

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：阴瑜伽	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

健康管理

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](#)