<<塑料瓶排毒减肥法>>

图书基本信息

书名: <<塑料瓶排毒减肥法>>

13位ISBN编号: 9787534140655

10位ISBN编号:753414065X

出版时间:2011-4

出版时间:浙江科技

作者:(日)大泽美树|译者:刘晓静

页数:79

译者:刘晓静

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:http://www.tushu007.com

<<塑料瓶排毒减肥法>>

内容概要

巧用塑料瓶,美体塑形更轻松!

按摩淋巴结可以美体,按压穴位可以调解身体平衡,在双手贴合身体进行淋巴按摩时,总有些部位按 摩起来非常吃力,例如后背和臀部。

而使用塑料瓶则可以轻轻松松地解决后背和臀部等处的护理、保养问题。

本书要教你的是,使用平时随处可见的塑料瓶在家做排毒SPA!

每天只花10分钟,通过滚动、滑动、转动、轻压、暖敷、冷敷等方法排除毒素,保养全身。 因为使用塑料瓶美容美体,不仅可以隔着衣服进行,还可以通过变换塑料瓶的型号、使用部位及水的

温度来给予身体更精心细致的呵护。

本书附带60分钟美体塑形DVD视频,将淋巴结按摩和穴位按压有机结合,告诉你怎样对排毒的主要穴位进行刺激,通过提供一周的按摩表,让你不花一分钱轻松护理全身!

<<塑料瓶排毒减肥法>>

作者简介

作者:(日本)大泽美树 译者:刘晓静 合著者:柯青大泽美树,国际中医经络美容师、世界中医药学会联合会美容讲师、国际标准美容养生医学会美容讲师、荣获NPO-BSA认证,淋巴护理专家认证、美容专科认证,日本美体塑形协会会长。

她研究的美容护理主要分为以淋巴排毒护理为核心的脸部护理、身体曲线矫正、儿童淋巴护理、儿童瑜伽、身心净化术、色彩疗法、身心呼吸疗法等。

<<塑料瓶排毒减肥法>>

书籍目录

前言

塑料瓶有利于淋巴按摩和穴位按压的七大理由

本书与附带DVD的使用方法

需要准备的物品

基本呼吸法

测测您的积毒指数!

日常护理

- 一周排毒食谱介绍
- 一周排毒菜单 第一天 打造小脸
- "打造小脸"的特效食谱美肤食谱:酒糟鲑鱼汤
- 一周排毒菜单 第二天 锻炼双臂
- " 锻炼双臂 " 的特效食谱 基础代谢食谱:泡菜锅
- 一周排毒菜单 第三天 提拉胸部
- " 提拉胸部 " 的特效食谱 清血食谱:蛤蜊韭菜鸡蛋饼
- 一周排毒菜单 第四天 腰部塑形
- "腰部塑形"的特效食谱排毒食谱:什锦蔬菜排毒汤
- 一周排毒菜单 第五天 紧致后背
- "紧致后背"的特效食谱代谢食谱:日式海鲜饭
- 一周排毒菜单 第六天 挺翘臀部
- "挺翘臀部"的特效食谱瘦身食谱:嫩煎裙带菜
- 一周排毒菜单 第七天 打造美腿
- "打造美腿"的特效食谱消肿食谱:鸡翅炖土豆
- DVD的使用说明
- 淋巴按摩的基础知识
- 淋巴的运行与浮肿的关系
- 穴位按压的基础知识
- 24个排毒穴位
- 关于水的基础知识
- 正确的喝水方法

后记

<<塑料瓶排毒减肥法>>

章节摘录

版权页:插图:发胖体质与"气""血""水"三大要素息息相关。 通常认为,这三大要素中的任何一项一旦运行不畅,人就会发胖。

首先是"气"行不畅造成的气郁体质。

精神紧张导致的暴饮暴食、经常性的失眠和情绪不稳都属于这种类型。

其次是"血"行不畅造成的血郁体质。

这种类型的发胖大多是由于污浊的血液在人体内沉积、凝滞所致。

常表现为脂肪发硬,肩酸背痛等症状。

最后是"水"行不畅造成的水郁体质。

这种体质的人容易产生浮肿?

体内常会积存多余的水分,同时,还表现为肾脏和膀胱功能低下,无法充分排泄。

三类发胖体质的表现症状:气郁体质(精神压力过大) 容易失眠 一紧张就胃痛 心浮气躁 常常便秘 容易打嗝或放屁 容易情绪激动血郁体质(脂肪性肥胖) 容易长痘痘 容易头部充血 脂肪结实 常常喘气困难 饮食生活不规律 容易肩酸背痛水郁体质(浮肿、内脏功能低下) 容易口渴 腿部晚上容易浮肿 给人虚胖的印象 手脚发冷 经常/极少跑厕所 下半身易长脂肪人体的穴位能够分别调节"气""血""水"的运行。

淋巴按摩对于促进入体内"血"和"水"的运行大有帮助,穴位按压能够起到调节"气""血""水"三者平衡的作用。

当练习者看着DVD按压穴位和运动肌肉的时候,通常会伴随着基本呼吸一起进行,而这种深呼吸可以进一步增加"气"的容量。

<<塑料瓶排毒减肥法>>

编辑推荐

《塑料瓶排毒减肥法》:通过滚动、滑动、转动、轻压、暖敷、冷敷等各种方法排除毒素,真正实现 无毒一身轻!不花一分钱也能完成的简单穴位按压&淋巴按摩打造小脸提拉胸部紧致后背打造美腿锻炼 双臂腰部塑形挺翘臀部每天只花10分钟,轻松、简单、速效!

<<塑料瓶排毒减肥法>>

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:http://www.tushu007.com