

《女人重塑美丽》

图书基本信息

书名：《女人重塑美丽》

13位ISBN编号：9787542737168

10位ISBN编号：7542737163

出版时间：2007-7

出版社：上海科学普及

作者：王斌，于德法，李

页数：123

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

《女人重塑美丽》

内容概要

本书为热爱美、追求美的女性提供行之有效的减肥瘦身、塑身的方法。减肥瘦身篇详细介绍饮食、运动减肥、推拿、针灸与贴耳穴减肥、减肥搏击操、舞厅舞入门瘦身等；塑身篇详细介绍拉丁形体操、局部形体塑身、20分钟塑身瑜伽等。这些经实践检验证明实用有效的练习方法，可以培养和塑造女性的形体美、姿态美与动作美，达到永葆青春靓丽之目的。

本书集科学性、知识性、可读性和可操作性于一体，内容丰富，通俗易懂，图文并茂，附有专业人士示范的300余幅图片，读者只要按图索骥，定能找到适合自己的减肥瘦身、塑身的方法，不仅适合广大的女性，男性也能从中受益。

《女人重塑美丽》

作者简介

王斌，副教授、医者。致力于研究减肥瘦身、塑身二十余年，精于推拿、针灸，博涉中医、防身术，曾培养出拳击散打全国冠军及上海市拳击散打冠亚军多名。著有《近视眼的自我推拿治疗》、《防身搏击术》、《实用女子防身术》、《家庭捶摩保健》、《手足部按摩保健》等。于德法，上海工程技术大学资深教师，毕业于上海体育学院，运动教育学硕士，曾在国内核心刊物上发表科研论文多篇。

李军，高校模特专业教师，从事模特形体和模特舞台表演工作，对女性礼仪、服饰搭配等有一定的研究。她的高足在国内外比赛中多次夺冠。

《女人重塑美丽》

书籍目录

减肥瘦身篇第一章 减肥第一节 肥胖的自测门第二节 学会计算热量 / 3第三节 饮食减肥 / 3第四节 运动减肥 / 7第五节 健美减肥功门0第六节 推拿和针灸减肥门4第七节 贴耳穴减肥 / 21第二章 减肥搏击操第一节 滑步练习 / 23第二节 直拳练习 / 24第三节 侧勾拳练习 / 25第四节 下平勾拳练习 / 26第五节 拍击练习 / 27第六节 格挡练习 / 28第七节 向前横肘练习 / 29第八节 向后横肘练习 / 30第九节 后肘练习 / 31第十节 正弹腿练习 / 32第十一节 侧踹腿练习 / 34第十二节 前顶膝练习 / 36第三章 舞厅舞入门瘦身第一节 华尔兹(慢三步) / 37第二节 维也纳华尔兹(快三步) / 43第三节 布鲁斯(慢四步) / 45第四节 吉特巴 / 48第五节 伦巴 / 50第六节 牛仔恰恰 / 52塑身篇第一章 拉丁形体舞第一节 舞姿站立练习 / 55第二节 纤臂练习 / 57第三节 靓背练习 / 59第四节 美腿练习 / 61第五节 转动练习 / 64第六节 律动与移动练习 / 65第七节 方程步练习 / 67第八节 纽约步练习 / 70第九节 手对手练习 / 73第十节 定点转练习 / 75第十一节 8字胯部练习 / 78第十二节 伦巴走步练习 / 79第二章 局部形体塑身第一节 塑造美丽的双峰 / 82第二节 塑造紧绷而平坦的腹部 / 90第三节 塑造翘翘美臀 / 93第四节 塑造修长的双腿 / 95第五节 塑造和谐的两臂 / 98第三章 20分钟塑身第一节 瑜伽练习须知 / 101第二节 瑜伽呼吸功法 / 102第三节 20分钟塑身减肥瑜伽 / 103附录100克可食物品所含热量表 / 115低热量食谱举例表 / 117各种活动或运动的时间及热量消耗表 / 112后记 / 123

《女人重塑美丽》

章节摘录

插图

《女人重塑美丽》

编辑推荐

本书为热爱美、追求美的女性提供行之有效的减肥瘦身、塑身的方法。减肥瘦身篇详细介绍饮食、运动减肥、推拿、针灸与贴耳穴减肥、减肥搏击操、舞厅舞入门瘦身等；塑身篇详细介绍拉丁形体操、局部形体塑身、20分钟塑身瑜伽等。这些经实践检验证明实用有效的练习方法，可以培养和塑造女性的形体美、姿态美与动作美，达到永葆青春靓丽之目的。本书集科学性、知识性、可读性和可操作性于一体，内容丰富，通俗易懂，图文并茂，附有专业人士示范的300余幅图片，读者只要按图索骥，定能找到适合自己的减肥瘦身、塑身的方法，不仅适合广大的女性，男性也能从中受益。

《女人重塑美丽》

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