

《柳腰100健健美》

图书基本信息

书名：《柳腰100健健美》

13位ISBN编号：9787534126307

10位ISBN编号：7534126304

出版时间：2005-4

出版社：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：110

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

《柳腰100健美》

内容概要

张淳淳老师全新开辟“杨柳腰”塑身房及小腰SPA刮刮馆，教你做消腹塑腰的运动按摩，再配合饮食与保养，轻轻松松让你除去腰上多余的小肉肉，赢得完美柳腰，魅力无法挡喔！

《柳腰100健健美》

作者简介

台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧其“瘦身天后”之美誉。其写作的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学类畅销书冠军榜，是亚洲地区最具影响力的明星塑身畅销书作家。至今张淳淳老师仍为滚石、索尼、百代、环球、宝丽金等公司指定的明星塑身指导老师。

《柳腰100健健美》

书籍目录

2 序4 与知名艺人合照10 互动专区 读者来信 老师的话13 人体肌肉组织15 一坪"杨柳腰"塑身房 柳腰儿摆摆，魅力无法挡 伸展压腹运动 平悬瘦腰运动 曲膝缩腹运动 侧转塑腰运动 展臂瘦腰运动 举腿抬臀运动 左右逢源运动 左右开攻运动 拳脚反向运动 单手触脚运动 前弯四部曲运动 弯腰四部曲运动 关节互碰运动 弯膝纤腰运动 曲肘侧弯运动 抬腿细腰运动 左扭右摆运动 侧弯细腰运动 侧弯美腰运动 扭腰摆臀运动 左右抬臂消腹运动 左弯右曲运动 爵士美腰运动 芭蕾美腰运动 后弯挺胸运动 弯腰抬手运动 上身柔软运动 椅背正面运动 交叉提腿运动 腰腹放松运动 扭腰柔软运动 侧拉柔软运动 扭腰展臂运动 进肘举臂运动 交叉曲膝运动 抬腿起身运动 侧转细腰运动 "刮刮教"水蛇腰教室 排毒塑身精油周期使用表 电动DIY按摩教室 83 纤纤腰膜DIY 回春排毒"腰"女汤 24英寸美腰苦瓜腰膜 酪梨24英寸杨柳腰膜 芝麻开门美腰膜 蛋黄奶滋润腰膜 24英寸水蛇腰SPA汤 清凉一夏纤细SPA汤 苦瓜小蛮腰SPA汤 冬松物语SPA汤 红男绿女小腰SPA汤 解忧SPA汤 白茅根香妃sPA汤 竹叶美人SPA汤90 腰瘦食谱 简易食谱DIY，美人柳腰自然来 素肌美人 绝代双娇 锦绣大地 优格鲜蔬棒 小蛮腰糙米粥 丝丝入扣 水当当瘦腰汤 美人鱼活力汤 乡野传奇清脂汤 百香果玉笋 缤纷四季拌面 海味山珍小品 红粉知己茶 笑容可掬茶 梅目传情茶 秋水伊人茶 窈窕淑女茶 心旷神怡茶 蔓越莓蒟蒻 水果爽优格101 淳淳老师与读者互动区

章节摘录

书摘 体型瘦小的淑芬，常听到长辈称赞她——瘦归瘦，屁股大，生小孩绝对没问题!这样的赞美真的让她一点也快乐不起来，甚至感到自卑。除了那讨厌的大屁股之外，还有因为久坐办公室而造就出来的颇为可观的“小肚肚”，更令她为之气极，难道小腹凸、臀部大是她的天生宿命，一点办法也没有吗? “前凸后翘瘦”是每位女性的美梦与理想，但若“凸”的是小腹，“大”的是臀部，相信会让许多女性困扰不已!女性因为生理上的因素，脂肪多堆积在腹、臀部及大腿，形成身材上的“致命伤”，其实外在的不美观都还是其次的问题，最糟糕的还是对健康的影响! 根据医学研究报告指出，不管是男性还是女性，如果腹部的脂肪比例过高，容易得因肥胖所引起的相关疾病，特别是腹部堆积的过剩脂肪，若是储藏在小肠、大肠中，容易造成“三高”——高胆固醇、高血压、高血糖，同时引发心血管疾病与糖尿病等。 “WHR腰臀围比值”(WAIST HIP RATIO)是一项重要的参考数据，是用来测量腰臀围，并用来判断脂肪在腰腹部位堆积的程度。WHR=腰部/臀部，最理想的数值为0.8以下，若数值高于0.8，则表示腹部脂肪过厚。脂肪堆积在腹部的健康风险，要比分布在臀部、大腿或身体其他部位大得多。 所以臀部虽大却没有小腹的人，表示身体里面良好的胆固醇的含量较高，不会沉积在血管壁内膜，造成动脉粥样硬化，也可以排除不利于身体健康的劣质胆固醇，预防心脏病的发生。但若是腹部大、臀部小的人，则表示身体里面良好的胆固醇含量低，对身体健康则有不利的影响。 如果体型瘦小，腰臀围比值却不成比例，腹部脂肪不断地堆积，肚子越来越大时，会提高身体发生病变的风险，表示健康警讯亮红灯了，此时可就不能等闲视之，要特别当心哦!最好多做消腹塑腰的运动与按摩，配合瘦腰的饮食与保养，来维持正常的腰臀围比值。P58-59插图

《柳腰100健美》

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！张淳淳老师全新开辟“杨柳腰”塑身房及小腰SPA刮刮馆，教你做消腹塑腰的运动按摩，再配合饮食与保养，轻轻松松让你除去腰上多余的小肉肉，赢得完美柳腰，魅力无法挡喔！

《柳腰100健美》

编辑推荐

张淳淳老师全新开辟“杨柳腰”塑身房及小腰SPA刮刮馆，教你做消腹塑腰的运动按摩，再配合饮食与保养，轻轻松松让你除去腰上多余的小肉肉，赢得完美柳腰，魅力无法挡喔！

《柳腰100健健美》

精彩短评

- 1、书里教的健身动作非常实用，而且简单好学，不过一定要坚持啊!
- 2、真的有效果，赞

《柳腰100健美》

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