

快速瘦身118法



[快速瘦身118法 下载链接1](#)

著者:简芝妍

出版者:中国人口出版社

出版时间:2005-11

装帧:简装本

isbn:9787802021891

《快速瘦身118法:雕塑魔鬼身材》介绍了各种有效的运动方法，只要每天持之以恒地锻炼，一定可以达到瘦身的效果。另外，也介绍了目前各国流行的瘦身新知，给您提供参考，同时也让您了解到世界各国的人士，是运用哪些新方法来达到减肥的目标的。

《快速瘦身118法:雕塑魔鬼身材》也介绍了许多帮助懒人瘦身的方法。只要运用得当，您不用花太多力气，一样也可以拥有漂亮的身段。通过有效的按摩、泡澡或姿势的调整，一样可以达到减肥的目标，甩开一身的赘肉。

当然，减肥计划中最为重要的两个基础是饮食与运动，《快速瘦身118法:雕塑魔鬼身材》也列举了重要的全身运动方法与局部锻炼方法，帮助您通过简单易学的运动来进行减肥。

作者介绍:

目录: 前言 魔法瘦身，雕塑您的美丽第1章 运动锻炼篇一、运动瘦身方 1.走楼梯瘦身法 2.走路减肥法 3.有氧运动减肥法 4.游泳锻炼法 5.水中旋转锻炼法 6.水中体操锻炼法 7.水中走路慢跑法 8.下蹲苗条锻炼运动 9.原地踏步锻炼运动 10.舞蹈减肥法 11.瑜伽瘦身法 12.多彩多姿活动减肥法二、上半身局部肌肉锻炼方 1.颈部上下锻炼法 2.颈部健美法 3.举臂锻炼法 4.伏地手臂锻炼法 5.肩臂去脂消瘦法 6.弯腰锻炼法 7.腰部伸展锻炼法三、下半身局部肌肉锻炼方 1.缩腹锻炼法 2.椅子收腹法 3.仰卧起坐锻炼法 4.臀部紧实锻炼法 5.臀部写字锻炼法 6.臀部走路锻炼法 7.随时提腿法 8.拍腿塑身法 9.侧卧抬腿运动 10.大腿外侧锻炼运动 11.踮脚走路法 12.脚脖子锻炼法 13.腿型曲线雕塑法第2章 饮食疗养篇一、饮食瘦身法 1.喝水锻炼法 2.调味料瘦身法 3.甜品奖励法 4.代糖减肥法 5.菠萝瘦身法 6.猕猴桃减肥法 7.柠檬减肥法 8.牛蒡减肥法 9.燕麦减肥法 10.替代性食物减肥法 11.中药药膳瘦身法二、饮茶喝汤瘦身方 1.绿茶 2.乌龙茶 3.普洱茶 4.荷叶茶 5.花茶 6.卷心菜汤 7.豆腐鱼片生菜汤 8.番茄紫菜汤 9.金针木耳鸡汤三、食物纤维、醋的瘦身方 1.香蕉清肠瘦身法 2.番薯清肠瘦身法 3.苹果清肠食疗方 4.丝瓜番茄清肠食疗方 5.竹笋清肠食疗方 6.凉拌醋水果瘦身方 7.凉拌醋蔬菜瘦身方第3章 生活调理篇一、调整生活方式瘦身方 1.少量多餐的饮食瘦身法 2.慢食减肥法 3.按时进食瘦身法 4.改变作息瘦身法 5.改造环境瘦身法 6.午休时间减肥法 7.准备饭盒瘦身法 8.改变饮食习惯瘦身法 9.减肥日记锻炼法 10.提早进食锻炼法 11.拒绝食用精细食物锻炼法 12.改变采购方式锻炼法 13.拒吃速成食物减肥法 14.漱口减肥法帮助减肥的道具二、做家务锻炼方 1.晾衣服瘦身运动 2.扫地与吸地锻炼法 3.拖地与擦地板减肥法 4.刷马桶锻炼法三、等待时段瘦身方 1.汽车内的锻炼法 2.原地踏步锻炼法 3.贴墙站立法 4.坐立腿部锻炼法四、心理意识锻炼方 1.目标激励瘦身法 2.自我鼓励瘦身法 3.社交影响瘦身法 4.漂亮衣服激励法 5.脑力激荡减肥法 6.音乐瘦身法五、趣味瘦身方 1.新鲜泥巴塑身法 2.擦舌头瘦身法 3.吹气减肥法 4.海盐瘦身法 5.绷带瘦身法 6.倒退跑步瘦身法 7.倒立减肥锻炼法第4章 按摩泡澡篇一、按摩瘦身方 1.腹部按摩瘦身法 2.按摩耳朵瘦身法 3.毛刷按摩锻炼法 4.按摩排毒瘦身法 5.有效的颈部按摩法 6.有效的下巴按摩法 7.脚趾刺激瘦身法二、时髦泡澡瘦身方 1.粗盐泡澡瘦身法 2.精油瘦身泡浴使用精油小提醒 3.咖啡瘦身泡浴 4.绿茶瘦身泡浴 5.三温暖泡澡浴 6.白醋泡浴 7.中药泡浴瘦身法减肥泡浴必备常识三、排毒发汗瘦身方 1.柑橘类果皮排毒发汗浴 2.瓜类果皮排毒发汗浴 3.菊花茶发汗泡浴 4.荷叶白醋发汗泡浴 5.芦荟发汗泡浴 6.辣椒茄子发汗泡浴 7.葱白发汗食疗法 8.黑胡椒排毒食疗法 9.红辣椒发汗食疗法 10.生姜发汗食疗法排毒发汗泡浴的注意事项

• • • • • (收起)

[快速瘦身118法_下载链接1](#)

标签

评论

1—53

[快速瘦身118法_下载链接1](#)

书评

[快速瘦身118法_下载链接1](#)