

# 《方法对了，你就瘦了》

## 图书基本信息

书名：《方法对了，你就瘦了》

13位ISBN编号：9787550270937

出版时间：2016-3-1

作者：张富源

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《方法对了，你就瘦了》

## 内容概要

# 《方法对了，你就瘦了》

## 作者简介

张富源

“亚洲徒手塑形第一人”

他，中国演艺圈颇受欢迎的美体教练，深受众多一线明星推崇的实力派顾问。

他，只用两只手或工具，就能做出很多开刀才能做到的雕塑身材和轮廓的效果。

他，徒手塑形三分钟见效，现场表演令人惊讶不已。

他，《非诚勿扰》为女嘉宾徒手塑形，迷倒大批观众。

他，《最强大脑》挑战“摸骨识人”，震撼全场。

他，打造瘦身图书《姿势对了，你就美了》，畅销各大主流图书网站。

媒体报道

在中国、日本、新加坡、马来西亚等国家，40多家电视台和报刊争相报道张老师的DIY塑身方法。在国内，如央视《星光大道》、江苏卫视《最强大脑》《万家灯火》、湖南卫视《我是大美人》《天天向上》《新闻大求真》、安徽卫视《年轻十岁》、深圳卫视《年代秀》、上海娱乐频道《陈辰全明星》、中天综合台《康熙来了》等。所著书籍《姿势对了，你就美了》荣登2014、2015年各大主流图书网站的瘦身书畅销榜。

若想了解更多，请关注：

新浪微博：张富源

微信公众号：张富源

## 书籍目录

### Part1 彻底了解自己的双腿

完美双腿标准

检查自己的问题腿型

五大习惯竟是美腿杀手

瘦腿第一步——提高基础代谢率

对症下药！3种腿型的瘦腿方法

### Part2 小腿矫正带，让瘦腿事半功倍

小腿矫正带的神奇功效

小腿矫正带的特色

绑着就能瘦下来的成功要素

地板动作

站姿动作

椅子动作

巧用生活用品，轻松DIY小腿矫正带

### Part3 简单工具，纤纤玉腿秀出来

工具集结号

大腿

膝盖

小腿

脚踝

拇指

### Part4 懒人美腿小运动，燃脂瘦腿见效快

站姿动作

椅子动作

地板动作

### Part5 超级成功报告，各地体验者真实见证

### Part6 日常腿部护理，打造零缺点美腿风情

瘦腿与美食兼得，漂亮美腿吃出来

粗盐消水肿，腿部赘肉去无踪

睡前按摩瘦腿，快速KO大象腿

腿部皮肤护理妙招，轻松去除橘皮组织

解除腿毛的烦恼，360°无死角

### 附录1 瘦腿Q&A

- 1.运动型粗腿能不能用小腿矫正带矫正？
- 2.小腿矫正带会不会影响血液循环？
- 3.绑上了小腿矫正带之后，有没有一些身体活动禁忌？
- 4.怎样消除静脉曲张？
- 5.跑步会不会让腿变粗呢？
- 6.通过小腿矫正带可以让你增高吗？
- 7.脚痛怎么办？

### 附录2 小腿矫正带的绑法

# 《方法对了，你就瘦了》

## 精彩短评

- 1、亚洲徒手塑形第一人，试过张老师的徒手塑性，效果很明显。
- 2、瘦腿！只有瘦下去，才是变美的第一步！
- 3、听过张老师的课，非常实用，简单，管用的

# 《方法对了，你就瘦了》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)