

《4周塑造比基尼身材》

图书基本信息

书名：《4周塑造比基尼身材》

13位ISBN编号：9787501951499

10位ISBN编号：7501951497

出版时间：2006-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：雷瑟比

页数：125

译者：陈焱

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

《4周塑造比基尼身材》

内容概要

你想拥有比基尼身材吗？这本书能让你梦想成真！“比基尼身材”是什么意思呢？它是指你的三围达到近乎完美的黄金分割比例，脸蛋的模样获得最美最佳的状态。说来容易做起来难，但这本书能带你逐步走完整个过程又——而且只需4周的时间！

在冬天时，我们往往穿着一件又一件的衣服，里一层外一层地包裹着身体，都快忘了衣服里面的身子的模样了！等到天气转热时，要脱下厚厚的衣服，才惊觉身材变形了！

但你也不必绝望——本书将帮助你在春天开始树立良好习惯，抛弃冬天的懒惰！

本书以4周为一个完整的塑身纤体计划，提供了有关饮食、健身和美容的一系列建议，能让你容光焕发，精神抖擞，信心十足。

《4周塑造比基尼身材》

作者简介

作者：(英)雷瑟比 译者：陈焱

《4周塑造比基尼身材》

书籍目录

前言：你想拥有比基尼身材吗？到海滩上展现你的身材 你的身材有多完美？如何塑出比基尼身材 瘦身 纤体 护夫与美容 第一周 排毒 为什么要排毒 排毒饮食的7个阶段 热身运动 有氧运动：步行、跑步和跳绳 放松运动 10分钟腹部健美运动 皮肤排毒 水疗法 第二周 瘦身 态度决定一切 完美的力量 低脂肪低热量的食物 瘦身的生活方式 计算卡路里的烹饪法 增强肌肉运动：举重 有氧运动：增强式训练10分钟 臀部健美运动 去除脂肪团 皮肤刷洗 第三周 美容 外表是“吃”出来的美肤 靓发的饮食 给身体补充水分 可爱的面容 锻炼肌肉运动：组合式举重.....

《4周塑造比基尼身材》

章节摘录

插图

《4周塑造比基尼身材》

媒体关注与评论

书评量身定制的全方位美体计划，塑出完美比例的曼妙体态。 排毒周 7个阶段的排毒食谱、减肥进行时、收腹锻炼、净化肌肤。 瘦身周 健康饮食计划、燃烧身体脂肪、塑出臀部曼妙曲线、打造纤纤玉腿。 美体周 润肤养发的营养食谱、提升健康状态、使腿部更健美、呵护脸部。 活力周 吃出活力健康、上身更匀称、冲向沙滩、防晒全攻略。 只要执行此简单铁行的4周计划，你一定会非常自信地漫步海滩，展示你那性感动人的“比基尼身材”！

《4周塑造比基尼身材》

编辑推荐

你想拥有比基尼身材吗？这本书能让你梦想成真！“比基尼身材”是什么意思呢？它是指你的三围达到近乎完美的黄金分割比例，脸蛋的模样获得最美最佳的状态。说来容易做起来难，但这本书能带你逐步走完整个过程又——而且只需4周的时间！

在冬天时，我们往往穿着一件又一件的衣服，里一层外一层地包裹着身体，都快忘了衣服里面的身子的模样了！等到天气转热时，要脱下厚厚的衣服，才惊觉身材变形了！但你也不必绝望——本书将帮助你在春天开始树立良好习惯，抛弃冬天的懒惰！

本书以4周为一个完整的塑身纤体计划，提供了有关饮食、健身和美容的一系列建议，能让你容光焕发，精神抖擞，信心十足。

《4周塑造比基尼身材》

精彩短评

- 1、对我很有效
- 2、其实,减肥贵在坚持了,里面的一些方法还是值得借鉴的.

《4周塑造比基尼身材》

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