

<<全效减肥纤体方案>>

图书基本信息

书名：<<全效减肥纤体方案>>

13位ISBN编号：9787883525042

10位ISBN编号：7883525042

出版时间：2010-1

出版时间：曲影 大连音像出版社有限公司 (2010-11出版)

作者：曲影 编

页数：92

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>

<<全效减肥纤体方案>>

前言

如今美女的标准是什么？

看下去很美！

一句话，流行美臀。

不信，你放眼望去，满大街都是紧兮兮的低腰裤和可爱又性感的超短裙。

惹火的俏臀可以使女性身材更显凹凸有致，为女性的性感魅力大大加分。

那么什么样的臀部堪称最完美？

挺翘、圆润和结实是美臀的三大条件，加上弹性的触感与柔嫩的肤质，结合了视觉和触感的美臀，怎能不让人感受到阵阵性感浓香，不让人浮想联翩，令众生为之倾倒呢？

<<全效减肥纤体方案>>

内容概要

如今美女的标准是什么？

看下去很美！

一句话，流行美臀。

不信，你放眼望去，满大街都是紧兮兮的低腰裤和可爱又性感的超短裙。

惹火的俏臀可以使女性身材性感魅力大大加分。

那么什么样的臀部堪称最完美？

挺翘、圆润和结实是美臀的三大条件，加上弹性的触觉与柔嫩的肤质，结合了视觉和触感的美臀，怎能不让人感受到阵阵性感浓香，不让人浮想联翩，令众生为之倾倒呢？

曲影，知名的美体畅销书作家，时尚杂志专栏作家。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。

获中国健美协会国家级健身指导认证，澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、国际普拉蒂教练专业认证。

曲影积极活路中国形体塑身、瑜伽、普拉蒂的教授领域，受出于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席导师，中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。

她多次举办讲座及大型身公开课，在繁忙的工作之余她还在担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉独行其是其它学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。

她经常往来于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，并且藉由着多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与优质新生活的最有效方法。

利用多年的分享身教学经验，养生书，立志把、美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采！ 21世纪最有效的塑身纤体方程式 现在就跟着曲影老师雕塑最浑圆挺翘的丰润美臀吧！

<<全效减肥纤体方案>>

作者简介

曲影，知名美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。

受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIHYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。

获澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所——梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。

她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。

在繁忙的工作之余还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影还涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。

她经常奔走于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站，并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、蕾拉蒂专业教练 中国健美协会国家级健身指导 毕业于印度著名瑜伽学院RIMYI，中国首位高温瑜伽BikramYoga导师 关注细节精确锁定精准塑形，令身材更加无懈可击 初级美女看脸蛋，顶级美女看美腿 只有美腿才能演绎终极时尚 [世界超级名模，选英小姐，影视巨量，王牌主持人联合推荐] 美腿运动系统 全面雕塑腿部肌群，让大腿修长结实、小腿玲珑纤细。

抑制脂肪细胞扩张，杜绝橘皮纹。

还可有效预防和矫正O形、X形腿，实现从膝到小腿肚、脚踝的迷人黄金比例。

美化腿部曲线运动 屈膝紧实大腿运动 大腿后侧运动 内提大腿运动。

大腿内侧伸展 运动 塑腿提臀运动 踏步抬腿运动。

跳跃运动。

拉筋美腿运动。

小腿减脂运动 小腿曲线修饰运动 海虾式 单腿向上伸直式 踩单车式 射手式 T字平衡...

... 美食营养处方 健康营养专家、运动医学专家针对形体雕塑和基本健康特别制定的低脂低能量羹体套餐， 吃出笔直顾长的性感美腿。

优雅体态训练+服饰形象设计 形体羹学专家教授羹化腿部曲线的优雅姿势和最佳着装，Show出玲珑修长的玉腿。

个性美腿秘笈 变速长短跑、慢速游泳法、浴后按摩法、膝盖保养法、 床上运动法..... 专属你的美腿提案，快速呈现长腿美人。

<<全效减肥纤体方案>>

书籍目录

完美俏臀 序言：曲影推荐——选择合宾的不完全理由 Chapter 1 舍宾系统的形体测评 性感的颠峰——理想的臀围比例 美臀三大条件 感觉得到臀部问题 Chapter 2 舍宾“俏翘臀”健身房 活力俏臀有氧徒手操 家居美臀魔法毛巾操 强力塑臀哑铃操 平衡调和美人瑜伽 Chapter 3 舍宾美臀美食馆 使运动效果加倍的舍宾营养处方，吃出圆润挺翘、弹性十足的性感美臀！
韭黄黑鱼 蒜香兰豆 西汁鱼脯 薏仁雪莲汤 纸包鸡 紫米饭团 萝卜糕汤 韩式泡菜锅
Chapter 4 舍宾气质美人 舍宾的美臀形体语言 性感美臀来自巧衣饰 亲密爱人——束裤 女人美臀法宝——爬楼梯、推墙…… 美臀手术知多少快乐瘦身毛巾操汉方瘦身秘笈

<<全效减肥纤体方案>>

章节摘录

插图：

<<全效减肥纤体方案>>

编辑推荐

《全效减肥纤体方案(3本手册,光盘5张)》：缔造亚洲白金销量的精确减肥美体书，运动+营养+医学+美学，100%体舍宾操，有氧热身+减脂去脂运动+力抗阻器械运动+紧实、收紧冷身运动……配合膳食与个性调理方案，全力“阻击”重点部位顽固脂肪群。

中国古典美人们沿袭数千年的纤美秘籍，倾倒了无数东西方人士。

详细推介药材，食膳，茶饮，药浴，针灸，拔火罐。

按摩，刮痧。

气功，拍打，精油……配合精心整理的流传在民间的纤体养颜秘方，回归自然，挖掘老祖先千年的智慧结晶，为你的健康美丽加分！

古典美人速养成：农纤得衷、修短台度、肩若削威、腰如约素、华容婀娜……澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂专业教练。

中国健美协会国家级健身指导。

毕业于印度著名瑜伽学院RIMYI。

中国首位高温，瑜伽BikramYoga导师。

科学训练臀肌，保持臀臂纤维束的坚韧，防止臀部下垂。

增加挺翘度。

有效减缀因岁月导，致的臀脂肪消失和弹性降低，从内部保持臀部的完美形状。

俏臀运动 美化臀形运动 臀部防垂运动 臀肌紧实运动 提臀塑腰运动 臀部消脂运动 臀部扭转运动 抬臀运动 美臀塑腿运动 侧弓式 下蹲式 舞王式……健康营养专家、运动医学专家针对形体雕塑和基本健康特别制定的低脂低能量美体套餐，吃出弹性十足的性感美臀。

形体美学专家教授令臀部挺立紧实的优雅姿势和最佳着装，Show出圆润挺翘的美臀。

爬楼梯、推墙、立姿蹲举、前后步蹲举指压……专属你的塑臀提案，快速呈现俏臀美人。

毛巾替代冰冷的器械，给肌肉充足的负荷力；毛巾可使身体稳定，向运动伤害SAY BYE-BYE；毛巾可产生一种助力，轻松完成不同幅度的动作；一个人就可用毛巾进行按摩，尤其能刺激背部穴道；去除身体老化角质，令肌肤幼滑，充满健康光泽；毛巾可结成不同形状，时时变换运动内容，令兴趣倍增！风靡全球亚洲的健康燃脂瘦身风潮，全方位立体化瘦身组合，刷新减脂奇迹！

<<全效减肥纤体方案>>

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>