

《美体塑身完全指南》

图书基本信息

书名：《美体塑身完全指南》

13位ISBN编号：9787506457446

10位ISBN编号：750645744X

出版时间：2009-9

出版社：矫林江 中国纺织出版社 (2009-09出版)

作者：矫林江

页数：144

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

《美体塑身完全指南》

前言

从某种意义上说，没有一本书是坏的，正如没有一个女人是丑的。——阿纳托尔·法朗士想成为一个100%的完美女人，必须从头美到脚，拥有天使般的面孔，魔鬼般的身材。全身上下的每一寸肌肤，都要精心雕琢、细心呵护。本书采用优雅的运动健身方式，为你打造一套完美的美体塑身计划，这是最聪明的保养之道。岁月催人老，青春年少、妙龄如花的女人也会随着时光的流逝逐渐身材走样，或是经过一个冬天的休养生息，突然发现身上久未见天日的部位竟然开始变得圆润起来：手臂多了绵绵的赘肉，屁股圆了些，大腿似乎快要塞不进性感的低腰裤了！如何抢救走样的身材？除了少吃多运动之外，有针对性的锻炼是最科学有效的方法。现在就随本书一起来领略瑜伽、肚皮舞、普拉提、钢管舞四项健身运动给你带来的神奇的美体效果。美体塑身已成为世界最为流行的一大新时尚。爱美是人类的天性，美是人类永恒的追求，特别是健美的体态，不仅是一个人健康与美丽的象征，更是一个人在心灵与气质的外化。减肥在今天已经成为一种时尚，一种潮流。如今减肥方法也可谓是花样繁多，但切莫为了美而盲目减肥，我们坚信，最科学有效的减肥方法是运动、科学饮食等一些良好的生活习惯，再辅以其他的减肥手段。来吧，让我们在快乐、健康的生活中体验身体的变化！国际美体塑身新时尚——黄金组合式健身，本书将为你提供一条轻松、完美的组合式塑身通途，雕塑出适合你体型美的身段来，帮你打造姣好身材，提升整体气质。

《美体塑身完全指南》

内容概要

《美体塑身完全指南》内容简介：光阴如河，总是在不经意间度过一天又一天，手臂上多了软绵绵的赘肉、屁股不再紧致圆润、大腿快要塞不进性感的低腰裤……当你被这些静悄悄的变化吓到的时候，是否意识到自己平时实在太缺乏锻炼？

如何让身材尚好的自己看起来更完美？走样的身材应该如何挽救？除了少吃多动，进行有针对性的塑身练习是不二法门。

林妹妹似的病态美早已成为历史，今天的你需要用时尚的塑身运动让自己变得苗条、自信、灵活，浑身上下散发动人气息，跻身受欢迎行列。

采用优雅的健身方式，让全身上下都得到雕琢，让每一寸肌肤都得到呵护，这才是最聪明的变美方式。

那就跟着《美体塑身完全指南》，一起领略瑜伽、肚皮舞、普拉提、钢管舞多种时尚运动带来的神奇塑身效果吧！

《美体塑身完全指南》

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，健身和舞蹈培训行业权威专家，凭海听风连锁创史人。多次赴印度，斯里兰卡，缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，传奇地将印度瑜伽各流派和中国传统哲学、禅宗顿悟等国学精华融合到一起，开创性地建立了独具特色、更适合中国人的综合瑜伽体系。其超前的思维方式和产业化、规模化的营销模式受到广大关注，被《商界》、《现代营销》、《现代保健》、《新浪》、《搜狐》等知名媒体报道。已出版书籍：《瑜伽全程轻松学》、《身心放松瑜伽》、《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《瑜伽是最好的医药》、《轻松学跳肚皮舞》、《完美塑身普拉提》等。

书籍目录

第一章 美体塑身关键词第一节 美丽从“心”开始一、心情二、态度三、心语第二节 治“丽”有方一、食之有效的养生饮食二、缓急结合的黄金运动1.和缓健身2.优雅舞蹈三、健身必健心四、给自己28天，缔造完美的你!第三节 美体中的“在路上”状态一、坚持如一，效果关乎态度二、灵活坚持，美丽转身第四节 美以食为“添”一、健康饮食法则1.改掉不规律的用餐习惯2.慢慢地享受每餐3.“七分饱”刚刚好二、饮食习惯检查表第二章 理清生活头绪，为塑身扫除障碍第一节 解读个人身体密码一、掌握实际状况二、找出肥胖的原因1.了解你身体的脂肪含量2.认识基础代谢率(BMR)3.自我形体评估测试第二节 为美丽清理门户一、吃要有讲究：有多少胖是从口入?1.饥肠辘辘时进餐2.看别人都吃些什么3.吃“油”太多4.吃过多碳水化合物5.蛋白质过量6.零食与甜品的甜蜜诱惑二、心理攻坚战：思想有多远，减肥就能走多远1.减肥不一定立竿见影2.防止反弹的心理准备3.逐渐融入日常生活第三节 全面调整开始1.明媚心情让瘦身更成功2.将瘦身目标细化3.来次厨房“小革命”4.挑战身材的缺陷5.记录自己的每日食谱6.由小目标慢慢向大目标靠拢7.目标达成时不妨奖励自己8.保证正常的生活节奏和作息时间第四节 让你更美丽的道具一、练瑜伽用二、练舞蹈用1.肚皮舞2.钢管舞第三章 盘点外形优劣势，塑身更有针对性第一节 娇俏美人脸一、瑜伽塑脸攻略1.按摩法2.莲花坐鸦喙契合法3.狮吼瘦脸式4.面部狮子式二、普拉提塑脸攻略1.雕塑脸部中心线2.消除脸颊附近的纹路第二节 尖下巴——美丽好望角1.美人鱼式2.龟式3.犬式第三节 美人天鹅颈攻略一、瑜伽美颈攻略1.猫伸展式2.眼镜蛇扭动式3.仰卧婴儿式4.半脊柱扭动式二、普拉提美颈攻略1.前后弯曲2.侧弯曲3.颈部按摩三、肚皮舞美颈攻略第四节 告别传说中的“麒麟臂”一、瑜伽玉臂攻略1.海狗变化式2.牛面式3.四肢支撑式二、普拉提美臂攻略1.仰卧起坐式2.猫姿伸展式3.收紧背肌式4.抬头提腿式三、肚皮舞瘦臂攻略1.蛇臂2.眼镜蛇臂四、钢管舞美臂攻略1.倒转2.夹管转第五节 塑造美丽双峰一、瑜伽美胸攻略1.收背扩胸式2.五体投地式二、普拉提美胸攻略三、肚皮舞美胸攻略1.胸部提放2.前顶胸3.V字胸4.抖胸四、钢管舞美胸攻略1.站立舔杆2.跪地舔杆第六节 不当小“腹”婆一、瑜伽美腹攻略1.双腿伸展式2.侧腰扭转式3.力口强侧腰扭转式4.卧姿转腰式二、普拉提美腹攻略1.100次呼吸2.桥式3.单脚环绕式4.单腿伸展式5.脊椎前伸式6.锯式7.腹部上卷式三、肚皮舞美腹攻略1.正骆驼2.反骆驼四、钢管舞美腹攻略第七节 美背香肩风情万千一、瑜伽美背攻略1.脊柱伸展式2.肩背绕环式二、普拉提美背攻略1.肩背拉伸式2.俯卧活膝式3.仰泳式4.燕子跳水式第八节 告别“水桶腰”一、瑜伽纤腰攻略1.扫地式2.风吹树式3.拉弓式4.眼镜蛇式二、普拉提纤腰攻略三、肚皮舞纤腰攻略1.杨柳摆腰2.内绕胯3.外绕胯四、钢管舞纤腰攻略第九节 让臀部电力十足一、瑜伽美臀攻略1.虎式2.蝗虫式3.桥式4.站式腰部扭转二、普拉提美臀攻略三、肚皮舞美臀攻略四、钢管舞美臀攻略第十节 塑造腿部完美曲线一、瑜伽美腿攻略1.马面式变式2.吸腿放松式3.下蹲式4.战士一式变式5.战士第三式6.鸟王式7.毗湿奴式8.双腿交叉式二、普拉提美腿攻略1.空中剪刀2.空中骑车3.单腿平衡上下压4.双腿环绕三、肚皮舞美腿攻略四、钢管舞美腿攻略第四章 气血顺畅，美丽加分第一节 拯救肌肤，缓解衰老驻青春一、瑜伽美肤攻略第二节 排毒美颜运动点亮肤色一、瑜伽排毒攻略1.坐姿平衡伸展式2.侧腰伸展式二、普拉提美颜攻略1.肩倒立式.....

章节摘录

插图：第一章 美体塑身关键词 第二节 治“丽”有方在追求美丽的道路上，一段时间后盘点一下自己的成果，可谓是几家欢喜几家愁。美女上下而求索，正方偏方统统都试过，市场上只要一有风吹草动，众人就纷纷行动而上下求索。大凡在减肥美体道路上有所作为的美女，讲求的都是方法。本节将告诉你一些国际上流行的时尚美体塑身方式，并结合饮食养生等途径，整合出一套最科学有效的美体瘦身方式。

一 食之有效的养生饮食谁敢说自己对美食不感兴趣？在这滚滚红尘物华天宝的“食”界，美味太有诱惑力。算一算吧，每天要把多少高热量、高脂肪的东西塞进肚子，不胖才怪呢！绝食？每天喝西北风？这怎么可能？其实吃有诀窍，本书将告诉你一些不必刻意节食牺牲口福的健康饮食方法，彻底避免胖从口入。

二 缓急结合的黄金运动运动是最科学、最健康、最有效的消减体内脂肪的方法。进行缓和的有氧运动，可以消除体内脂肪，实现减重美体的目的。如瑜伽、普拉提体位法可以舒缓全身的肌肉筋骨，梳理并按摩五脏六腑，打通七经八脉，使周身通畅，平衡全身的气血，令身体感觉舒适；进行节奏较热烈的舞蹈运动，如肚皮舞、钢管舞可以使身体的每一寸肌肤和骨骼都灵活美丽起来。缓急结合的健身方式，是最自然、科学的减肥方法，能由内而外地令你健康美丽。

《美体塑身完全指南》

媒体关注与评论

从某种意义上说，没有一本书是坏的，正如没有一个女人是丑的。 ——阿纳托尔·法朗士

《美体塑身完全指南》

编辑推荐

《美体塑身完全指南》4种最炫运动，众多塑身秘诀一网打尽。明星教练倾情巨献。魔鬼身材在家速成。美体美肤实效宝典。瑜伽。肚皮舞。普拉提。钢管舞。

《美体塑身完全指南》

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