

《一按就瘦！雕塑S曲線不復胖》

图书基本信息

书名：《一按就瘦！雕塑S曲線不復胖》

13位ISBN编号：9789868996328

10位ISBN编号：9868996325

出版时间：2014-1-23

出版社：今周文化事業股份有限公司

作者：黃沐妍,小豬

页数：160

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

《一按就瘦！雕塑S曲線不復胖》

內容概要

瘦身甜心小豬 半年減重16公斤，至今2年不復胖！

「一分鐘瘦身操」在Yahoo獨家推出，引發點閱熱潮，深受廣大網友喜愛！

以前的她直逼60公斤，現在她有完美S曲線！

30天有感瘦身，小腹婆掰掰！

1. 利用按摩塑身，而非單純減重。
2. 五大部位的按摩招式，依照個人需求加強雕塑。
3. 方法簡單、隨時都可以按，克服「人類惰性」達成塑身效果。
4. 不復胖、不瘦胸、無橘皮三大保證的按摩方法。
5. 配合配合外食族、上班族，獨家研發健康菜單及辦公室按摩法。

女孩子減肥最怕瘦得不平均、有橘皮現象，更怕瘦了之後胸部縮水。

瘦身甜心小豬從原本肉肉的身型到現在凹凸有致的魔鬼身材，就是靠這一套按摩法！

努力研發、大量做功課之後，她改造了這一套按摩方法，

每天持續10分鐘，搭配運動、飲食，

半年內，讓她瘦了16公斤，最難能可貴的是胸部完全沒有變小！

小豬特創的按摩方法步驟簡單，重點是「隨時隨地」都能按！

全書分為：手臂篇、瘦腰篇、豐胸篇、大腿篇、小腿篇，

針對想要雕塑的部位按摩，完美身型自己創造！

另外搭配有雕塑功效的運動和幫助瘦身的食譜，

讓女孩們內外兼修，越瘦越美麗！

《一按就瘦！雕塑S曲線不復胖》

作者簡介

黃沐妍（小豬）

超人氣外拍模特兒，擁有165公分44公斤的苗條身材，三圍30D、23、33的完美S曲線更是令人稱羨。作者曾經也是一位沒自信的女孩，肉肉的身材讓她相當困擾，為了瘦下來也試過很多方法，之後因為按摩塑身成功擁有好身材並且能健康不復胖，此方法在粉絲團受到廣大迴響。

榮獲2013Yahoo十大影片正妹、目前活躍於演藝圈，擔任節目助理。

《一按就瘦！雕塑S曲線不復胖》

書籍目錄

作者序

粉絲見證經驗分享

Chapter1

Part1 手臂篇：蝴蝶袖掰掰

Part2 豐胸篇：瘦身不瘦胸的水土保持就靠這招

Part3 腰部篇：打造23吋小蠻腰

Part4 大腿篇：大腿合不起來的大秘技

Part5 小腿篇：夏天讓男人讚頌短裙的存在

Chapter2 隨時隨地都能瘦

Part1 辦公室OL隨時瘦篇

Part2 睡前懶人貓咪瘦身篇

Part3 看電視塑身篇

Chapter3 核心運動

運動A 胸部上轉：健胸

運動B 抬腿：翹臀

運動C 深蹲：鍛鍊肌肉

運動D 盤腳抬腿：拉提腹臀

Chapter4 私房瘦身飲食篇

Part1 減肥不一定要餓肚子，聰明吃也能瘦

Part2 量身打造外食族七日瘦身食譜

附錄 塑身日記

Part1 S曲線按摩日曆

Part2 瘦身記錄表

《一按就瘦！雕塑S曲線不復胖》

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