

《不可不知的S曲线雕塑法》

图书基本信息

书名：《不可不知的S曲线雕塑法》

13位ISBN编号：9787113107000

10位ISBN编号：7113107001

出版时间：2010-1

出版社：中国铁道

作者：季慧

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不可不知的S曲线雕塑法》

前言

著名影星索菲亚-罗兰曾经说过：“美丽的容颜只能伴随我们几十年，而窈窕的身材却可以伴随我们一生一世。”由此可见，比起容颜，女性的身材才是可以永葆青春的。但是，现实和理想总是存在着一定的差距，爱美的女子们要么脸上仍不减“婴儿肥”，要么胸前一马平川，要么腰粗如水桶，要么就有一个松垮肉多的肥臀……据一项调查数据显示，有87%的女人讨厌自己“短粗的大腿”，79%的女人对自己的腰围很不满，65%的女人对自己的胸部尺寸和形状感到失望……人们常说“知足常乐”，但是，女人对美丽的追求一定不能“知足”。减肥和爱情是女人的亘古追求，爱情难得，而减肥易求。尤其在“减肥”大行其道的今天，单纯的减重并不是一件特别困难的事。但是，在减重的同时达到“塑身”的目标，才是雕琢美丽的关键，才能给你的美丽打满分。面对镜子，标出肩、腰、臀最宽点，连接这些点，你会看见自己体型的真实面目。毋庸置疑，无论是丰腴还是苗条，凹凸有致的玲珑曲线都是美丽的重要标准。窈窕的“S曲线”能为女人的美丽加分，反之，则会使女人的魅力风情大打折扣。总之。若想拥有迷人的S曲线。那么就必须施行自己的美体、塑身计划。毕竟，你的身材或多或少都会有不完美之处，除了传统意义上我们认为的平胸、肥臀可对“S曲线”造成致命的杀伤力之外，脸部、背部、手臂等细节之处也会影响“S曲线”的完美。“瘦掉该瘦的部位”才是当务之急，但是，我们一定要运用科学而合理的方法，如运动、按摩、饮食、护理等。

《不可不知的S曲线雕塑法》

内容概要

《不可不知的S曲线雕塑法》内容简介：局部塑形，环环相扣，成就你的“S曲线”梦想。25个小妙招，让你从此“挺”胸做人，18个小方法，助你轻松拥有性感翘臀，25个小窍门，使杨柳“小蛮腰”不再是梦想，23个小绝招，帮你消灭腹部脂肪，25个小招数，助你拥有明星般的纤细美腿。

《不可不知的S曲线雕塑法》

作者简介

季慧，女，29岁，热爱拉丁舞、舍宾、瑜伽和营养美食的留美海归，资深美体塑形教练，国内某知名时尚健康杂志美体专栏撰稿人，健身中心美体顾问，曾为众多苦恼于身材臃肿的女性提供了行之有效的塑身方案。

《不可不知的S曲线雕塑法》

书籍目录

第一章 概述：练就S型“魔鬼”身材，举手投足皆风情 S身形，风情无限 练就S型迷人身材，从健康减肥做起 特别提醒：“地狱式”节食减肥最伤身 穿对内衣，雕塑好身体 注重服饰对玲珑曲线的修饰效果 健身房中的美丽S女人

第二章 瘦脸：雕塑S曲线，“面子”为上 小脸美人的全方位攻略 逐一击溃3种“胖胖脸” 锻炼表情肌，还你清秀面孔 告别“大饼脸”，美丽女人的秘密瘦脸操 神奇的穴位按摩法，消除脸部赘肉 别让下巴出卖了你的年龄 寻回修长，细嫩的玉颈

第三章 丰胸：从此不再是“太平公主” 好习惯，让你的乳房更加健康和丰满 5个坏习惯让胸部越来越小 瘦身巧运动，减肥不减胸 按摩，让你做盈乳美人 芳香精油，来自大自然的丰胸之道 睡前丰胸小举措 “熟女”必学的丰胸小体操 丰胸成功的基础条件：补充四大营养素 丰胸食谱让女人“挺”胸做人 当心陷入丰胸“陷阱”

第四章 瘦背：留给别人一个意蕴深长的背影 锻炼背部肌肉，塑造完美曲线 简易小动作，瘦背有奇效 一分钟瘦背操，还你美丽和自信 瑜伽提斯的美背攻略 5个小动作，帮疲惫的OL美背

第五章 瘦臂：最是迷人美人肩臂 女人，需认真雕塑自己的肩部线条 有效去除腋下赘肉的方法 小体操，塑造优雅美臂 缤纷夏季的瘦手臂运动 居家瑜伽瘦手臂 打造玉臂美人的按摩方法 纤纤美臂吃出来 不可错过的手部健美操

第六章 瘦腰：杨柳小蛮腰，秀出摇曳的美丽 纤腰定律：保持良好的生活习惯 “走路”纤腰法 简单易行的生活瘦腰操 周末2日纤腰瘦身运动 呼啦圈瘦腰需注意 永葆小蛮腰最佳食物和美味食谱

第七章 瘦腹：坚决不做小“腹”婆 瘦腹，先消除便秘 造就平坦小腹，日常生活需注意 最有效的几种瘦腹妙招 6个小动作，帮你消灭腹部脂肪 办公室减腹运动轻松做 睡前体操，轻松消除大肚腩 食物，帮你赶走小肚腩

第八章 提臀：打造“水蜜桃”小翘臀，让曲线更加迷人 美臀小细节，就在生活中 臀形不同，拯救方案也不同 坐地翘臀运动，给你惊喜 四招小运动“炫”出你的臀部曲线 小巧而高效的提臀动作 美体瑜伽，打造理想臀型 这样吃，最有益于拥有美臀

第九章 瘦腿：纤纤美腿，我形我塑 改掉坏习惯，养成好习惯，拥有修长双腿 瘦腿，改善下肢浮肿很重要 告别萝卜腿、O形腿、X形腿 简单小体操，成就双腿的美丽 芭蕾动作，完美你的双腿 六式瘦腿瑜伽，消除粗壮大腿 拉肌运动，团结小腿的松散赘肉 7步按摩法，有效消除腿部赘肉 办公一族的瘦腿秘籍 揭秘懒人瘦腿法 纤纤美腿吃出来

附：女子健美形体标准尺度参考表

《不可不知的S曲线雕塑法》

章节摘录

插图：丰胸、美臀如果有人问，“女人身上最吸引人的部分是什么？”也许会得到千种万种的答案。但是，半数以上的人首先想到的是都是“波涛汹涌”的乳房和浑圆凸起的臀部。这也无可厚非，因为S曲线本来就是女人最傲人的资本，而这其中，胸部和臀部构成了曲线的两大支点，想不重视也难！怪不得很多女人都说：“男人的爱好从来都没有改变过，永远是胸部和臀部丰满的女人。”当然了，如果只是一味追求“大”，也会导致美感的缺乏！瘦背背部线条的优美度，可以直接影响女人的性感分数。背部是个易囤积脂肪的地方，如果你发现自己的背部脂肪厚到一定程度了，那么就赶快行动起来吧！紧实且具有曲线的背部，才是健康、性感的标志。现如今，许多人常常有低头、含胸、前倾的不良姿态，即驼背现象。这种姿态不仅不美，而且还会引起腰背疼痛。这是因为背部肌肉缺乏锻炼，使背肌萎缩变弱，不能充分支持脊柱造成的。所以，追求美丽的人们应重视并加强背部锻炼，它不仅可以减缓、消除病痛，还可以减少背部多余的脂肪，使背部线条流畅、美丽起来。瘦臂手臂也是一个可以体现性感的部位，我们也应该重视手臂的优雅。优雅美臂的标准应该是：圆润、修长、无赘肉、光洁、紧致。

《不可不知的S曲线雕塑法》

媒体关注与评论

美丽的容颜只能伴随我们几十年，而窈窕的身材却可以伴随我们一生一世。——索菲亚·罗兰著名影星这个世间，拥有倾国倾城般容貌的女子毕竟少之又少，我们未必属于其中的一员。但是，我们却可以通过种种安全、自然的方法雕塑自己的S曲线，使自己风情无限。——金慧琳

《不可不知的S曲线雕塑法》

编辑推荐

《不可不知的S曲线雕塑法》：打造完美女人

《不可不知的S曲线雕塑法》

精彩短评

1、书本身很喜欢，但是到手的书漏印了8页

《不可不知的S曲线雕塑法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com