

<<史上最有效瘦身毛巾操>>

图书基本信息

书名：<<史上最有效瘦身毛巾操>>

13位ISBN编号：9787545409550

10位ISBN编号：7545409558

出版时间：2011-10

出版时间：广东经济出版社有限公司

作者：吕绍达

页数：107

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>

## <<史上最有效瘦身毛巾操>>

### 内容概要

减肥成功的原因都是相似的，而失败的原因却各有各的不同。不管是什么原因让您减肥失败，如果您看了本书，您就会发现减肥是一件十分简单的事。

本书主要介绍了一种适合全龄、不限时地、易学易做的毛巾操，其中包括能使全身纤瘦紧实的毛巾伸展操，以及用于美胸、紧臂、细腰、缩腹、瘦腿的毛巾塑身操，这些动作能够刺激淋巴、按摩脏腑、提升新陈代谢、改善身体机能，具有“燃脂、塑形、排毒”三重功效。另外，作者在书中还列出了十大瘦身吃法以及标有热量的常见食物表，并对运动与饮食中常见的典型问题进行了精要回答，这些内容可以帮您时时进行自我检测与自我监督，为有效减肥加上一份“双保险”。

“毛巾操+正确饮食=双效享瘦”，减肥就是这么简单！

## <<史上最有效瘦身毛巾操>>

### 作者简介

吕绍达，“瘦身毛巾操”的最佳代言人及受惠者。

历任：林口长庚纪念医院内科主治医师、台北市立妇幼医院小儿专科医师、新竹县医师公会理事长。

现任：吕绍达内科医学诊所院长、吕绍达医学美容网负责人。

### 重要经历:

1980年担任林口长庚内科主治医师，迄今已有30年的专业临床经验。

经过精心研究，将“帮助病人恢复健康”的毛巾操演化为“速效瘦身毛巾操”；同时，他自己也借助毛巾操在1个月内成功瘦掉6公斤。

多年来精心研究中西医学与美容医学，精通内科、减肥、美容保健等医理。他创立的减肥门诊，更是帮助上万名患者减肥成功，帮助他们恢复了健康与自信！

## <<史上最有效瘦身毛巾操>>

### 书籍目录

[推荐序] 长庚医疗最高顾问 吴德朗 这是市面上少见的、最系统最完整的毛巾操健美书

[推荐序] 艺人 陈美凤 这是我做过的最简单、最有效的塑身运动

[推荐序] 主持人 菲姐 保持身材又纾解酸痛,我爱上做操的感觉

[减肥者] 上班族 许金莲 从XL肉婢成功瘦身为S美人

[减肥者] 上班族 张祝嘉 从130公斤减到68公斤变型男

[减肥者] 学生艺人 琳琳 想瘦哪里就瘦哪里,男友的眼睛在发光

[减肥者] 学生艺人 逸欢 毛巾操让我拉到普拉提做不到的程度

[作者序] 吕绍达 毛巾操让我1个月轻松瘦6公斤

#### [PART I 知识篇]

认识肥胖警讯、体重意义

自我体检有必要

肥胖、“三高”需要常做操！

快检查！

你过重？

变形了吗

肥胖的类别和性别

毛巾操3大功效让身体从内到外变美

功效 健康纤瘦 伸展全身或局部消脂

功效 矫正骨架 打造迷人体态

功效 活化机能 促进代谢,挥别瘀痛

什么人更需要做毛巾操

80岁奶奶的毛巾操减肥故事

#### [PART II 准备篇]

感受毛巾操10万人瘦身风潮

了解毛巾操的起源、科学原理,

选对运动,自然瘦得快速紧致！

为什么这么多人学毛巾操

毛巾操的“健康瘦5科学”

科学 毛巾辅助做操,动作到位,效果加倍

科学 伸展肌肉群、刺激胃肠道,代谢率加倍

科学 如物理治疗的悬吊系统,矫正体态

科学 燃脂量高,做20分钟胜过骑车1小时

科学 淋巴排毒,由内而外变紧实亮丽

瘦身毛巾操“最强效4做法”

做法 做操+饮食控制,双管齐下

做法 对的时间做,一天多次伸展

做法 有意识地感觉肌肉群运动

做法 每天10分钟以上,依动作每次伸展维持10秒

慎选一条陪你做操的好毛巾

#### [PART III 实做篇]

使全身纤瘦紧实的毛巾伸展操

每天伸展10分钟,搭配腹式呼吸,

基础动作就能均匀燃脂、全身紧实！

## <<史上最有效瘦身毛巾操>>

- [全身伸展] 腹式呼吸 调节呼吸, 有助更深层的运动
- [全身伸展] 活化颈肩伸展 活化颈肩, 紧实手臂
- [全身伸展] 转腰消脂伸展 增强腰部柔韧性, 消除苹果肚
- [全身伸展] 大腿紧实伸展 紧实大腿肌, 活化膝关节
- [全身伸展] 小腿伸展 消除萝卜腿, 防止水肿抽筋

[PART IV 问答篇] 吕医师门诊常见Q & A

毛巾操运动与瘦身的关系

Q1 做太多毛巾操会不会让肌肉变硬, 反而不容易瘦?

Q2 减肥以后, 要怎么维持?

有哪些注意事项?

Q3 一般做毛巾操多久会有明显瘦身效果?

Q4 病人可以做毛巾操吗?

Q5 做毛巾操后会腰酸背痛, 正常吗?

Q6 我遇到减肥停滞期了, 毛巾操可以救我吗?

Q7 怎么确定我减去的是脂肪还是水分?

Q8 懒人最爱的“被动性运动”有助于减肥吗?

[PART V 进阶篇]

使局部更美的毛巾塑身操

重点塑形, 轻松打造完美曲线!

任选专属塑身计划, 我不怕局部肥胖。

局部肥胖如何产生

局部肥胖不美, 还可能有病

- [美胸塑形] 美胸UP、UP 预防胸部下垂, 消除副乳
- [美胸塑形] 夹背扩胸 美化胸形, 胸部挺而美
- [紧臂塑形] 背后拉手 紧实上臂肌, 跟拜拜肉说拜拜
- [紧臂塑形] 手臂推拉 紧实手臂内侧肌, 美化肩颈曲线
- [肩背塑形] 背后开肩 消除虎背, 强化肩胛骨
- [肩背塑形] 背部起身 缓解背部疲劳, 消除背肩脂肪
- [细腰塑形] 半蹲转体 燃烧腰部脂肪, 美腰再现
- [细腰塑形] 8字形瘦腰 活化内脏机能, 消除赘肉
- [细腰塑形] 扭腰塑体 告别小肚腩, 再现S腰线
- [细腰塑形] 弯腰伸展 放松腰椎, 促进循环代谢
- [缩腹塑形] 双脚并拢起坐 刺激穴位, 紧实小腹
- [缩腹塑形] 平躺拉毛巾 体内环保, 纤细手臂
- [缩腹塑形] V字形塑腹 平坦小腹, 强化腹部肌群
- [小臀塑形] 平背塑臀伸展 强化背部肌群, 紧实臀部

## <<史上最有效瘦身毛巾操>>

- [小臀塑形] 单腿上抬提臀 紧实提臀, 美化曲线
- [瘦腿塑形] 平躺L形抬腿 伸展大腿肌, 健美线条
- [瘦腿塑形] 直膝前弯伸展 修长腿形, 美腿再进化

### [PART VI 加值篇]

毛巾操 + 正确饮食 = 双效享瘦  
一味节食怕胖, 不如正确饮食“享瘦”。

以毛巾操运动搭配饮食控制, 保证你瘦得更快!

掌握两个饮食关键词, 双效瘦身好轻松

关键词 吃对“时间” 运动前后这样吃

关键词 掌控“热量” 每物、每天这样吃

吕绍达医师推荐的10大瘦身吃法

低卡瘦身一周菜单

附录 常见料理热量表——红灯停?绿灯行

### [PART VII 问答篇] 吕医师门诊常见Q & A

饮食与瘦身疑云

Q1 我每天少吃一餐, 怎么还是瘦不下来?

Q2 我很容易水肿, 用什么方法改善?

Q3 我常半夜饿到睡不着, 非得起来吃东西, 该怎么减肥呢?

Q4 减肥时常嘴馋, 怎么办?

吃什么能解馋又不胖?

Q5 街市上的代餐包真的可以取代正餐吗?

Q6 大家都说要瘦就要少吃多动, 那可以一天只吃一餐吗?

Q7 减肥药、减肥茶对瘦身有帮助吗?

Q8 减肥时多吃什么类型的食物可以加速瘦身?

## <<史上最有效瘦身毛巾操>>

### 章节摘录

版权页：插图：对于一些高难度的伸展运动，有些人担心动作做不到位，或者会有运动伤害；还有一些人整天嚷嚷没有时间去健身房或外出运动。

而学习毛巾伸展操，没有繁复的步骤和困难的姿势，也不需要专程上课或到固定场合去运动。

毛巾操和一般伸展操不同的是，在运动时用毛巾做辅助工具，更能强化动作，使肌肉群完全伸展，只要正确伸展、调节呼吸，就能让全身血液循环顺畅，活化新陈代谢，达到全身燃脂的目的（详细的科学原理见P25）。

你也可以针对局部肥胖的位置加强练习，让过多的油脂在运动伸展中一起代谢离开身体，轻松达到由内而外的健美效果。

## <<史上最有效瘦身毛巾操>>

### 编辑推荐

《史上最有效瘦身毛巾操》10万人证实的最健康、最不需要意志力的瘦身法！  
热卖台湾地区，连续25周荣登金石堂畅销书排行榜！

“大学生了没”人气艺人琳琳·逸欢示范。

《史上最有效瘦身毛巾操》燃脂\塑形\排毒——三效合一、时间短，燃脂量高、均匀燃脂，全身紧实、美胸——美化胸形，胸部挺而美、肩背——缓解背部疲劳，消除背肩脂肪、细腰——告别小肚腩，再现S腰线、缩腹——平坦小腹，强化腹部肌群、美臀——紧实提臀，美化曲线、瘦腿——修长腿形，美腿再进化、刺激胃肠道，提高代谢率、强化淋巴排毒，内外都亮丽等。

<<史上最有效瘦身毛巾操>>

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>