

<<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

图书基本信息

书名：<<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

13位ISBN编号：9787543694804

10位ISBN编号：7543694808

出版时间：2013-7

出版时间：青岛出版社

作者：莲水加依

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>

## <<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

### 前言

前言明明是在减肥，胸围却能增加？

！

大家好，我叫莲水花音，是一个致力于塑形研究的人，现在在东京青山的沙龙里帮助大家调整体形、控制体重。

如今拥有完美身材的我，原本也是一个有着水桶腰、小肚腩，减肥反复失败的普通白领。

有一天，我正研究着用什麼方法才能靠减掉肚子上的肉来降低体重。

我在镜子前摸着肚子不断奋斗着，几次三番想把乳罩调高，或者把肉堆积到胸部去，那时候我的心情真的很低落。

在学校擅长美术的我，心想如果身体里的脂肪能像黏土那样，可以如我所愿地调整该有多好呀！

我就这样一边痴心妄想着，一边把腰上的脂肪推到后背，弄出理想的小蛮腰的形状。

可是这样支撑不了多久，手一放下就马上恢复原样了，所以我只能一次又一次地重复着。

大概有两个星期的时间，我一直重复着这样的动作。

后来有一天，在戴上乳罩之前，我不经意地用尺子量了量腰围，发现居然比以前少了3cm！

与此同时，胸围也增大了2cm。

“事实上，揉摸按摩是减肥最大的捷径。

”这部《睡前推推脂，隔天一定瘦》就是抱着这样的想法完成的。

决定体形的四个关键词体形和体重，其实是由四个要素决定的。

皮下脂肪的平衡 肌肉平衡 身体的排泄力（大便和小便的排出质量有多好） 骨骼平衡在这四点中，皮下脂肪的平衡和肌肉平衡决定了体形的80%。

之前受到了广泛好评的作品《早上7秒变身小腰女》，讲的就是用早上的7秒钟做一些简单的动作来收紧全身肌肉、一口气消除小肚腩的跨时代的减肥方法。

这本《睡前推推脂，隔天一定瘦》，讲的就是直击脂肪，利用夜里身体的净化能力缔造出一个轻松瘦身的方法。

如果说《早上7秒变身小腰女》是早上的准备活动，那么《睡前推推脂，隔天一定瘦》就是一天结束后的整理活动。

这两种方式都是循着身体的节奏轻松瘦身，而“睡前推推脂，隔天一定瘦”这个理念，对那些希望一边消灭脂肪，一边让自己的小蛮腰拥有光滑平整的皮肤或拥有优美曲线、丰满胸部、女人味十足的体形的人们成效显著。

到目前为止，我总共看过1万人以上的体形，经过按摩的部位和没有经过按摩的部位，肤质和脂肪分布情况都明显不同。

经过按摩的部位肤色粉嫩，脂肪的分布也很均匀。

所以睡前揉按关注的不仅是体重和尺码的下降，更是要塑造光滑而有立体感的、充满女人味的体形，这会是一段令人沉醉的经历。

养成按摩习惯的人们，即使没有刻意坚持，也会因为身体觉得舒服而自然地去揉按。

《睡前推推脂，隔天一定瘦》并不只是靠整顿脂肪的分布来减小尺寸、减少体重，而是保持青春靓丽体形的身体护理方法。

这种方法的效果及其中的乐趣已经有许多人亲身体会了。

接下来，轮到你喽！

嘿，晚上睡觉前，一起来“睡前推推脂，隔天一定瘦”吧。

## <<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

### 作者简介

莲水花音，日本知名减肥专家、塑形博士，曾学习运动生理学、解剖学、心理学等。

她以自身经验为基础，在青山开设了沙龙，至今已经8年了。

在业界，她首次引入了“体形变化保障制度”（即无效全额退款），她开设的沙龙被公认为最重视结果的咨询机构。

只限在网络销售的电子书《美创身系列丛书》，博得了广泛好评。

莲水花音推崇的是通过使全身肌肉力量平衡而达到瘦身的目的，她看重的是塑造人的完美体形，而不是一味追求体重的减少。

到目前为止，超过12000人利用她教授的揉按方法塑形成功。

通常在两周时间内，平均每人的臂围、腰围、臀围各减少2.5cm。

睡前推推脂，不仅能减肥，还能通过揉按使肌肤柔嫩，延缓衰老！

## <<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

### 书籍目录

前言 明明是在减肥,胸围却能增加?

!

第一章 检查!

你是哪种脂肪性肥胖类型?

脂肪性肥胖有不同类型!

003脂肪性肥胖的四种类型 004一旦搞清楚脂肪性肥胖的类型,就可以远离失败的减肥了!

016经验谈之一 婚礼前一个月,上臂瘦瘦瘦!

017第二章 思考!

为什么你会变成“小胖子”?

身体囤积脂肪的三个原因 025了解肥胖的原因,就一定可以消除脂肪性肥胖!

031经验谈之二 生下来头一遭,两周内减掉3kg!

/033 第三章 大家一起!

睡前推推脂,隔天一定瘦晚上睡觉前,轻轻揉按想瘦下来的部位 041睡前推推脂,隔天一定瘦成功的

三要素 044睡前推推脂,隔天一定瘦的基本法之一:瘦躯干 046睡前推推脂,隔天一定瘦的基本法之二

:瘦大腿 061睡前推推脂,隔天一定瘦的基本法之三:瘦上臂 069睡前推推脂,为何会变瘦?

075经验谈之三 臀围和大腿一个月变苗条,连老公也大吃一惊!

078第四章 立竿见影!

能让你看上去瘦了4kg的推揉护理丰胸效果惊人!

瘦腋下的推揉法 084造就可以光腿穿迷你裙的美腿!

瘦膝盖推揉法 088经验谈之四 生育后下垂的胸部又重新挺立起来!

/092 第五章 锦上添花!

让我们更加进步,“瘦得漂亮”让体重实实在在降下去的三个秘诀 099更漂亮地瘦下去的秘诀之一:

检测排出量!

100更漂亮地瘦下去的秘诀之二:增加排出量!

102更漂亮地瘦下去的秘诀之三:提高排出质量!

105经验谈之五 “最爱泡面!

”但是腰围和脚踝都减下2cm!

108附录一 睡前推推脂谈话室 111附录二 根据肥胖类型制订自己的变瘦方案 116附录三 “万年减肥者”

圣山惠子的揉按实录日记 121后记 你的“睡前推推脂,隔天一定瘦”进行得怎么样了?

130

## &lt;&lt;睡前推推脂,隔天一定瘦&gt;&gt;

## 章节摘录

身体囤积脂肪的三个原因现在,我们读了第一章所说的肥胖类型之后,可以明白的一点是,所有脂肪的囤积都是有原因的!

如果知道脂肪囤积的原因,那么解决方法也就变得显而易见了。

想要消除脂肪性肥胖,只要消除身体里造成脂肪囤积的原因就可以啦。

并且,造成脂肪囤积的原因只有三个!

造成脂肪囤积的三个原因 在重力作用下,脂肪在表皮下分三步囤积起来 身体的水分、营养循环不畅,导致脂肪囤积 有的按摩方法会使脂肪聚集起来,导致肥胖有些人无论运动还是节食都瘦不下来,那是脂肪因为某些原因囤积起来了。

为了远离失败的减肥方法,让我们详细地了解一下这些原因吧。

只要知道了解决脂肪性肥胖的方法,就可以改变自己的减肥理念!

肥胖原因1脂肪在表皮下分三步囤积起来所谓“脂肪”,其实分为皮下脂肪和内脏脂肪两种。

其中,可以极大左右女性外形的是连接肌肉和皮肤的皮下脂肪,这东西非常难缠。

人们大多认为如果自己锻炼了肌肉,那么脂肪也会跟着一起燃烧。

事实并非如此,对大多数女性来说,运动减肥往往不能使皮下脂肪减少。

《第一阶段》停滞像是手臂和腿这样容易囤积脂肪的部位,脂肪垂悬在躯干上,受重力的影响特别大。

也因此,血液和淋巴液可以轻易地流到手指尖和脚尖,却很难逆着重力流回躯干,从而堵在了手足的关节处。

并且,理论上关节是可以360°活动的,但是在正常生活中大概只能用到20%左右。

这样一来,身体的循环流通就更加不顺畅了。

所以,那些构成脂肪的水分、体内废物、多余的糖分等就囤积了起来。

《第二阶段》冷却由于循环流通不畅,身体里的水分因排不出去而囤积,致使脂肪的温度开始降低。

这是导致橘皮组织产生的可怕的第一步。

《第三阶段》凝固橘皮组织因为脂肪中的水分和体内废物的凝固而产生,严重的话会使皮肉开裂,也会导致雀斑、粉刺和湿疹的产生。

脂肪一旦囤积,不仅会让人变胖,还会给人的皮肤带来恶劣影响。

因此,直接揉按皮肤表面以触动表皮下面的脂肪,进而促进循环流通。

这一点非常重要。

肥胖原因2身体的循环流通不畅,导致脂肪积累脂肪囤积的第二个原因,是关于那些容易囤积脂肪的部位。

大家根据第一章的内容检查身体时就会发现,让人烦恼的发胖部位,事实上只有两个:躯干和四肢根部!

为什么会这样呢?

这与身体的净化体制有很大的关系。

人躯干里的器官有个极为重要的机能,即把身体中的废物聚集起来,通过尿液和粪便排出体外。

如若废物囤积,那么躯干自然就会胖起来——形成小肚腩的原因不只是皮下脂肪的囤积,还有很大可能是因为粪便没排干净。

而腿和手臂的根部,也就是四肢跟躯干连接的部分,因为重力极易变得流通不畅,就好比是容易堵塞的十字路口。

也因为这样,水分和体内废物凝固起来形成了脂肪,导致流通更加不畅。

就是这样,那些容易囤积脂肪继而变胖的部位,实际上就是那些流通不畅的部位。

所以,想要减肥成功,就要下意识地在易胖部位上下工夫,同时还要努力使自己的排泄循环系统更加健康,最重要的是得把这两点结合起来加以考量。

肥胖原因3有些按摩方法会使脂肪聚集起来,导致肥胖脂肪囤积的第三个原因,是“形”。

连一直在进行体形研究的我,也对它的影响力感到震惊,“身体会根据人触摸它的方法而变化!

## <<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

”这不是空谈，而是有证据的！

拿上臂的肉来说，很多人对它厌恶至极，碰触到的时候总是嫌弃地又拉又拽，像是要把肉撕下来扔掉一样。

但如果你对上臂这样做，那么上臂就会对你以牙还牙，臃肿地垂下来。

实际上，脂肪就像黏土。

如果你拉扯它，它就会一点儿一点儿伸长。

你看，本来你非常讨厌这些脂肪，却因为自己的不注意，使得脂肪聚集起来，造成更严重的肥胖状态。

人类有一种喜欢控制或抓住凸出事物的天性，对脂肪也是一样。

因此稍不注意，放纵自己拉扯它们，就会不知不觉使脂肪聚集，加速脂肪性肥胖的产生。

此外，还有很多人因为穿了不合身的胸衣和内裤，使得身上的脂肪分层，在不知不觉中变胖。

也因此，你要特别注意不要穿勒肚子的牛仔裤，它会勒出你的脂肪！

“脂肪就是黏土”，请大家试着这样想象一下。

如果你想要变漂亮，要怎么来捏这些“黏土”呢？

请大家一定要温柔地对自己身上的“黏土”揉揉捏捏，消除肥胖，让我们一起从揉按脂肪开始减肥吧！

## <<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

### 编辑推荐

喊了几个月的减肥，到最后还是撑不住反弹回来？

！

都已经到了徒伤悲的季节了，身上的肉到底有没有少一点？

！

可是大千世界美食多多，谁愿意靠一辈子吃不饱来维持体重？

！

搞没搞错，到底应该怎么减肥才能瘦？

！

没搞错！

揉哪儿瘦哪儿的终极减肥大法来啦！

两周时间，带你养成良好习惯，从此体重再也不反复！

亲身试验，超有效哦！

更多瘦身知识，请关注作者的另一本新书——《早上7秒变身小腰女》！

揉哪儿瘦哪儿，排尿就能瘦！

专为懒人打造的瘦身革命！

每天揉一揉，脂肪、废物全跑光！

塑形博士莲水花音经典巨作！

终结肥胖大杀招！

8年实验，12000余人见证的奇迹！

2周后，臂围减少2.5cm，腰围减少2.5cm，臀围减

少2.5cm！

<<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

名人推荐

真的很有用啊，还专门试过了才评价的！

书里利用重力减肥很有新意，而且对最容易瘦下来的部位有很详细的说明哈！

——小萌太luna不错，有点意思。

适合我这样的懒人，只要利用晚上洗澡的时间揉一揉，效果竟然很不错。

——期翰杨实验成功！

很简单！

很有效！

试了两周，真的有觉得自己变瘦了，变苗条了！

！

而且脂肪也结实了不少！

——齐梦玲玲玲



<<睡前推推脂,隔天一定瘦>>

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>