

<<3天拍出窈窕身段>>

图书基本信息

书名：<<3天拍出窈窕身段>>

13位ISBN编号：9789576075261

10位ISBN编号：9576075262

出版时间：20000925

出版时间：如何

作者：林蓓莉

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>

<<3天拍出窈窕身段>>

內容概要

[封面] 拍一拍，窈窕健康自然來！

因為效果卓著而備受肯定的中國傳統氣功，近年來在全球掀起風潮。

本書介紹的順氣拍打法，正是氣功最根本而基礎的工夫，以安撫、放鬆、疏解、調理的手法，活絡新陳代謝，讓你擁有易瘦好體質！

[作者簡介] 林蓓莉 資深美容師，德國APISERUM化妝品學院講師班結業，曾任德國APISERUM、LOGONA化妝品專任講師，與比利時GERNETIC甄妮蒂克美容客座講師。

現任康麗順氣股份有限公司董事長、美容順氣整體美保養機構執行總監、偉丹國際美容有限公司美容總監，以及中華氣能療養學會理事。

除了美容事業，林老師在媒體也相當活躍，曾在中央廣播電台「你我好時光」健康保健單元主講，並接受大成報、三立「鳳中奇緣」與華視「華視新聞雜誌」等多種媒體採訪。

[封底] 自然順氣拍打瘦身法 讓你擁有健康美 現代人生活步調快速，壓力沈重，一整天都無法放鬆，長久累積的結果，不僅身體失調，健康亮起紅燈，連外表都不復往日亮麗，身材也容易變得臃腫。

你想知道如何恢復身體的自愈力嗎？

本書介紹的拍打瘦身法，就是以氣功為基礎的自然順氣療法，有效簡便，讓你擁有氣順易瘦的好體質。

除了有良好的瘦身效果，對身體各種疾病療效更是卓著，拍打瘦身法主要包括：基本拍打訣竅 初級節氣暖身式 進階局部加強瘦身 方法簡單且具理論基礎，只要有耐心，按照蓓莉老師教導的正確方式拍打，你就能真正放鬆，恢復健康的體質，並得到最好的瘦身效果。

書中同時破除美容儀器與藥物的迷思，讓你拋開錯誤的減肥觀念，真正地健康瘦下來。

[目錄] 推薦序 前言：蓓莉老師為你打氣 PART1 瘦身迷思 一、節食瘦身法 吃少少，為什麼喝水也會胖？

二、運動瘦身法 勤運動，為什麼跑百哩也沒用？

三、沙龍級瘦身療程 美容沙龍，享受不享瘦？

！

1 . 遠紅外線 24 2 . 塑型繃帶 24 3 . 推脂機 25 4 . 烤箱 27 四、藥物瘦身法 減肥藥，要不得！

五、調整型內衣，健康卻變形！

六、遺傳性肥胖令人無法消瘦？

七、為什麼瘦到不該瘦的地方？

如何瘦到該瘦的部位？

PART2 瘦身前應有的正確觀念 一、為什麼肚子不餓，卻仍然大吃大喝？

二、無法瘦下來的身體檔案 PART3 順氣療法基礎篇 一、體型氣質大檢測 二、拍打訣竅入門 1 . 拍

打的原理 2 . 基本手勢示範 3 . 拍打的勁道與方法 PART4 節氣暖身式 一、春 二、夏 三、秋 四、冬

PART5 如何3天拍出窈窕身段 一、瘦臉嫩頸 臉部、頸部 二、纖臂細肩 手臂、肩膀 三、美背蛇

腰 背部、腰部 四、平腹俏臀 腹部、臀部 五、長腿姐姐 大腿 六、裸足天使 小腿 後記 [書摘] 推

薦序：陳麗民（慧聯資訊科技股份有限公司）剛認識我的人，都不太敢相信笑口常開的我竟擔任過開刀房護士。

對我而言，看盡生死並不表示看淡生死，反而幫我意識到自己對生命、家庭，以及事業的熱愛。

多年前，因為子宮肌瘤而發生血崩、貧血等種種病症，好幾次靠著當護士的經驗，度過千鈞一髮的生死關頭；加上開刀房內的超時工作，引起腎臟與膀胱的發炎、結石，進而決定離開原本的工作崗位，進而積極地尋求健康之道極地尋求健康之道。

於是，我選擇鑽研中國傳統的醫藥智慧，也順利地在美國考取中醫師執照。

另一方面，靠著所學，為自己開藥方，調養身體。

直到透過舊金山的老師，認識在財團法人佛陀教育基金會擔任義工的胡妮妮女士，並進一步地親身接觸自然順氣療法，以及這套療法的創辦人 林蓓莉老師。

初見林老師，就覺得她氣質不錯，曲線漂亮。

<<3天拍出窈窕身段>>

交談之後，發現林老師在教學上、事業上，是個眼光長遠，非常聰明的奇女子，頗有惺惺相惜的感覺。

之後，跟著林老師學習自然順氣療法，多虧她在上課時不吝指正，不到三個月的時間，身體恢復的情況超乎我的想像，朋友都說我的臉色紅潤。

在此，不諱言之前也曾學習其他氣功，但未見效果，自然順氣療法讓我對另類療法有了與眾不同的領悟與信任。

每天，我都利用看新聞一小時的時間，做些拍打、安撫的動作，不但不會像以前一樣常感冒，連同齡朋友倍感困擾的更年期症狀：面部潮紅、情緒不定、盜汗、失眠、腰酸背痛……等，都與我絕緣。健康的身體的確讓我的生活變得更加隨喜自在，而且快樂得不得了！

「好東西就要和好朋友分享」，不知是個性使然，還是職業後遺症，每當看到有人不舒服，總按捺不住想幫助他們。

所以，我常將一些簡單的節氣保健、居家DIY傳授給公司的同事，甚至遠在美國的同學。

現在，家人、周遭的朋友都受了我的影響，將自然順氣療法當作日常的養生之道。

此番，知道林老師要出書，便迫不及待地搶先拜讀，因為我相信林老師的作品必定像她教學的風格、內容一樣，精彩可期。

的確，這本書果真不負眾望，不只告訴你以最健康的方式瘦下來，還教大家利用簡單的拍打手法，以達到自癒功能，這是坊間瘦身書籍無法探究的領域。

「3天拍出窈窕身段」可能讓你覺得相見恨晚，然而，無論早做晚做，只要多拍，你就會很快瘦下來！

胡妮妮（財團法人佛陀教育基金會義工）在醫生的眼中，我算是個相當麻煩的病例。

由於母親在懷孕期間，攝取不當的飲食，以致於我在出生後皮膚發生大範圍的潰爛，使用類固醇治療的結果是，陸續出現自主神經失調，和新陳代謝、血液循環、造血功能、免疫系統等方面的問題。

就這樣，過敏的體質糾纏了我大半輩子。

為了治療身體上的疾病，嘗遍各種中藥、西藥、營養食品，以及坊間有名的民俗治療，得到的卻是不痛不癢的效果與滿身的瘀傷。

後來，經由我的美容師劉怡君小姐的介紹，認識了林蓓莉老師。

在林老師的調理之下，從去年9月至今，身體狀況各方面進步良多；尤其是長年累積的皮膚病，一個星期一次，差不多3、4次的療程，很快地就痊癒了。

至於低血壓的問題，和其他身體機能上的障礙，也獲得按部就班的改善。

還有，因使用類固醇治療皮膚病，對內臟功能所造成的破壞都因此根治。

林老師所提倡的自然順氣療法建築在紮實的理論架構上，所延伸出來的方法真的非常有效，秉持著順氣放鬆的原理，還原身體能量，並使我的神經系統得以恢復，進而解決疾病的根源，尤其像我這種慢性病，效果更是立竿見影；最重要的是，完全沒有副作用。

我想女人不管到什麼年齡，都是愛漂亮的。

之前因皮膚過敏，導致新陳代謝、血液循環方面的障礙，所以，膚色一直是蠟黃、晦暗的。

現在不僅擁有紅潤健康的好氣色，還很有彈性喔！

照理說，更年期應是加速老化的過程，因為「自然順氣療法」，居然使我看起來比一般人年輕，而且身體狀況比以前好。

朋友都說我完全不像一個步入更年期的人，只要提到自己的年齡，她們都會露出無法置信的眼光，這種感覺真不錯！

林老師是個不藏私的人，為了讓大家更健康，在治療之外，還告訴我們居家保健DIY的祕訣。

讓我深刻的體會到，尋求健康無須依靠他人，甚至還能幫助家人。

真的很幸運！

能接觸並學習「自然順氣療法」，不只幫助我找回健康，也讓我瞭解身體不好的原因所在。

而這個自助助人的好方法，竟然遲了50年才讓我遇到！

以前實在浪費太多時間去學一些對自己沒有幫助的東西。

現在，不論在國內、國外，我只需透過保健DIY，就能擁有健康。

<<3天拍出窈窕身段>>

很高興林老師終於出書了！

對於這本書的效果及其迴響，可說是樂觀其成。

我相信連我這個狀況百出的身體，都能獲得健康，更何況只是幫人恢復苗條的身材。

像我也是在林老師的叮嚀下，一直保持著如今的身材，瘦得十分健康。

如果要我用一句話形容自己目前的狀態，那麼，神清氣爽，活力充沛這八個字再恰當也不過了！

前言：蓓莉老師為您打氣 在您尚未將「拍打」與「塑身」劃上等號之前，教您一個方法感受拍打的效果：甩動兩隻手腕關節，如果覺得左手的手腕關節較僵硬，先將右手拱成杯狀，讓掌心成中空，空心拍打左手腕關節處，約2-3分鐘後，再次甩動兩隻手關節，你會發現，左手關節經過拍打後，變得比較柔軟靈活。

相信你從來沒有這樣的經驗——一種身體關節完全放鬆的感覺。

媽媽餵奶後，都會拍打小寶貝的背部，就是一個順氣的動作；但是，錯誤的拍打方式或拍打勁道，導致多數人往後腸胃不好的後遺症。

而遠在一、兩千年前，古老中醫為人治病的方式，就是用手刮痧與竹子拔罐，前者說明了雙手萬能，後者利用竹子透氣的特性，延伸出空氣震盪的原理。

近兩年，日本仿效中醫刮痧技術，流行使用「竹片拍痧」，由於使用不當，卻造成二度傷害。

簡單的拍打方式，能為人體放鬆筋骨、活絡神經、消除疲勞、解除壓力，當全身的新陳代謝恢復正常，你就擁有容易瘦下來的體質！

這正是我所提倡的自然順氣療法，以安撫、放鬆、疏解、調理的手法，順著人體神經走向，去除氣行障礙，恢復自癒功能，帶來健康，而且隨時隨地可行！

其實用性、方便性、迅速性是有目共睹的。

有一位美容師，身高168公分，懷孕之前，體重始終徘徊在57、58公斤之間，而且動不動就感冒，既胖又不健康。

為了減肥，她曾有三年的時間採取兩天吃一餐的激烈方法，結果只減至55公斤，人也變得更虛弱。

生完女兒後，又胖了30公斤，後來因為女兒生病來學習自然順氣療法，本來的目的是幫助女兒復健，自己也有了意外的收穫——三個月就瘦到51公斤，現在的她，三餐正常，健康且不復胖。

另一位美容師，也是因為自然順氣療法而受惠，原以為即將步入更年期，居然以44歲高齡自然生產，順利生下健康可愛的寶貝兒子，而且光靠幫客人做療程，自己就瘦下來了，千萬別被她纖瘦的身材唬住，她可是個美食主義者！

上述事實證明「拍打」這個簡單的動作為古今所肯定，而且是有根據的，並不是憑空捏造的話題、噱頭；然而，想法對，做法錯，正是現今美容業的盲點，也是督促我出書的動力。

投入美容界近二十年，面對激烈競爭、屢出奇招的美容市場，讓我深感美容界需要的是不傷害身心的技術手法與正確的保養觀念，因此，積極著手教育內容與化妝品上的改革。

初期，因美容師認為手法上有360度的轉變，且不諳學習技巧，批評的多，接受的少，使得教學方法一改再改，加上南北來回奔波，讓我有放棄的念頭。

如今，隨著美容師的認同，學生人數的增加，與療效上顯著的提升，我知道自己正在做對的事。

如果您想以更快的速度瘦下來，就增加拍打的次數。

當然，針對特別肥胖的部位，也必須多拍，才會很快地雕塑出您要的曲線。

此外，互拍的效果相當值得推崇，還能增加彼此的感情喔！

最後，希望這本書能幫助您瘦得健康又漂亮！

<<3天拍出窈窕身段>>

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>