第一图书网, tushu007.com

<<我要一双明星腿>>

图书基本信息

书名：<<我要一双明星腿>>

13位ISBN编号：9787807632795

10位ISBN编号：7807632798

出版时间：2009-5

出版时间：广西科技

作者：申贞爱

页数：179

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

<<我要一双明星腿>>

内容概要

明星减肥金牌教练、体型矫正专家申贞爱医师，给下半身肥胖一族点出身材臃肿腿形不美观的根本原因，并且为大家送上彻底解决下半身肥胖，重现S形曲线身材的减肥秘法！
帮助尹恩惠、金素妍等超级巨星塑造诱人曲线身材的既科学又简单的减肥方法将毫无保留的在此书中一一呈现。
作者在书中指出，下半身肥胖是由于错误的饮食摄取，错误的姿势甚至于错误的内衣穿着等不正确的生活习惯造成的，并且传授大家自行找出下半身肥胖类型的方法。
另外还仔细介绍，下半身肥胖罪魁祸首的身体扭曲的确认方法，塑造端正骨盆的姿势，了解自己臀部类型的测试，解决问题臀部的方法等。
作者针对骨盆歪斜提供了5种效果显著的骨盆矫正操。
本书还为读者贴心地提出了全方位的美腿计划和生活疗法，经络按摩方法等，为下半身肥胖的人群制定了一个瘦身全攻略。

作者简介

作者：(韩国)申贞爱申贞爱 [韩]，从事中医减肥长达十余年，是韩国著名的减肥教练，尹恩惠、金素妍、全智贤、韩彩英、李孝利、苏幼珍、玉珠贤、玄英等韩国一线明星的御用减肥师。
毕业于庆山大学韩医专业。
毕业后在优仕大学附属韩医院内科工作，历任SBS医务室主治医师。
参与录制多档韩国电视台王牌节目，如SBS电视台《SUPER孩子》，《健康特辑》，KBS电视台《世界的早晨》，MBC电视台《美好的一天》等节目，是韩国各大主流媒体争相采访的健康咨询委员。
著有《重组身体的健康革命》《我要一双明星腿》等书。

<<我要一双明星腿>>

书籍目录

Prologue　序言　下半身的美丽需要悉心经营Chapter 1 下半身肥胖隐藏的秘密为什么男人没有这种烦恼?雌激素——让女人充满魅力，却也带来困扰门打破怪圈，做后天窈窕美女糟糕身材的元凶：完全错误的坐姿骨盆歪斜——危害女性一辈子的美丽 姿势　越正确曲线越窈窕门不要让生活习惯毁了你的玲珑有致好职业与高收入不一定能给你漂亮的转身弧度诸多意外堆出的脂肪要苗条不仅要认真，更要挑剔夏娃的诱惑——生育是蜜糖也是伤痛骨盆在生育前后的反差Chapter 2　知起因方能见奇效一你属于哪种下半身肥胖不活动的胖公主——脂肪型肥胖运动反而会增肥——肌肉型肥胖一到晚上腿部就会肿胀——浮肿型肥胖骨盆歪斜——骨骼型肥胖肥胖类型神奇自测法Chapter 3　美腿先美骨盆轻体不求人少吃多动不见瘦滋养骨盆有奇效骨盆乃人体之本骨盆歪斜的原因以及骨盆不正的类型导致骨盆歪斜的因素种已经变形的骨盆类型歪斜骨盆拉响健康的“ 红色警报 ”悦读美骨原则 乐享婀娜人生个必须遵守的美骨原则让女人美丽一生完美女人的骨盆标准骨盆，我认识你男性度，女性度做自己的美体专家通过骨盆、脊椎、腿检测身体变形程度通过各种症状检测身体歪斜情况坐卧立行好姿势减肥养颜防百病挺拔的站姿安稳的睡姿优雅的走姿端正的坐姿5种矫正操，让你和歪骨盆说BYE BYE系弹力带的方法骨盆矫正操留住美丽从健身操开始魔鬼身材要靠自己创造Chapter 4　动动胳膊动动腿，S形近在咫尺Chapter 5　塑造下半身美人的生活疗法

章节摘录

Chapter 1　下半身肥胖隐藏的秘密　　为什么男人没有这种烦恼？
生活赋予男性更多的是责任。
当房贷车贷大堆缴费单摆在他们面前的时候，当为了妻儿老小不得不在职场中忍受老板呵斥同事白眼的时候，当退休后无所事事没精打采地过一天算一天的时候，我们不禁同情身边的男人压力大烦恼多。
当然了，还有一个躲不开也漏不掉的事实，那就是当他们出现秃头征兆的时候，当他们一夜之间苍老了十岁的时候，更让人觉得可怜巴巴。
严格来讲，并不是没有秃头的女人，但是秃头的男人会比女人多很多，决定性原因就在于雄激素的作用。
正如男人的秃头一样，女人也有天生就让人无可奈何的烦恼，这就是下半身肥胖。
实际上，虽然有许多下半身肥胖的女人，但是下半身肥胖的男人却不多见。
秘密就在于女性体内存在着让女人更女人的雌激素。

媒体关注与评论

最近在拍戏过程中不小心扭伤了脚腕，痛得连动都成了问题。
因为我属于那种平时只要稍微松懈不运动，就会立刻变胖的体质，所以不敢不重视。
除了立刻开始接受申贞爱院长的治疗，还严格按照她的嘱咐，坚持做塑造美丽曲线的骨盆矫正体操，效果非常好。
很多人因为错误的减肥方法，反而越减越肥。
这本书正是为了帮助这些人而提出最为科学的减肥理论和实施方法。
希望这本我大爱的书，能够为了所有用尽全身解数摆脱下半身肥胖的人，提供真的可以变苗条美丽的秘方！
——尹恩惠 代表作 《咖啡王子1号店》、《宫》等 我从小就走上了演艺道路，为了形象要不断严格要求自己。
每当我的健康或者形体出现问题，都会接受好朋友申贞爱院长的帮助。
我非常信任她，因为她不仅医术高明，医德更是好到没话说。
重要的人出的书，肯定是值得相信的。
这本书有很多关于下半身肥胖的正确知识和减肥方法，因此为了下半身糟糕曲线而苦恼的人，从这本书中肯定能得到真正需要的诀窍。
亲身实践过这本书内容并且成功减掉下半身赘肉的我，衷心地希望各位也能够通过此书成为下肢美人。
——金素妍 代表作《夏娃的诱惑》（又名《爱上女主播》）《顺风妇产科》、《七剑》等 我在拍电视剧的时候经常会熬夜工作，因此身体非常容易浮肿，尤其是腿部。
只要稍微活动，腿就变得粗粗的，非常难堪。
按照申贞爱院长教的减肥方法，少吃会使身体浮肿的盐，适当摄取水分，经常喝她为我配的中药茶，对于去除浮肿非常有效。
我相信，笑容温暖技艺高超的申贞爱院长，将所有经验以及智慧全融于这本书中了。
——苏幼真 代表作《美丽的求婚》《美味关系》等

编辑推荐

名人推荐

最近在拍戏过程中不小心扭伤了脚腕，痛得连动都成了问题。
因为我属于那种平时只要稍微松懈不运动，就会立刻变胖的体质，所以不敢不重视。
除了立刻开始接受申贞爱院长的治疗，还严格按照她的嘱咐，坚持做塑造美丽曲线的骨盆矫正体操，效果非常好。
很多人因为错误的减肥方法，反而越减越肥。
这本书正是为了帮助这些人而提出最为科学的减肥理论和实施方法。
希望这本我大爱的书，能够为了所有用尽全身解数摆脱下半身肥胖的人，提供真的可以变苗条美丽的秘方！
--尹恩惠 代表作 《咖啡王子1号店》、《宫》等我从小就走上了演艺道路，为了形象要不断严格要求自己。
每当我的健康或者形体出现问题，都会接受好朋友申贞爱院长的帮助。
我非常信任她，因为她不仅医术高明，医德更是好到没话说。
重要的人出的书，肯定是值得相信的。
这本书有很多关于下半身肥胖的正确知识和减肥方法，因此为了下半身糟糕曲线而苦恼的人，从这本书中肯定能得到真正需要的诀窍。
亲身实践过这本书内容并且成功减掉下半身赘肉的我，衷心地希望各位也能够通过此书成为下肢美人。
--金素妍 代表作《夏娃的诱惑》（又名《爱上女主播》）《顺风妇产科》、《七剑》等我在拍电视剧的时候经常会熬夜工作，因此身体非常容易浮肿，尤其是腿部。
只要稍微活动，腿就变得粗粗的，非常难堪。
按照申贞爱院长教的减肥方法，少吃会使身体浮肿的盐，适当摄取水分，经常喝她为我配的中药茶，对于去除浮肿非常有效。
我相信，笑容温暖技艺高超的申贞爱院长，将所有经验以及智慧全融于这本书中了。
--苏幼真 代表作《美丽的求婚》《美味关系》等

第一图书网, tushu007.com

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