

1日5分钟



[1日5分钟 下载链接1](#)

著者:孙全启

出版者:轻工

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787501971169

《1日5分钟:美颜塑身小动作》内容简介：你想美丽一生吗？现在跟我们一起来运动吧！也许你是一个整天忙碌上班的白领丽人，也许你是一个潇洒的SOHO女，也许你是一个家庭煮妇，但无论是谁，都不应该放弃美丽的权利。这是女人最基本的要求。

现代女性或长期坐办公室，或生活习惯不规律，难免心理产生或多或少的压力，这些压力让你很容易忘记了锻炼，待到发现自己挂上了“熊猫眼”、“游泳圈”……自是悔之晚矣，其实我们没有必要把自己弄得那么累。女人嘛，就应该对自己好一点，而且方法

也很简单。只要女性朋友们在工作与生活之中客串一些简单的运动，这样既不影响工作和生活，还能保持自己优雅的身影和靓丽的容颜，而且还在不经意间收获了健康。这是一箭三雕的事，何乐而不为呢？

《1日5分钟美颜塑身小动作》就是要献给那些爱美、想美，又不知如何变美的女性朋友们的秘诀武器。拿起这个武器，怀有一颗必胜的信心，你会发现，青春的敌人很轻易就被你打败了现在还等什么呢？运动才是养颜塑身最好的灵丹妙药。

作者介绍：

孙全启

国家级健身指导员

亚洲体适能专业教练

全美瑜伽协会认证

印度瑜伽学院认证

悠季高级瑜伽教练证书

北京悠季莲花车公庄瑜伽会馆馆长

一木瑜伽创始人

目录: Part 1 头发——就是不做“稻草美人”

倒V字式——还你乌黑的秀发，做百分百美丽的天使

瑜伽伸展式——浓密、有光泽的头发才是最靓的

逆向梳发——拒绝雪花片片，秀出美丽心情

脊柱伸展——滋养头皮的同时还能防脱发Part 2

面部——如果没有爱情，我们还有温暖的容颜

脸部按压——你看你看，大饼脸悄悄地在改变

鼓吸美容法——林黛玉的病态美不是真的美 战士前屈——抗皱防暗沉，从运动中找灵感

卧角式——消除脸部水肿，做一个轻盈美人 犀式——教你成为战“痘”英雄

紧肤按摩——女人经不起“孔” 慌 俯仰之间寻美丽——清除我们皮肤上的“死火山”

除斑按摩——白天鹅还是花斑鸭 护肤体操——熬夜的女人不美丽Part 3

从今天起——做一个“360度无死角”美女 润燥按摩——都是干燥缺水惹的祸

抬腿上蹬——让皮肤保持紧致向上的姿态 双肩倒立——无“毒”的肌肤最美

指压足三里——不施粉黛也美丽Part 4 眼睛——打开你的“灵魂之窗”

椅上敷眼——打造善睐明眸 乌龙戏珠——缓解眼部疲劳，告别泡泡眼

挑眉点穴——告别眼袋，不再做青蛙公主 穴位按摩——“熊猫眼”怎能让你美目盼兮

“V”字形眼球转动——不要让细纹占据眼尾Part 5 耳朵——也要美丽大作战

摩擦耳廓——健康着、美丽着 鸣天鼓——赶走耳边的“苍蝇”

耳朵保健操——让耳朵在寒风中傲然挺立Part 6 鼻子——如埃及艳后般挺立

鼻根运动——预防横纹，加强脸部立体感 提上唇且门——保持鼻子的挺拔立体感

搓鼻功——我的鼻炎不见了 鼻部保健操——安全走过“危险三角区”最美

喷气功——浊气宜长呵Part 7 嘴部——性感的唇也需要呵护

按关元穴——娇媚红唇“粉嘟嘟” 指压人中和承浆——让唇部更加丰盈

叩齿——可不想现在就“老掉牙” Part 8 颈部——曲颈天鹅的蜕变之歌

转头运动——让你的脖子“舞动”起来 伸颈运动——看，你成了美丽的白天鹅

颈部毛巾操——轻松搞定颈部疲劳 颈部操——我能在脖子上弹钢琴了

颈部按摩——别让颈部“年轮”影响你的美 Part 9 肩部——香肩一抹，尽占天下美丽
体侧拉伸——成就健康肩部 哑铃推举——小小哑铃让你更窈窕
垂直按压——肩部不再疼痛 俯卧撑——让香肩越裸越美丽 Part 10
胸部——瞧，你也变成了宋慧乔 毛巾操——女人真的“挺”好
扩胸展肋——预防乳房下垂从现在开始 合掌推胸——我能抗拒地心引力啦
橡皮带丰胸——产后如何丰胸最好 Part 11 腹部——让脂肪都成绕指柔情
收腿压腹——去除腹部的小肚肚，你不想吗？腰腹弯曲——扔掉你的“游泳圈”
仰卧举腿——告别“小腹婆”的新生活 摆摆小运动——轻松成就腹部美丽
骨盆健美练习——白领女性拥有平坦小腹的关键 Part 12
手臂及时——美丽和春天一起苏醒 平身旋转——塑造完美肩部线条
二头肌训练——你会为拥有美好的手臂线条而欢呼 握瓶曲臂——不能公开的健身小秘密
上臂哑铃操——甩掉“蝴蝶袖” 手臂画圆——告别“拜拜肉” Part 13
手部——纤纤玉手是这样炼成的 腕部拉伸——告别“鼠标手” 只需30秒
手指圆润功——像扭转水龙头开关那样灵活 手指健美操——随时随地都可以做哦 Part 14
背部——赘肉和背部说ByeBye 蝶式拉伸——成就完美身姿
扩胸练习——看E-mail的时间也不能错过 体侧伸展——非常有趣的“攀登”练习
背部拉伸——现在，可以与含胸说再见啦 平行转体——与电脑也能和平共处 Part 15
腰部——别让废弃的脂肪在腰上“塞车” 椅上转体——看OL如何打造健康腰身
抱膝伸缩——增强腰肌力量 直腿飞燕——让你拥有舞者的身段
左右压腿——“楚王爱细腰，宫中多饿死” 曲线运动——让腰部的线条更细更美 Part 16
臀部——打造“S”曲线，你还需要美臀 侧卧踢腿——让臀部曲线“动”出来
有氧提臀操——在不知不觉中美化了臀部 椅后舞蹈——挺翘性感美臀计划
健美操——拯救下垂松弛的臀部 走猫步——两脚踩一线，腰臀更妖娆 Part 17
腿及膝——誓将美丽运动进行到底 双腿半蹲——对！就这样去接电话
拖鞋美腿操——拖鞋也能派上大用场 伸展运动——好处多多的小腿伸展练习
小腿锻炼计划——像草原犬鼠那样张望 久坐族桌前式——轻松搞定小腿
下蹲运动——立竿见影的美膝运动 Part 18 足部——轻松获得灰姑娘的水鞋
脚踝运动——睡前别忽视的点睛之美 双足保健操——呵护出颠倒众生的小脚丫
足部按摩——天天脚按摩，赛过神仙佛 踢毽子——可怜的八字脚不再可怜附录
将“轻食主义”进行到底 美丽健康食材 食物热量对照表 本书使用穴位一览表
· · · · · (收起)

[1日5分钟](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[1日5分钟](#) [下载链接1](#)

书评

1日5分钟 下载链接1