

刘真超强222瘦身法



[刘真超强222瘦身法_下载链接1](#)

著者:刘真

出版者:现代出版社

出版时间:2015-5-1

装帧:平装

isbn:9787514334173

男人见了会心动、女人见了会羡慕的刘真，终于出书啦！

镜头下的她，完美仿佛是生来的标签，
却没人知道，她美丽之路的每一步，都走得同你我一样艰辛。
26岁的时候，已经是国标舞女王的她，
被摄影师当面问：是不是有点累？
因为年轻而常常熬夜、暴饮暴食的舞者刘真，
从此开始为自己量身定做瘦身保养，
用最省力、但一定有效的“222瘦身法”，开始了美丽之旅：
每天2分钟，就可以练出马甲线？因为道理很简单，养成每天运动的习惯就可以；
坐好、站好、走好，就可以瘦2公斤？因为核心肌群有力、骨盆在正确的位置上，身体
线条就会延展开来；
2周，就可以臂腰臀腿全都瘦？因为有了固定运动的习惯，也知道正确的肌肉使用，就
可以告别拜拜袖、马鞍臀。
刘真成功了，你一定也可以！

作者介绍:

作者 刘真 Serena Liu

自幼学习芭蕾舞，毕业于台湾政治大学俄文系。

曾获多项舞蹈大赛冠军，如BDFI国际标准舞公开职业新星拉丁舞冠军、美国Star Ball摩登舞冠军等。

《康熙来了》常客，《快乐大本营》嘉宾。

东方卫视《与星共舞》舞蹈节目评审。

湖南卫视《奇舞飞扬》舞蹈节目评审。

浙江卫视《越跳越美丽》舞蹈节目评审。

目录: 推荐序 女人中的女人女王———3

自序 跟我一起迈向幸福刘真———5

Chapter 1 做作不做作，都要美丽———11

“从乖女孩到热情如火” 16

“抛开束缚，脚踏实地” 17

“立定志向，闯出自己的人生” 19

“跳舞中重新认识身体” 23

“教学中的观察” 27

Chapter 2 坐得正，腰间不易生赘肉———33

“这样坐最好看” 35

落枕该怎么办？ 37

“不同椅子可以这样坐”	38
边坐边锻炼身材	42
“锻炼核心肌群”	44
“不动声色练身材”	48
简文仁小提醒：	48
“5招坐姿运动，伸展肩颈、消除大腿赘肉”	49
我的私房保养：阴瑜珈	54
Chapter 3 站得好，不变虎背熊腰———	57
“自信而开心的站姿”	59
“正确的站姿”	61
“穿高跟鞋的站姿”	63
站着缩腹臀就可以锻炼身材	66
简文仁小提醒：	68
“3招站姿运动，伸展侧身、收束小腹”	69
“站有站姿，时时得宜”	74
我的私房保养：按摩	80
Chapter 4 走得稳，让身材更修长———	83
这样穿高跟鞋走路才正确	86
“穿上高跟鞋，找到属于你的黄金比例”	88
“要美丽更要舒适”	90
边走路边锻炼身材	93
简文仁小提醒：	94
“锻炼核心肌群，穿上隐形马甲！”	94
“4个动作，迅速练出马甲线！”	95
我的私房保养：美腿密技	99
Chapter 5 运动，让全身瘦瘦美———	103
“不同部位运动，雕塑完美线条”	106
“8招快速减肥法，2分钟瘦全身”	119
Chapter 6 脸有开，好运自然来———	129
“找出自己最好看的表情”	133
“真诚的语气替笑容加分”	134
“脸部运动放松肌肉”	135
“素颜好还是化妆好？”	137
“化妆要有重点”	138
“完美肤质靠努力而来”	141
“以天然食材取代甜食”	152
“多运动就能多吃美食”	153
我的私房保养：全身美白，从体内做起	155
附录一 配合所有体型的穿搭技巧———	158
附录二 高跟鞋挑选秘籍———	172
· · · · ·	(收起)

[刘真超强222瘦身法_下载链接1](#)

标签

女性

身体管理

身体健康

瘦身

畅读

方法工具

实用

台湾

评论

小方法很实用，衣物搭配、妆容只要一个重点、高跟鞋穿法的tips很赞！

生活类的图书 一翻而过

关于舞蹈和锻炼部分比较有启发~ 找到自己真正想做的事情比什么都重要~

n年前买的，今天翻了一下，很鸡肋。

尽情燃烧过的美丽生命，好想看你继续分享美丽啊

终于出祖国版了

新手入门的好书

[刘真超强222瘦身法 下载链接1](#)

书评

[刘真超强222瘦身法 下载链接1](#)