

<<田中宥久子的美体按摩法>>

图书基本信息

书名：<<田中宥久子的美体按摩法>>

13位ISBN编号：9787541533235

10位ISBN编号：7541533238

出版时间：2009-1

出版时间：云南教育出版社

作者：田中宥久子

页数：100

译者：刘宁

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>

## <<田中宥久子的美体按摩法>>

### 前言

如今，已是花甲之年的我常常被问到这样的问题：“您平时除了清洁皮肤以外，还做什么其他的皮肤护理吗？”

“您保持年轻的秘诀是什么呢？”

“……实际上，我哪有什么高深莫测的法宝呀，只不过是坚持做改进后的塑颜按摩而已。”

每天化妆前花短短的3分钟时间做按摩，轻轻松松就消灭了皮肤的松弛和皱纹，呈现出娇巧迷人的脸蛋。

但是，仅仅拥有一张迷人的脸蛋是绝对不够的，因为你给别人的印象如何，除了脸，还有更惹人注目的身体呢。

两者结合起来，决定了你在别人心中的年龄和整体形象。

举个很简单的例子，比如在你的脸上几乎找不到松弛和皱纹，你看上去比实际年龄要年轻很多。

可是呢，脖子以下的整个身体看起来却臃肿肥胖。

你从对面走来，首先映入别人眼帘的不是你的“小脸蛋”，而是你的“大身材”，如果这个本来就占整个人很大比例的身体臃肿肥胖，那么别人对你的第一印象肯定认为你已经“衰老”了，也就再也没兴趣去打量你的小脸蛋了。

你是不是也遭遇过这样的尴尬？

自己明明把妆化得好好的，脸蛋看起来漂漂亮亮的，可是，当你忽然从玻璃门里看到自己的身姿时，顿时就傻眼了！

## <<田中宥久子的美体按摩法>>

### 内容概要

你想拥有让人嫉妒的美丽肌肤吗？

只要您按着本书介绍的方法实践，奇迹就会出现！

作者田中宥久子是日本著名的美容大师，她开创的田中式“美体按摩法”是打破常规的美体新理论，在日本受到60多万爱美女性的强烈追捧，其理念、医学依据、手法本身和效果都给美容界带来了持久的冲击。

田中老师倡导不进美容院、不依赖护肤品等外部因素来伪造青春肌肤，而是依据人体医学原理从本质上改变全身的肌肤状况，重塑身体曲线，彻底颠覆了美容界的旧识。

停止痛苦的节食，停止残忍的整形和抽脂，马上向糟糕的身体发起反击吧！

每天仅花5分钟，你就会发现，浮肿不见了，赘肉消失了，体态变优雅了，曲线也更加迷人了……让我们一起来见证田中宥久子的变美奇迹吧！

本书附有田中宥久子自演自导的DVD按摩光盘，使读者能更准确、直观地掌握美体按摩的手法和技巧。

## <<田中宥久子的美体按摩法>>

### 作者简介

田中宥久子生于日本福冈，受到开办美容学校的祖母的影响，自幼就接受了美容化妆的基础教育。

作为美容大师，30多年来，田中宥久子一直在以电影为主的影视圈中从事化妆造型工作。

2003年9月，Kanebo公司的化妆品品牌SUQQU上市后，作为创始者的她开始自立门户，并于2

## <<田中宥久子的美体按摩法>>

### 书籍目录

前言第一章 人活一张皮 那可是3公斤呢，一晚上就能减掉吗？

体寒是人体的劲敌 骨骼扭曲是身体的“大事件” 苗条身姿源自骨骼 越是放松的时候越要多加注意 塑造身体的侧面 美丽肌肤的诞生 没有立竿见影的效果，女人们就不会行动第二章 亲自揭开美体按摩法的真面目 美体按摩法的心得体会 美体按摩法的全过程 短评一王尉青第三章 每天坚持永葆青春 看看放大镜吧 试着用两颊笑，整张脸做发怒的表情 面部“街道” 肌肤护理也会出现加减法？

洗发水的的作用 为什么不用刷子梳头呢？

牙齿也是面部形象大使之一 短评二 藤牧秀健第四章 没有赘肉的人生 变漂亮，变自由 一切都蕴藏在“循环”中 身体的自我管理 不让压力陪我过夜 洗澡其实是一场战斗！

指尖也可以这么漂亮啊！

睡衣，当然选真丝的 谎言是一种罪后记附录 美体按摩法 美体按摩法二

## <<田中宥久子的美体按摩法>>

### 章节摘录

体寒是人体的劲敌 80%的女性都体寒。

体寒的人通常有以下特征：肤色不太好，身体平衡性差，皮肤干燥，手脚发凉。这类人的内脏往往也比较虚弱，因为他们体内所有可流动物质的流通都不顺畅。

为什么会这样呢？

人体内可流动物质有两种——血液和淋巴液。

有一段时间，日本流行一句话，叫“血哗啦哗啦地流”。

这可不是为了听声音，这哗哗顺畅流动的血液，对人体的意义不可小觑。

血液负责向细胞输送营养和氧气，营养在细胞内“燃烧”，供给能量的同时也产生老化废弃物，然后血液再将这些废弃物回收起来。

如果血液流通不畅，就不能向细胞输送足够的营养和氧气，没有充足的营养用于“燃烧”，就无法产生能量，身体自然就会发凉。

身体变凉以后，会进一步促使血液流速放缓、循环不畅，导致身体变得更凉，严重的会出现下肢浮肿、手脚冰凉等情况……身体就此进入了恶性循环。

我曾经和体寒的朋友交流过，发现他们大部分人洗澡的时候都不喜欢泡浴缸，只是冲冲淋浴就完事了。

## <<田中宥久子的美体按摩法>>

### 媒体关注与评论

第一次见到田中老师，我就被她的年轻状态惊呆了，下颌和脸颊找不到丝毫的皱纹与松弛，真不敢相信这张完美无瑕脸庞的主人已经是60岁高龄！

爱美之心人皆有之，我不禁感慨：如果我的脸也能变成这样该有多好啊！田中老师说只要按照她的方法每天坚持自己按摩，就可以达到神奇的美容效果。果真如此的话，那当我100岁的时候，岂不是还能保持一张美丽的脸蛋？这是一件多么令人兴奋不已的事情啊！

——日本著名主持人、《窗边的小豆豆》作者黑柳彻子

## <<田中宥久子的美体按摩法>>

### 编辑推荐

日本美体第1畅销书 销量突破60万册 超级畅销书《田中宥久子的塑颜按摩法》姊妹篇  
日本著名主持人、《窗边的小豆豆》作者黑柳彻子推崇的美容大师！

停止痛苦的节食， 停止残忍的整形和抽脂， 马上向糟糕的身体发起反击， 让我们一起来揭开“美体按摩法”的真面目！

美丽肌肤的诞生——日本美体第1畅销书！

超级畅销书《田中宥久子的塑颜按摩法》姊妹篇，销量突破60万册！



<<田中宥久子的美体按摩法>>

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>