

《大明星最爱减肥魔法书》

图书基本信息

书名：《大明星最爱减肥魔法书》

13位ISBN编号：9787546407494

10位ISBN编号：7546407494

出版时间：2012-10

出版社：成都时代出版社

作者：曹静

页数：121

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

《大明星最爱减肥魔法书》

内容概要

《大明星最爱减肥魔法书》共分为神奇小物、完美面孔、窈窕四肢、美味瘦身、活力纤体五部分，主要内容包括：九种最有效的常备纤体产品、九种最立竿见影的按摩工具、代餐食品抵抗空腹感和胃酸症等。

《大明星最爱减肥魔法书》

作者简介

曹静，超人气时尚美容专栏作家，美容产品评论员，电视节目《麻辣美涩会》特邀嘉宾。曹静在十余家主流时尚杂志上开辟时尚美容装扮专栏，她撰写的美文发表在《女友》、《格调Lady》、《LOHAS乐活》、《女报时尚》、《都市丽人》、《轻美人BODY》、《都市主妇》、《南风》等时尚杂志。曹静同时担任美容产品资深评论员，她对各种化妆品的评测受到广大网友的热捧。

书籍目录

Part 1 神奇小物

九种最有效的常备纤体产品
九种最立竿见影的按摩工具
九种低热量的减肥零食
九种不增脂的纤体饮品
九种最修身美体的塑身产品
九种最见效省力的运动道具

Part 2 完美面孔

锁定小“V”脸，你所不知的六大瘦脸法
勺具瘦脸法，各种胖脸“一套”解决
赘肉拨筋梳理法，梳子瘦脸瘦下巴
耳穴减肥百科，捏捏耳朵排水肿、控食欲
雕刻美丽锁骨，“按摩+提亮”双管齐下

Part 3 窈窕四肢

瘦臂小沙袋，专克“贵妇臂”
前后左右，三个动作全方位缩小腿围
缓解静脉曲张，从此告别“面包腿”
穿上瘦腿裤，缩小腿围一步到位
显瘦助减重，这样挑牛仔裤准没错

Part 4 美味瘦身

代餐食品抵抗空腹感和胃酸症
多点有益脂肪，微風勳方食疗法
减肥辅食当道，代餐粥替餐法
解腻消脂的“油切”食品减肥法
素食主义者会喜欢的素制肉食减肥法

Part 5 活力纤体

瘦身字母操
从今天开始，用计步器减肥
平板电脑族保持身材小运动
舒缓+伸展，脊椎矫正瘦身法
泳池边玩水道具瘦身法
宅女必修课，在家也可以瘦下半身

Part 6

减肥话题

保持身材这事儿，还能多轻松？
别轻易减掉“幸福脂肪”
你的身材，闺蜜说了算！
减肥，要像男生一样去战！
减肥舶来法，有些不适合中国人体质

章节摘录

版权页：插图：锁骨保养刻不容缓的三大理由 颈和两边锁骨构成的三角区比脸部更容易衰老 高级护肤品牌HR赫莲娜实验室有这样的研究论断，我们看到的皮肤衰老痕迹，实际上是一种细胞内框架的衰老，就像是风筝的支架，支架失去弹性风筝就皱成一团。研究也证明，颈到锁骨构成的三角区的皮肤细胞框架非常纤细脆弱，比脸部更容易衰老。所以说护理锁骨及周边区域就等于是抗衰老，除了拥有雪白的脖子，紧致有弹性的颈下皮肤也非常重要。锁骨是圆脸最好的修饰 锁骨的角色，的确能和圆脸起到微妙的作用。胖嘟嘟的圆脸如果对应肉鼓鼓的锁骨，给人的第一印象总是逃不了“胖”；但相反地，有线条清晰的锁骨，圆脸也会变得性感动人，这如同是穿了一件“V”字领的衣裳，锁骨就是我们天生的“V”字领。锁骨是瘦脸、瘦身最有效的按摩位置 无论是哪种瘦脸、瘦身按摩，甚至是丰胸按摩手法，都不会忽视的按摩方法就是从耳后腺一直按到锁骨处。锁骨是脸部淋巴导流最后的环节，如果按压锁骨凹陷处是酸酸胀胀的，那么锁骨排毒刻不容缓。锁骨日常保养美丽三问 Q锁骨凹陷的地方黑黑的是什么原因？怎么清洁？ A.锁骨也是会藏污纳垢的，特别是长期有化妆、搽防晒霜习惯的MM，每次洗澡时，脸上的脏东西就被流水冲刷停留在锁骨处，长期不清洁，就会是脏脏的锁骨了。保养锁骨，每个月最好用脸部去角质产品为锁骨去一次死皮，或者用过的面膜也可以来回轻搽锁骨，给凹陷的地方进行大扫除。 Q锁骨酸胀，按下去还会痛，这是什么缘故？ A这是你的身体排水、排毒不畅的征兆，长期有浮肿、热毒困扰的人按锁骨凹陷处就会感觉酸酸痛痛的。因此我们平时可以增加些针对锁骨的按摩，并使用具有排毒作用的护肤品，注意作息，锁骨就会和疼痛说再见了。 Q：很喜欢戴首饰，锁骨那块常常红痒不止还脱皮，怎么解决？ A锁骨处皮肤很薄，却很容易过敏，戴纯金银、纯钛或者玉石首饰通常没有不良反应，但镀金、镀银、镀铬、镀镍及假玉等首饰就会引起皮肤过敏。皮肤易敏感的人在夏天应该避免戴合金首饰。出珊兑皮可用化妆水湿敷，出门涂抹适量的防晒霜就可以了。

《大明星最爱减肥魔法书》

编辑推荐

《大明星最爱减肥魔法书》教你如何从头到脚，从身材到穿着，都要瘦瘦的、美美的！360天，360度，“享受”一生的美丽宝典。

《大明星最爱减肥魔法书》

精彩短评

- 1、各种各样的言论、各种各式的推荐、各种各类的叙述~~~呈现在我们眼前的时候，我们不要说这本书好不好，但是适不适合你与我！反正这本书我没抱多么大的希望多么的好，但到手后给我的惊喜不大也算不小，真挺好，各种知识与器材，不管能不能买到用到，但是起码知道了，而且能够引起减肥的兴趣！
- 2、好像还行吧，加油！努力减肥
- 3、还不错，希望能有更多书籍
- 4、里面内容很详细,很全面,推荐看看
- 5、这本书还没细读过，只看过简介，满意
- 6、后悔买它了啦，不实用的
- 7、这是帮同学买的，看她一天到晚的都在用这书上的方法做，但没什么感觉，是时间问题吗，不知道、、、
- 8、DVD里面描述的内容不错，但是有点抽象
- 9、。。还可以
- 10、这本书的内容很不错，我特别喜欢
- 11、这本书挺可爱的，还是不错的哟。。
- 12、看了一下，原来才知道我身体系那么脆弱，按照书上指示，去按部位，才知道那里非常痛

《大明星最爱减肥魔法书》

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