<<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

出版时间: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 ·
- ^r girls wave _J 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>>

书籍目录

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

第一图书网, tushu007.com <<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
檢查骨盤能否閉閉!
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 1122
靠泡澡解決!
浴室運動 2124
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