

<<美腰力>>

图书基本信息

书名：<<美腰力>>

13位ISBN编号：9787807633914

10位ISBN编号：7807633913

出版时间：2009-12

出版时间：广西科技

作者：三采文化

页数：127

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>

## <<美腰力>>

### 内容概要

坐下就挤出游泳圈？

手一招，腰部就有赘肉？

拍拍腰部，肉就会晃动？

女人，只有腰细才能展现玲珑曲线，腰粗会让你看起来像欧巴桑。

要让自己变成纤腰美人其实没那么难，一旦脂肪最容易囤积的腰腹部开始瘦，全身脂肪也会跟着消散。

《美腰力，轻松塑造小蛮腰》为忙碌的现代上班族量身定制，从决定腰围胖瘦的20大食物到3分钟骨盆运动操，到造成水桶腰的危险姿势，以及让你肚子不凸的7大美身穿衣术，为读者提供了一个塑造小蛮腰的全方位的方法。

同时，还特别奉献给读者忙碌工作时的瘦腰小秘诀，睡前纤腰操，淋浴时、晒衣服时的平坦小腹操等。

想抓住众人目光吗，变身窈窕美人，找回自信心吗？

赶快加入到美腰瘦身的行动中来吧！

## <<美腰力>>

### 作者简介

三采文化，台湾地区名牌出版社，1990年成立以來，一直秉持“创意、专业、品质”为核心价值，享有卓越声誉。

三采文化的出版哲学不在“规模”，而在“精致”、“精耕”。

时尚流行类书籍是三采文化的重点方向，“美丽大作战”系列是三采文化推出的口碑品牌系列。

## &lt;&lt;美腰力&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 胖腰美女的烦恼日记我要摆脱胖腰一族/008加入美腰课程，瘦腰超简单/010腰一瘦全身跟着瘦/011瘦腰能达成的8大惊奇/012看她就知道，瘦腰并不难/013Chapter 2 肥腰的危险姿势一定要远离腰围尺寸与姿势有关系 /016造成肥腰的危险姿势 /018Chapter 3 短时间就有效果的瘦腰生活关键随时保持下腹部用力/024腹式呼吸可燃脂塑腰/025正确走姿能训练腰肌/026餐后散步摆脱凸小腹/027呼啦圈有助燃脂瘦腰/028束发圈5分钟瘦腰法/029麻花踏步瘦腰法/030肚腹按摩美化腰部曲线/032养成良好的排便习惯/034不用节食来消腹瘦腰/035Chapter 4听完歌就做完的3~5分钟骨盆瘦腰运动3分钟音乐站着做的通勤族细腰运动 /038髋屈曲式/039躯干转体式/040侧腹伸展式/041前弯扭转式/042抬膝扭转式/043晒衣、沐浴时也能美腰/044晒衣服扭腰式/044沐浴扭转式/0454分钟音乐坐着瘦的办公室纤腰运动 /046侧腹伸展式/047躯干扭转式/048坐姿屈腿式/049髋屈抬膝式/050躯干扭转式/052转躯加强版/053前弯曲腹式/054全力收腹式/055交叉转体式/056忙碌工作时也能快速瘦腰/058办公室松背扭腰法/0585分钟音乐躺着瘦的居家美腰课程 /059曲膝靠胸式/060躺姿曲膝扭腰式/061收腹转体式/062躺姿单曲膝式/064抬肩收腹式/065抬腿摆动式/066麻花转体式/068踩脚踏车式/069转体蜷体式/070肘撑棒式/071棒式/072桥式/074转体伸展式/075蛇式/076Chapter 5 边跳边瘦腰的人气舞蹈课瘦腰舞蹈代表——中东肚皮舞 /078Egyptian /079画8练习/080画圆练习/082Shiming/083性感的瘦腰美臀舞——拉丁舞蹈 /084最能展现腰线的魅舞——骚沙舞 /085充满力与美的美腰舞——狂欢非洲舞 /086不节食也能瘦腰的5大辅助器材 /087Chapter 6 决定胖瘦的腰围管理食物冰品冷饮 /092油炸食物 /093火锅类食物 /094勾芡类食物 /095酱料 /096含糖饮料 /097坚果类零食 /098热炒食物 /099甜点类食物 /100红肉类食物 /101益生菌 /102豆类食物 /103茶类食物 /104辛辣食物 /105海藻类食物 /106莓类食物 /107五谷杂粮食物 /108富含EPA、DHA的食物 /109高纤食物 /110忘忧食物 /111谷粉减肥餐 /112Chapter 7 穿对衣物，腰围立减3cm肚子不凸的美身穿衣术 /114快速瘦腰的7大美身衣物/116胖腰熊熊的惊奇瘦腰成果发表 /128

## &lt;&lt;美腰力&gt;&gt;

## 章节摘录

Chapter 2 肥腰的危险姿势一定要远离 腰围尺寸与姿势有关系 你知道有些不自觉的习惯姿势，竟是让你腰肥肚凸的罪魁祸首吗？避开这些姿势，细腰超轻松！

饮食过量当然会造成凸腹肥腰，但如果你并不胖，腰腹部的脂肪却不少的话，可能是错误的姿势造成了你的水桶腰，快改正这些危险姿势，让你成为小蛮腰美人！

姿势，决定体态的完美与否 有一句西方谚语说“ You are what you eat ”，意思是“ 你吃的食物决定你的健康 ”。

这句话也可以应用在体态上，你平时的习惯姿势会决定你的体态完美与否！

试想，若你习惯站着时将肚子往前凸出，或是习惯整个身体摊在椅子上的坐姿，久而久之，不但体态不佳，脂肪更容易堆积在过于放松的腰腹部，而这些错误的习惯姿势，除了容易造成“ 万年小腹 ”之外，与健康更是息息相关。

小腹元凶1 骨盆前倾 骨盆是身体的重心所在，也是脊椎的地基，更具有保护内脏的功能

。如果你发现自己明明不胖，小腹却总是凸出，无论怎样运动节食，小腹就是如山屹立时，不妨检视一下自己的生活习惯，你是否为了让身材比例更修长，经常穿高跟鞋？高跟鞋就是造成你小腹凸出的凶手！

穿高跟鞋时，身体为了维持平衡，骨盆就必须往前倾，也造就了视觉上“ 提臀 ”的效果，站立和走路时重心没有落在正常的骶骨位置，而提高到腰椎的位置，长期下来骨盆就会前倾，造成小腹明显凸出，胸椎和颈椎也会跟着移动位置，也会造成颈部前倾、驼背等不良体态。

## <<美腰力>>

### 编辑推荐

《美腰力,轻松塑造小蛮腰》·台湾地区美丽装扮类年度10大好书 · 风靡台湾,连续8周强占金石堂时尚生活类榜首 · 日本美腰女王独家秘笈大公开 · 腰细,你就美!  
腰一瘦,全身跟着瘦 · 每天这样做,腰细6厘米!  
· 56种独家瘦身秘笈,10大瘦腰必吃的食物,7大瘦身衣物,让你腰围立减3cm,5大美腰法宝,专为不爱运动的你量身定制,特别奉献:晒衣服、淋浴、忙碌工作时、看电视时、睡觉前的神奇美腰法。  
一本想要瘦腰的你不可不看的美腰秘笈。

<<美腰力>>

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>