

# 《瘦身魔法图解详本》

## 图书基本信息

书名：《瘦身魔法图解详本》

13位ISBN编号：9787543659018

10位ISBN编号：7543659018

出版时间：2012-3

出版社：青岛

作者：她品美丽课题组

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

# 《瘦身魔法图解详本》

## 内容概要

《瘦身魔法图解详本（第2版）》以详细的图解方式阐述女性健康瘦身的具体魔法。《瘦身魔法图解详本（第2版）》以瘦身课程表统领全书，读者可以根据自身条件选修《瘦身魔法图解详本（第2版）》不同的课程。分三个部分：精灵美女“动”出来、窈窕美女“吃”出来、骨感美女“饮”出来。内容充实，设计时尚，是爱美人士的必备书。

## 书籍目录

总规划：想瘦多少随便你 1. 小魔女爱做大计划，目标直指魔鬼身材 2. 全身瘦身课程表 3. 局部瘦身课程表 4. 常见运动消耗热量表魔法 精灵美女“动出来” 一、你这样“动”就对了 轻松动一：享受吹口哨瘦身的感觉 轻松动二：经济高效瘦身法——跳绳 轻松动三：腹式呼吸法，走路也瘦身 轻松动四：简易拉伸操，变身S形气质女 居家动一：清晨躺床上，阳光瘦身操 居家动二：10分钟伸展操，居家就窈窕 居家动三：奇妙枕头“玩”出好身形 瑜伽动一：瑜伽洁肠术，助你清肠胃 瑜伽动二：瑜伽五招，凸显魔鬼曲线 瑜伽动三：椅上瑜伽，OL轻松减赘肉 沐浴动一：舒舒服服，边沐浴边减肥 沐浴动二：花样百搭，泡出瘦美人 沐浴动三：小小浴刷，大大瘦身法 按摩动一：按摩小腹四式，激活全身 按摩动二：排毒按摩术，让肥胖无法近身 另类动一：养成“另类”好习惯，瘦身悄然进行 另类动二：最新另类小动作，搞笑瘦身体验 二 局部赘肉“动”掉它 瘦脸 行动一：四步巧按摩，去除双下巴 行动二：洁面得法也让双下巴无踪 行动三：八步按摩法，苗条你的脸 行动四：让胖脸紧缩，美丽无遗憾 行动五：花样生动表情也能瘦脸 行动六：瑜伽小动作，瘦脸又美容 细臂美背 行动一：经典水瓶操纤细你的臂 行动二：橡皮筋操，美背没商量 行动三：做“爬”行动物轻松纤细臂 行动四：瘦臂哑铃操打造性感双肩 行动五：居家3招，爽爽瘦臂 行动六：最懒女人丝袜美背术 丰胸 行动一：聪明洗澡，轻松保养胸部 行动二：拍拍打打，简单省时UP胸操 行动三：趴在床上就丰胸，好轻松 行动四：举手玩玩，再没副乳啦 纤腰坦腹 行动一：经典瑜伽动作，瘦腰美丽有方 行动二：两步拧腰法，练就气质细腰女 行动三：摇摇摆摆企鹅操坦平你的腹 行动四：会玩椅子，OL收腹细腰好容易 行动五：懒女人，懒动作最有小蛮腰 行动六：小“腰”精必知的瘦腰习惯 翘臀美腿 行动一：甩掉大PP的家庭美臀方案 行动二：OL靠椅也能悄瘦臀 行动三：拖把是个宝，性感“摆臀操” 行动四：瑜伽塑臀，出招就知有没有 行动五：十分钟瘦腿操，消灭“大象腿” 行动六：简单巧运动，收紧大腿内侧魔法 窈窕美女“吃”出来 一、你这样“吃”就对了 心法一：瘦身的黄金点你知道吗 心法二：体质减肥，只吃有效的瘦身食物 心法三：体质调整，如何改变易胖体质 心法四：中医瘦身饮食对症下药 心法五：身体激素也影响瘦身成败 心法六：有效降低食欲五大高招 吃法一：蔬菜瘦身妙吃法——生吃 吃法二：吃不同蔬果，瘦不同部位 吃法三：吃甜点其实可以不长胖 吃法四：随便放开吃的纤体美味食物 叮咛一：省时又营养，享“瘦”好早餐 叮咛二：OL午餐瘦身备忘录 叮咛三：上班族带饭请注意 叮咛四：加班丽人要吃瘦身夜宵 二、局部赘肉“吃”掉它 小脸：你的脸决定你的瘦脸秘方 丰胸：针对性妙吃，只胖该胖的 坦腹：瘦腹营养素“吃”掉小肚子 “腰”精：苹果牛奶 喇喇瘦腰术 细腿：秘密食物高效美腿计魔法 骨感美女“喝”出来 一、你这样“喝”就对了 喝法一：不花1分钱，喝水就瘦身 喝法二：酸奶酸奶，喝出苗条身材 喝法三：天天饮绿茶，想胖都难 喝法四：花茶出马，瘦身排毒顶呱呱 喝法五：巧用黑咖啡，瘦身又美味 二、局部赘肉“喝”掉它 攻略一：局部瘦身的花草茶攻略 攻略二：局部瘦身的中药茶攻略 攻略三：局部瘦身的美靓汤攻略 附录：常见食品热量表

## 章节摘录

总规划：想瘦多少随便你 1. 小魔女爱做大计划，目标直指魔鬼身材如果我告诉你，最科学的瘦身方式还是合理膳食加运动健身，你可能会很泄气，谁不知道少吃加多运动能瘦身啊？可到底该怎么一步步实施呢？的确，瘦身是一项大工程，是个一定要坚持不懈的过程，很多人因为没有计划与目标半途而废。瘦身成功者往往能够在一段时间内，制定一个详细的瘦身计划书，很用心地把目标、差距、成效一点一滴地记录在案，自然就离胜利越来越近了！一个好的瘦身计划是成功的一半。一个完整的瘦身方案，则谋求瘦身成果最大化。量身订做的瘦身计划应该包括：做针对性的运动、纠正不良的饮食生活习惯、培养健康的减肥心理等，让目标直指魔鬼身材。 计划初级阶段：瘦身膳食长期坚持 短期内限食，暂时瘦身效果可能会比较明显，但如不长期坚持减少膳食中的热量，不积极运动，则很难使体重保持在已降低的水平。所以，瘦身要从饮食习惯开始。合理的瘦身膳食应在膳食营养素平衡的基础上减少每日摄入的总热量；既要满足人体对营养素的需要，又要使热量的摄入低于机体的能量消耗，让身体中的一部分脂肪氧化以供机体能量消耗所需。同时，需要改变膳食的结构和食量，比如少吃零食、少食油炸食品、少吃盐、减少点心和加餐、控制食欲、每顿饭吃到七分饱即可等。 计划升级阶段：有氧运动局部助阵 要想减去10斤以上的肥膘，光限制和调配饮食还远远不够，还要积极运动。增加运动与控制膳食绝对是不可缺的主要措施。我们提倡进行有氧运动，中等或低强度运动可持续的时间长，运动中主要靠燃烧体内脂肪提供能量。 .....

# 《瘦身魔法图解详本》

## 编辑推荐

《瘦身魔法图解详本（第2版）》简简单单，随心所欲，让瘦身不再是梦想！《瘦身魔法图解详本（第2版）》更多地是给你一种理念；记瘦身不再是战斗，而是你的一种生活态度！《瘦身魔法图解详本（第2版）》配备多种全身与局部瘦身方案，总有一款适合你！你只要认真有效地执行，一个月变身魔鬼身材绝对不是梦！

# 《瘦身魔法图解详本》

## 精彩短评

- 1、书的内容大致翻了一下,挺不错的,适用,不知道效果怎么样,期待中!
- 2、买了这本书之后就后悔,倒不是书本身的问题。书的印刷各方面质量都很好,也很精美,只是花十几二十大洋买这样一些网上都有的内容,实在是很不值~~
- 3、书里面描写特别详细,挺好的。各类分析,很好啊。
- 4、做起来可能需要坚持和毅力
- 5、做起来很麻烦,不如自己控制饮食来的快。
- 6、说实话,书介绍的很全面,我很喜欢,选了好多最终决定这本的,没有让我失望啊。推荐给大家。
- 7、瘦身魔法图解详本(第二版) ”通俗易懂,具有很强的阅读观赏价值。书中给出的瘦身办法简单实用
- 8、速度快,服务态度好,就是有点怀疑他是不是正版的呢

# 《瘦身魔法图解详本》

## 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)