

我型我塑：纤纤细腿



[我型我塑：纤纤细腿_下载链接1](#)

著者:于帆，彭鑫 著

[我型我塑：纤纤细腿_下载链接1](#)

标签

评论

这本书是有助于瘦腿的

不错哦，没有推荐错！

很好的书 里面介绍了许多方法 希望有用

老婆交代，好吧一定要听哦。

书是正版，内容很好，适合阅读

速度非常快，朋友很喜欢！

试试看效果~反正不坚持什么也没用。

享受健康细腿带来的乐趣，呵呵

好。。。。。。。。。

一本小书

动作简单易学，而且方法很多。

凑单买的

没啥实质性内容，基本讲的是吃，我觉得就算照做了也不会细腿。细腿这个东西要靠基因的。。。

纸质比较粗糙，看了几页就觉得意义不大，好在价格便宜

于帆，彭鑫写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。我型我塑纤纤细腿，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读视而不见，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，苦恼纤细美腿造型术——美丽、性感、万人迷。，阅读了一下，写得很好，本书是针对腿部减肥，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！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。完美的饮食会让你轻松吃掉腿上的肥肉。让你粗壮的大腿瘦下来的方法很多，并且简单易行锻炼、中药、茶饮、另类瘦腿法、障眼法等切实可行的方法，轻松简易的操作，生动的图片，让你在家就可以开始你的瘦腿大作战。现在开始你的瘦腿行动吧，相信你也可以拥有修长的美腿！，内容也很丰富。，一本书多读几次，第二章纤纤细腿饮食减肥瘦腿的五大饮食原则时尚的女性怎能不穿摇曳多姿的裙子呢可是，腿上的赘肉让人看了实在扫兴。你也许试过各种方法，甚至使用各种减肥药等，其实，事情并没有那么严重。告诉你坚持5种饮食原则，便可吃出纤细玉腿来！原则1不要吃让身体感觉寒冷的食物如果不想再继续拥有大象腿，就要让血液循环顺畅。如果新鲜的血液和养分无法送达整个腿部，就会引起腿部肿胀。最重要的是，身体寒冷会使血液循环减缓。就会导致血液和养分的输送速度减慢，所以应避免摄取过多的凉食，如莴笋、茄子、番茄、哈密瓜、萝卜、西瓜就属于寒冷食物，而大蒜、生姜、胡椒、辣椒等这些食物可以充分温热身体，促进血液循环，起到发汗作用，调味时可多使用。另外，促进血液循环不可缺少的营养素是维生素。维生素能促进血液循环、消除肿胀，并让肌肤光滑不松弛。同时。还可以预防身体酸化，恢复细胞的功能，使瘦腿后的肌肤不至于松懈、干燥及产生皱纹。例如，杏仁、沙丁鱼、鳗鱼、萝卜叶、橄榄油、小麦胚芽、茼蒿、菠菜、芝麻等，这些食物都是富含維生素的。原则2不要吃过量食盐在日常饮食中，过多地吃盐不利于腿部的健美。因为一旦体内盐分增加，身体要将盐分的浓度调整到一定状态，就需要大量的水分。从而导致了水分的积存。如果体内多余的水分排泄困难。新陈代谢就会出现問題。因此。用餐时要控制盐量。从调味、吃法及菜单的选择上做起

本书是针对腿部减肥，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！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。完美的饮食会让你轻松“吃掉”腿上的肥肉。让你粗壮的大腿瘦下来的方法很多，并且简单易行：锻炼、中药、茶饮、另类瘦腿法、障眼法等切实可行的方法，轻松简易的操作，生动的图片，让你在家就可以开始你的“瘦腿大作战”。现在开始你的瘦腿行动吧，相信你也可以拥有修长的美腿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，让你拥有一双迷人靓腿！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。

瘦腿的五大饮食原则

时尚的女性怎能不穿摇曳多姿的裙子呢？可是，腿上的赘肉让人看了实在扫兴。你也许试过各种方法，甚至使用各种减肥药等，其实，事情并没有那么严重。告诉你坚持5种饮食原则，便可“吃”出纤细玉腿来！原则1：不要吃让身体感觉寒冷的食物。如果不想再继续拥有大象腿，就要让血液循环顺畅。如果新鲜的血液和养分无法送达整个腿部，就会引起腿部肿胀。最重要的是，身体寒冷会使血液循环减缓。就会导致血液和养分的输送速度减慢，所以应避免摄取过多的凉食，如：莴笋、茄子、番茄、哈密瓜、萝卜、西瓜就属于寒冷食物，而大蒜、生姜、胡椒、辣椒等这些食物可以充分温热身体，促进血液循环，起到发汗作用，调味时可多使用。另外，促进血液循环不可缺少的营养素是维生素E。维生素E能促进血液循环、消除肿胀，并让肌肤光滑不松弛。同时。还可以预防身体酸化，恢复细胞的功能，使瘦腿后的肌肤不至于松懈、干燥及产生皱纹。例如，杏仁、沙丁鱼、鳗鱼、萝卜叶、橄榄油、小麦胚芽、茼蒿、菠菜、芝麻等，这些食物都是富含维生素E的。原则2：不要吃过多食盐。在日常饮食中，过多地吃盐不利于腿部的健美。因为一旦体内盐分增加，身体要将盐分的浓度调整到一定状态，就需要大量的水分。从而导致了水分的积存。如果体内多余的水分排泄困难。新陈代谢就会出现。因此。用餐时要控制盐量。从调味、吃法及菜单的选择上做起。此外，还要多摄取能帮助你大量排泄体内盐分的食物，如富含钾质的食物。

这本书内容涉及的很广泛，从饮食到瑜伽，从穴位按摩到美腿操，基本上一应俱全，没有花哨的图片=内容充实，还不错

[我型我塑：纤纤细腿_下载链接1](#)

书评

[我型我塑：纤纤细腿_下载链接1](#)