

<<速瘦碎脂一次塑到位>>

图书基本信息

书名：<<速瘦碎脂一次塑到位>>

13位ISBN编号：9789865959203

10位ISBN编号：9865959208

出版时间：2012-9-17

出版公司：三悅文化圖書事業有限公司

作者：寺門琢己

译者：楊鴻儒

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>

<<速瘦碎脂一次塑到位>>

内容概要

只要30秒！
讓你躺在床上也能提昇代謝力、有效燃燒頑固的脂肪！

擁有針灸、按摩推拿、指壓師等國家資格證書，作為整體的專家，在這25年來從各個角度，解決了眾多女性對身體的困擾，所累積的知識和經驗所誕生的，就是這本「速瘦碎脂一次塑到位」。

只靠晃動即可瘦身聽起來好像很假，不過，甩掉脂肪的秘訣，其實就在各位的身體當中。
為了瘦身，您是否曾經非常努力做運動並且使用了各種減肥道具，甚至不惜花費重金購買一堆號稱可以輕鬆瘦身、促進代謝力的減肥食品卻一點也沒瘦呢？

現在放棄還太早！
本書要教您真正能夠提高代謝力、讓您輕鬆瘦身的晃動肥肉體操。
現代人生活忙碌，幾乎空不出時間做運動，即使有空閒做運動，也因為已經把體力、精神力花費在工作上，根本沒有氣力再去做運動。
因此，晃動肥肉體操正是為了這樣的您而誕生！
藉由晃動找出隱藏的脂肪進而擊退它，打造令人稱羨的凹凸有致的完美身材！

【本書特色】

不用太拼命也能一次瘦到位的晃動體操
每本瘦身書都告訴你，運動至少要超過30分鐘以上，才會開始燃燒脂肪達成瘦身的效果。
雖然很想做運動，但無奈自己體力有限，平時上班上課或者當全職的家庭主婦要伺候全家人（有時可能還包括寵物）已經夠累了！
哪來那麼多氣力做運動呢？
辛苦了一整天之後，只想大吃大喝躺在沙發上看電視，誰還管你運動不運動？

好！
那麼就躺著瘦吧！
本書所提倡的震動體操正是為了這樣的妳而誕生！
本書教你只花30秒，晃晃肥肉就能一次瘦到位！
藉由肥肉判定運動與骨盤檢測，先了解自己的身體再來擬定戰略，相信妖嬌美麗的身材就離妳不遠囉！

<<速瘦碎脂一次塑到位>>

作者简介

寺門琢己

在東洋針灸專門學校就學中就開始整體療法的活動，畢業後，取得國際資格。

除了活用20年以上臨床案例所著作的「骨盤教室」一書（銷售量50萬本的暢銷書）之外，其它還有許多的著書或DVD都深受女性壓倒性的支持。

2006年4月～9月在NHK「ゆるなび」節目中正式演出。

骨盤、美乳教室（主辦）也出現大盛況。

· 希望從身體內變漂亮的女性網址 ·

「girls wave」<http://www.girlswave.com/>

· 寺門琢己的部落格 ·

「就要! 身體! 元氣!」<http://terakadotakumi.cocolog-nifty.com/>

<<速瘦碎脂一次塑到位>>

書籍目錄

序言.....2

晃動肥肉宣言!.....4

第1章 這就是理想中的凹凸有致的身材!11

- 以胸凸、腹凹的均衡美人為目標!12
- 以臀凸、腰凹的背後美人為目標!14
- 檢查瘦身的NG事項.....16

第2章 檢查脂肪團! 5秒即可了解的肥肉診斷.....19

- Exercise · 肥肉診斷 手臂、肩膀.....20
- Exercise · 肥肉診斷 身體 & 下半身.....22
- Exercise · 肥肉診斷 臉部.....24
- 減肥關鍵在於肌肉和脂肪團的關係.....26
- 形成肥肉的原因!
-28
- * 專欄.....30

第3章 躺臥姿勢!

30秒即可改變 肥肉判定運動.....31

- 躺臥姿勢運動為何有益呢?
-32
- Exercise · 躺臥姿勢!
- 使用腳的肥肉判定.....34
- Exercise · 躺臥姿勢!
- 使用手臂的肥肉判定.....36
- 以躺臥姿勢也能提高基礎代謝力!
-38
- 讓脂肪團覺醒.....40
- Exercise · 煩惱類別 肥肉判定運動
- 在意下半身肥胖者.....42
- 在意下腹凸出者.....44
- 在意上臂鬆弛者.....46
- 在意前胸者.....48
- 早晨清爽起床!
-50
- 夜晚放鬆!
-52
- 做運動的時機.....54
- * 專欄.....56

第4章 消除脂肪團的身體架構.....57

- 何謂「筋膜」呢?
-58
- 「筋膜」連接的身體內的網路工作.....60
- 互相聯繫覺醒的筋膜.....62
- 脂肪團有害的真正理由.....64
- 停止無意義的肌肉訓練.....66
- Exercise · 可以在空檔時間馬上做的小小搖動體操.....68
- * 專欄.....72

<<速瘦碎脂一次塑到位>>

第5章 塑造不容易形成脂肪，不讓自己後悔的身體.....73

- 晃動搖擺油脂地圖.....74
- 因體型變化所產生的骨骼縫隙.....76
- 關節的內側是脂肪的隱藏處.....78
- 調整骨骼的重要性.....80

* 專欄.....82

第6章 消除肥肉！

以站立姿勢就可以做的骨盤體操.....83

Exercise · 以站立姿勢就可以做的骨盤診斷

檢查骨盤能否閉閤！

.....84

檢查骨盤能否張開！

.....86

Exercise · 以站立姿勢就可以做的骨盤順暢體操（基礎篇）

給「張開型」者的骨盤順暢體操.....88

給「閉閤型」者的骨盤順暢體操.....90

Exercise · 以站立姿勢就可以做的骨盤順暢體操（應用篇）

腳拇指碰撞體操.....92

背部伸展體操.....94

抬高兩腳旋轉.....96

振袖肌用豎立手臂.....98

* 專欄.....100

第7章 有關骨盤的歪斜原因及其架構.....101

· 注意骨盤.....102

· 為什麼骨盤會歪斜呢？

.....104

· 如果骨盤是「張開型」的，將會如何呢？

.....106

· 如果骨盤是「閉閤型」的，將會如何呢？

.....108

· 骨盤 + 肩胛骨的開閉也要順暢！

.....110

Exercise · 肩胛骨的開閉姿勢.....112

Exercise · 骨盤 + 肩胛骨的開閉姿勢.....114

* 專欄.....116

第8章 靠每日的生活保持凹凸有致的身材.....117

· 飲食的注意事項.....118

· 選擇內衣褲的注意事項.....120

· 靠泡澡解決！

浴室運動 1.....122

· 靠泡澡解決！

浴室運動 2.....124

結語.....126

<<速瘦碎脂一次塑到位>>

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>