

# 《纤纤细腿-我型我塑》

## 图书基本信息

书名：《纤纤细腿-我型我塑》

13位ISBN编号：9787564021351

10位ISBN编号：7564021357

出版时间：2009-4

出版社：北京理工大学

作者：于帆//彭鑫

页数：170

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](http://www.tushu111.com)

# 《纤纤细腿-我型我塑》

## 前言

不知你是否曾经这样存放在衣柜已久的短裙从未穿过？抑或是明明就没有严重肥胖问题，只因一双曲线极差的腿，使你无法拥有展露腿部魅力的念头？在一次又一次失望中，你是否对自己的双腿有种“恨之入骨”的感觉？拥有修长纤细的美腿是每个爱美人士的毕生梦想，而下半身肥胖成为久坐办公室的职业女性的难言之隐，她们为自己的大象腿而终日烦恼。的确，一个身材匀称、曲线优美的人会让人产生一种如沐春风般的舒适感。可是，腿上的赘肉让人看了实在扫兴。你也许试过各种方式，甚至各种减肥药等，其实事情并没有那么严重。本书就是针对腿部减肥，为广大爱美的人士提供了各种简便易行的瘦腿方法：瑜伽瘦腿，既能矫正你的身姿，又能令你的站姿看上去更加高贵优雅，当然，最重要的是，又能帮助你修正腿形，让你拥有一双迷人靚腿！利用按摩的方式，促进腿部血液循环，达到瘦腿的效果，使用最广泛，紧实的肌肉，是塑造美腿的前提，通过下面介绍的各式柔软运动操，每天持之以恒练习，不仅能改善原本不完美的腿形，还可让它更漂亮、更修长；虽然腿部是身体最难减肥的部位，过量运动还可能造成腿部肌肉发达，让腿形看起来更粗壮。不过，你也不要担心，完美的饮食会让你轻松“吃掉”腿上的肥肉。

# 《纤纤细腿-我型我塑》

## 内容概要

《纤纤细腿》是针对腿部减肥，为广大爱美的人士提供了各种简便易行的瘦腿方法：瑜伽瘦腿，既能矫正你的身姿，又能令你的站姿看上去更加高贵优雅，当然，最重要的是，又能帮助你修正腿形，让你拥有一双迷人靓腿！现在开始你的瘦腿行动吧，相信你也可以拥有修长的美腿！视而不见，见而不知的美丽秘诀，享受健康美腿带来的乐趣。塑造纤纤细腿的全方位解决方案；不费力的快速腿部减肥方法；一书在手，纤纤细腿不是梦。修长美腿，性感美女的杀手锏；粗壮短腿，苦恼ING.....纤细美腿造型术——美丽，性感，万人迷。

# 《纤纤细腿-我型我塑》

## 书籍目录

第一章 纤纤细腿减肥须知 腿部肥胖类型 腿部肥胖成因 完美腿形的四个黄金点第二章 纤纤细腿饮食减肥 瘦腿的五大饮食原则 让你拥有纤纤双腿的营养元素 让你吃掉大象腿的十七种食物 瘦腿食谱 自制瘦腿蔬果汁第三章 纤纤细腿瑜伽减肥 新手练瘦腿瑜伽的注意事项 瑜伽瘦腿前的注意事项 瘦腿瑜伽练习者必须遵循的规则 瑜伽瘦腿完美方案第四章 纤纤细腿按摩减肥 瘦腿按摩计划 瘦腿按摩七大步骤 瘦小腿穴位及按摩方法 小腿消肿按摩法 脂肪型小腿按摩 水肿型小腿按摩 肌肉型小腿按摩 排除腿部脂肪按摩法第五章 纤纤细腿减肥操 一分钟瘦腿操 双脚踮脚操 单脚踮脚操 空中蹬自行车 瘦大腿四步操 瘦掉大象腿操 四个瘦腿操 矫正O形腿、X形腿操 扭脊梁操 日常美腿操 瘦腿操 美腿操 修腿操 拉伸运动 哑铃瘦腿操 美腿健身操 小腿减肥运动操 最新美腿操 床上减腿法 减腿部脂肪运动 穿拖鞋做美腿操 居家美腿 改变坐姿瘦大腿 时髦紧腿操 沐浴瘦腿操第六章 纤纤细腿减肥锻炼 倒立瘦腿 慢跑 快走 做饭瘦腿 游泳 骑单车 跳绳 爬楼梯第七章 纤纤细腿中草药茶饮 中草药减肥原理 具有瘦腿功效的十五种中草药 中草药瘦腿因人而异 中草药瘦腿偏方第八章 另类瘦腿法 夹毛巾法 夹杂杂志瘦腿法 爬行瘦腿法 另类走路瘦腿法 玲珑清酒浴 橡皮筋美腿法 保鲜膜瘦腿法第九章 瘦腿障眼法 胖腿女性的衣着搭配要点 选择让腿部看起来苗条的裤子 选择让腿部看起来苗条的裙装

## 《纤纤细腿-我型我塑》

### 章节摘录

插图：新手练瘦腿瑜伽的注意事项许多女性怀有一种敬畏的心情去对待它，其实瑜伽并没有什么神秘之处，它不过是一种舒缓、静态的运动方式，无论是练习前、练习中还是练习后都有其独特的、自成体系的要求。如果初学者没有遵循这些要求，可能达不到理想的瘦腿目的，甚至产生相反的效果。因此对新手来说，掌握以下10个注意事项是很有必要的。（1）初练瑜伽者需要带着耐心、喜悦、平和的心情练习。而不要带着和成绩好的学员去攀比的态度，那样容易拉伤自己的韧带，给身体造成不必要的损伤。要根据自己的实际状况练习，不能操之过急，不要总想着一天两天就把自己的大象腿练成纤纤细腿。（2）初学者不能穿着太紧，要穿着宽松、舒适的瑜伽服，一般最好是赤脚，如果觉得太冷，可以穿棉质的短袜。以消除练习者的紧张感，达到瘦腿的目的。（3）无论是初学者还是练习时间较长者，皆不宜空腹练习瑜伽。因此，练习瑜伽前一个小时可食用像蛋糕、酸奶等一些容易消化的食物，不但可以确保一节课的体力，还能达到良好的瘦腿效果。

## 《纤纤细腿-我型我塑》

### 编辑推荐

视而不见，见而不知的美丽秘诀，享受健康美腿带来的乐趣。  
案；不费力的快速腿部减肥方法；一书在手，纤纤细腿不是梦。  
粗壮短腿，苦恼ING.....纤细美腿造型术——美丽、性感、万人迷。

塑造纤纤细腿的全方位解决方案  
修长美腿，性感美女的杀手锏；

## 《纤纤细腿-我型我塑》

### 精彩短评

- 1、快递很快，双十一竟然这么快！！！昨晚下单的第二天傍晚就收到了，第一次在亚马逊买书，感觉很好，书是帮同事买的，没注意看，不知道是黑白的，还以为是彩印的，不过这个价格也不错了，反正个人觉得不错
- 2、前部分基本上是一些没用的食谱，后半部分是是一些瑜伽动作，但如果瑜伽基础不好的情况下基本上是没用的，反正是乱七八糟。

## 《纤纤细腿-我型我塑》

### 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](http://www.tushu111.com)