

# 《塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身(緊)》

## 图书基本信息

# 《塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身(緊)》

## 內容概要

歐巴桑的粗壯手臂，被肥肉深埋已久的隱形鎖骨，讓你根本不敢穿低領、無袖衣？

首次大公開！驚艷日本、中國、台灣，鄭多蓮的「超完美體態」獨創瘦身操，

A~F六種符合體力、身型的鍛鍊操，6套循環運動，共35個分解動作，

鄭多蓮幫你擺脫歐巴桑蝴蝶袖，21天後手臂超緊實，打造性感的迷人肩頸線！

超值加贈 - 獨家緊實手臂&肩頸隨身大海報，跟著做立即甩掉掰掰肉！

搶先預告！第4冊 - 渾圓胸 + 誘人美背將強勢推出，敬請期待！

預計出版日期：2013年11月8日

第1冊 - 蜜桃臀 + 纖長腿、第2冊 - 馬甲線 + 小蠻腰火速熱賣中，想擁有好曲線不可錯過！

告別歐巴桑蝴蝶袖，秀出性感鎖骨瘦身操！

10個擊敗蝴蝶袖運動

10個打造完美肩線和鎖骨運動

獨門放鬆肩頸的皮球按摩術

雕塑手臂+肩頸線的雞肉私房料理

21天密集鍛鍊瘦身計畫

本書特色

1.不用看DVD、不因時間和地點受到侷限，隨時跟著做輕鬆瘦。

無論是時常加班的OL，或是想變身正妹的大學生，不用苦惱於還要找撥放器才能跟著DVD運動！現在只要妳想做，就能隨時按圖索驥輕鬆瘦！

2.塑身女皇親自示範，6套循環運動，共35個分解動作，每天30分鐘局部瘦

可依照自身的運動能力自行組合這6套運動，擬定二十一天瘦身計畫。手臂雕塑運動、局部強化肩頸運動，及「21天密集鍛鍊瘦身計畫」，方便讀者量身打造適合自己的瘦身計畫。

3.各種角度動作圖示、淺顯易懂的說明，精準標示可練到的肌肉部位。

各種角度的分解動作圖示與說明，一眼就能看懂正確動作，引導正確的重點動作之外，特別點出需要注意的NG動作等，相較於坊間其他的瘦身書更容易實行，有助於更有效的上半身運動。

4.肌耐力運動與有氧運動的完美組合

有別於一般一組動作完成即結束的運動方式，本書提供給大家的是循環方式的連續動作，讀者可以同時得到肌耐力運動與有氧運動的雙重效果。

5.破除妳對手臂難瘦的迷思，密集的強力雕塑有成效！

女性朋友們最在意的身體部位，莫過於容易出現在手臂後側的掰掰袖，穿著短袖時這個部位很容易造成身材肥胖的視覺效果。適當的鍛鍊手臂肌肉並不會使手臂變粗壯，而是更緊實。

6.雕塑完美手臂+肩頸線的雞肉私房料理

避免復胖最重要的是提高身體的基礎代謝機能，而提高基礎代謝的肌肉組織所需要的便是蛋白質。在此單元鄭多蓮以她親手繪製的料理步驟，教大家做出美味的鄭氏雞胸肉私房料理。

7.獨家教你製作11種瘦身排毒果汁，天然健康、好輕盈！

新鮮的蔬果能夠排出體內毒素並促進新陳代謝，不但有助於瘦身也有美容的效果。運動前、後以及每餐之間把蔬果汁當點心飲用，讓體內變乾淨也能夠增加活力。

8.從未公開的獨門皮球按摩術，放鬆肩頸瘦更快！

詳細介紹皮球按摩放鬆法，矯正不當姿勢，柔軟肩頸曲線，讓你更容易瘦上半身！

9.善用行事曆來自我管理，養成瘦身好習慣。

本書最後附有鄭多蓮親自設計並手繪的精美瘦身行事曆。利用行事曆上的空白格寫上自己的瘦身紀錄，將有助於各位養成良好的生活習慣。

# 《塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身(緊)》

作者簡介

# 《塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身(緊)》

## 書籍目錄

Now she is , 「超完美體態」塑身女皇  
自序  
本書使用說明  
緊實臂+性感鎖骨完美體態瘦身操  
10個雕塑緊實手臂鍛鍊運動  
10個打造完美肩頸線鍛鍊運動  
鄭多蓮的私房瘦身排毒蔬果汁  
擁有完美肩頸線的私房雞肉料理  
絕不失敗的瘦身行事曆  
關於運動瘦手臂的傳言VS.科學實證  
鄭多蓮的獨門皮球放鬆按摩術  
21天密集鍛鍊瘦身計畫

# 《塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身(緊)》

## 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)