流行的收腹健美操7.睡前小动作甩掉小肚腩8.睡前塑身操消除腰腹赘肉9.收腹减肥功10.四种锻炼腹肌的有效方法11.收腹速成法12.简单运动一月收腹13.坐车时的收腹小动作14.白领MM的腹肌锻炼15.良好生活习惯帮助收腹16.一天3杯水减少肚腩赘肉17.黑茶收腹18.吉姆奈玛茶收腹19.避免以下饮食方式来收腹20.不同类型腹部赘肉的饮食对策21.上班族拒绝小肚腩有诀窍22.苹果牛奶去肚腩23.饮乌龙茶24.速效揉捏收腹法25.粗盐减肥法26.按摩收腹法27.保鲜膜收腹28.让小腹在药浴中瘦下去29.瑜伽收腹妙招30.普拉提收腹妙招31.精油按摩塑造平坦小腹32.双手万能,摆平小腹第四章 颈、肩、背1.美颈的5个好习惯2.美颈操怎么做3.颈部美化运动处方4.哪些运动能帮助颈部保持年轻状态5.细长美脖去皱操6.尽早开始颈部保养7.自制甘油除纹颈膜8.蛋清黄瓜天然颈膜9.杏仁椰油美颈膜10.美肩瘦肩运动11.三级跳雕塑美人肩12.消除背肩部脂肪13.改造“溜肩膀”14.最是迷人美人肩15.锻炼出性感双肩16.瘦身美人的肩背部练习17.纤细美背运动18.消除背部赘肉运动19.塑造美人背影三步操20.瑜伽美背妙招21.普拉提美背妙招22.咖啡浴让你背背佳23.优雅背影来自平时注意第五章 瘦臂1.哑铃帮忙雕塑美丽的臂膀2.减脂细臂运动组3.毛巾纤臂妙方4.矿泉水纤臂妙方5.伸臂纤臂妙方6.画圆纤臂妙方7.扩胸纤臂妙方8.瘦臂小动作9.伏墙挺身瘦臂法10.手臂转圈法11.入浴按摩瘦臂法12.我的双臂没赘肉13.修炼优雅玉臂美人14.5分钟沙发操打造轻盈玉臂15.瘦臂丰胸一步到位16.坐公车也可瘦臂丰胸17.明星最爱的美臂小动作18.上臂下臂享“瘦”餐19.按摩塑造性感双臂20.呵护双臂有方法21.美丽夏天的“臂”胜计划22.两招动作浑圆手臂快速瘦23.随时随地小动作瘦臂24.点穴美臂法25.保鲜膜美臂法26.改良俯卧撑美臂法27.平板运动美臂法28.绳索美臂法29.健身球美臂法30.猴子捞月动作快速瘦臂31.造就纤纤玉臂两步曲32.动力性力量练习瘦臂法33.静力性自我抗阻练习瘦臂法34.巧妙去除腋下小肉肉35.橡皮筋俯身臂屈伸36.搏击操瘦臂法37.简易有效的瘦臂法38.一直延伸到手指的瘦39.简易的凳子美臂法40.两大法宝轻松拥有漂亮手臂41.纤细手臂七步走42.打造线条流畅的美丽上臂43.时尚绳操塑造纤细双臂44.11条秘方,美丽“臂”胜45.水中美臂五步曲46.瑜伽美臂妙招47.普拉提美臂妙招48.按摩出优雅玉臂第六章 瘦腿1.五招简易瘦腿妙法2.在日常生活中瘦腿3.美腿计划,食物助阵4.美味与美腿兼得5.白领MM的小腿窈窕计划6.让大腿无赘肉7.膝盖与两侧按摩瘦腿法8.紧实大腿线条9.改善小腿微循环10.加强消脂收紧运动打造纤腿11.窈窕淑女瘦腿两步曲12.对症瘦腿见效快13.饮水瓶瘦腿法14.矫正坐姿达到瘦腿效果15.轻松跳出纤细小腿16.睡前瘦腿小动作17.对症美腿妙招三步走18.特别呵护美腿法19.按摩美腿法20.五招奇效美腿操21.饮食调控,快乐瘦腿22.木瓜瘦腿膜23.苹果醋橄榄油瘦腿膜24.柠檬面粉瘦腿膜25.黑砂糖橄榄磨砂瘦腿乳26.给脚“吃”草莓的脚跟磨砂27.蛋黄盐巴磨砂瘦腿膏28.橘皮海盐磨砂纤腿膏29.腿部消肿精油30.柠檬醋纤腿膜31.按摩让大腿赘肉快快消失32.修炼迷人大腿的瑜伽妙招33.修炼迷人小腿的瑜伽妙招34.玉米须的瘦腿功效第七章 瘦全身1.极低热量饮食2.低热量瘦身技巧3.减肥别连维生素也减了4.平衡饮食轻松享“瘦”5.奇异果的奇异瘦身功能6.边犟边瘦乐翻天7.吃肉减肥的原理8.肥胖的致命元

<<1001个瘦身小贴士>>

凶是摄入热量过高9.在饥饿之前吃东西10.爱“吃”醋的瘦美眉11.青柠橄榄油瘦身香皂12.薰衣草瘦身香皂13.洋柑橘燕麦瘦身香皂14.甜香水果瘦身皂15.杏仁蜂蜜磨砂瘦身乳液16.燃烧多余脂肪的粗盐磨砂膜17.酪梨柠檬活力瘦身乳液18.芒果橘皮瘦身乳19.酸奶燕麦蜂蜜瘦身乳20.花粉磨砂瘦身乳21.粗盐奶磨砂瘦身乳22.窈窕身形修炼秘诀十大招

<<1001个瘦身小贴士>>

章节摘录

第一章 瘦脸 1.古法瘦面三式 下面的一招三式来自于炼制出了著名的香熏精油的古西班牙人，简单易学，每晚睡前和起床后操练，不消七天，瓜子脸即现于眼前。

第一步：改善下颏轮廓。

从右边面颊做起，以拇指沿耳朵凹位向下顺按至锁骨位，循环做10~20次，能畅通淋巴腺和改善下颏轮廓；左边面颊按法相同。

第二步：消除脸颊浮肿。

从鼻翼两旁以食指作小打圈式，于颧骨下方按到唇边，能消除脸颊浮肿。循环做10~20次，能抚平笑纹。

第三步：预防面肌松弛。

由下颏尖端开始，按压至耳背骨，循环做10~20次，可调节激素分泌，保持皮肤弹性及预防肌肉松弛。

2.四步减肥操 有氧按摩：按摩过程中着重刺激睛明、太阳、四下关、颊车几个穴位，能有效预防面部赘肉横生。

准备运动：进行3分钟有氧运动。

第一步：从额头到太阳穴，双手按压3~4次。

第二步：双手中指、无名指交替轻按鼻翼两侧，重复1~2次；再以螺旋方式按摩双颊：由下颌至耳下，耳中、鼻翼至耳上部按摩，重复两次。

第三步：以双手拇指、食指交替轻抚下颌线，由左至右往返3次。

第四步：以双手掌由下向上轻抚颈部。

3.指压消肿法 使脸颊消肿的穴道有“听会穴”、“大迎穴”、“颊车穴”等。

由于这些穴道比较难记难找，我们可以按照下面的方法进行按摩指压，以达到按压穴道的作用。

第一步：大拇指指腹贴近颧骨下方，稍用力垂直往下轻压2厘米左右，指力往上轻抬即可，再缓缓将指力放松。

第二步：中指、无名指并拢，沿颧骨下缘指力平行往下轻压至2厘米处，再往上顶。

第三步：四指并拢，在脸颊的穴道上轻拍数下。

第四步：画圆圈。

四指并拢，轻触脸颊上，似碰未碰。

顺时针方向，由内往外画圆圈。

注意：以上的指压按摩动作，适合两天做一次。

过于频繁或用力过度的按摩，都有可能造成神经传导迟钝或肌肉松弛、挫伤。

4.5分钟脸部消肿法 有时由于晚上临睡前喝水太多，早上起来会发现自己的脸比平常肿了1倍，眼皮也肿肿的，试试这套脸部消肿法，5分钟就可以解决问题。

第一步：改变平常洗脸的方式，用温水冷水交互洗脸，来促进血液循环及新陈代谢。

第二步：喝杯利尿的乌龙茶（或咖啡），将脸上多余的水分迅速排出。

第三步：用手巾包住冰块，敷在浮肿的眼皮上3分钟。

以利用热胀冷、缩的原理消肿。

5.十五步瘦脸操 第一步：按摩从下颏开始，到耳边，然后再以额头为中心点向外侧按摩。眼周的按摩方法是从鼻子到眼角两侧做旋转式按摩。

第二步：用手掌或手指按压锁骨凹陷处，刺激淋巴。

如果指甲太长，则用“手指肚”紧紧压住锁骨的凹陷处，3秒钟后放开手指，连续做3次。

第三步：用大拇指顶起下颏两侧的凹陷处。

将头部的重量全部由大拇指来支撑，也就是用大拇指托起头部，每次动作3秒钟，同样做3次。

第四步：将下颏的凹陷处往上压。

顺着脸的线条向上压，让脸部线条逐渐清晰起来，动作要有力但避免戳伤下颏的凹陷处，同样做3次。

<<1001个瘦身小贴士>>

, 每次3秒钟。

第五步：从下颚到耳边轻轻抚摸。

从下颚到耳根背后，再从鼻翼两侧到颧骨下的凹陷处，最后回到耳边，做来回的平滑按摩，做10个来回。

第六步：按摩额头。

用食指、中指、无名指三根手指，轻轻横向按摩额头，做10个来回，让额头舒展起来。

第七步：内眼角用大拇指往下压。

用大拇指紧紧将内眼角往下压，让眼皮的肌肉变得紧实，但注意眼睛要放松，做3次，每次3秒。

第八步：从内眼角到外眼角轻轻按压。

紧实眼部肌肤，一定要沿着眼睛下方的骨线往下压。

从内眼角到外眼角，由内到外的按压，做3次，每次3秒。

第九步：沿着眉骨按摩眼皮。

两眉用食指轻压，要沿着眼睛的上方骨，按摩到眼尾处。

同样也是做3次，每次3秒钟。

第十步：按摩太阳穴，刺激脑神经。

按摩太阳穴，并向后舒展，让肌肤放松，做10次。

第十一步：按摩发际。

从太阳穴做一条往上的延长线，也就是比发线高一点的位置，以拇指轻滑往上按摩，做皮肤护理也常用这个动作，做10次。

第十二步：往上捏下颏和两颊的肉。

大拇指往上捏，食指协助，两指合作轻捏多余的肉，由下往上，每个地方做3次。

第十三步：柔和脸部线条。

大拇指、食指、中指三指一起捏起下颏，顺着脸部的线条，从下颏往外运动，每个地方做3次。

第十四步：全脸归整运动。

用手掌将整个脸部皮肤往上提拉，你会感觉到脸部突然变得紧致有弹性，要记住动作是往斜方向轻轻来回按摩，来回做10次。

第十五步：紧致颈项。

最后双手放到脖子滑至锁骨部位，轻轻压着锁骨的凹陷处，全部的肌肉放松，并结束按摩动作，每次3秒钟，同样做3次。

……

<<1001个瘦身小贴士>>

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>