

瘦美人



[瘦美人_下载链接1](#)

著者:《瑞丽》杂志社

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787501969920

《瘦美人》内容为：一味地又馋又懒要是能变成瘦美人才怪！但是对于认真动脑子，巧妙钻空子的女孩却大有可能，而按照《瘦美人》的推荐方法和思路去做的话，就一定可以哦。诀窍一：当挑食讲究的馋猫：天底下好吃的东西可真多啊！怎么能够轻易放过呢？但是吃要有所讲究，才能保证吃得好，吃得爽。这就应该从学会挑食开始。挑有营养的，挑有助于身体各部分运作的，挑能够改善自己身体功能的。其他的则应浅尝辄止，有些更应该坚决拒绝，这才是讲究。由着自己的性子，随便乱吃，只会离目标越来越远。调配好自己的饮食，当一个幸福的馋猫吧！

诀窍二：做善于动手动脚的懒女

懒人不爱运动，究其原因，大致就是一个字-“累”。那么绕开这个字，我们就能享受运动啦！我们可以坐在椅子上动动手动动脚，我们可以把逛街当瘦身操，我们还可以有针对性地跳舞排毒。其实想瘦真的不是只有通过大运动量锻炼，汗流浹背，气喘吁吁才能实现啊。

诀窍三：聪明地打扮自己

人们对于瘦有一些评判标准，脸小就显瘦，锁骨明显就显瘦，连发型挑对了，都能显瘦呢！用化妆把自己变成小脸，打造出富于骨感的身材，把小肉肉都藏到别人不容易注意到的地方去，或者干脆直接转移别人的注意力，事情就变得简单啦！

作者介绍:

目录:

[瘦美人_下载链接1](#)

标签

评论

[瘦美人_下载链接1](#)

书评

[瘦美人_下载链接1](#)