

<<便瘦了>>

图书基本信息

书名：<<便瘦了>>

13位ISBN编号：9789865959364

10位ISBN编号：9865959364

出版时间：2013-1-7

出版公司：三悅文化圖書事業有限公司

作者：金津久美,蓮水花音

译者：高詹燦,劉淳

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>

<<便瘦了>>

内容概要

短短 2 週，肚子就減 7 c m !
明明是減肥，胸部卻變大？

這些全靠「廁所變身術」！

減肥不是只要一昧的節食就好，最重要的是「排出」。
請先想像自己的身體是裝滿水的浴缸，想要減少重量不是只關上水龍頭停止攝取，而是要拔掉栓子讓水排出。

當你排出的份量比吃進去的份量多，你就成功了！

不需要做難以持久的激烈運動或者痛苦難熬的節食，而是從體內環保開始，利用小便循環 + 順暢白蘿蔔，變身成一生都不再復胖的排毒體質。

由知名塑身專家 - 蓮水花音所開發的「廁所變身術」，不管什麼類型絕對都能瘦，想瘦幾公斤就瘦幾公斤，一片白蘿蔔就能帶走妳累積已久的老廢物質，讓身體盡情地排毒。
讓妳自由自在地調整自己的體型 & 體重，達到自己理想的漂亮身材！

本書所提倡的瘦身法，是教你以最輕鬆自然的方式穩穩瘦，把減肥一定要痛苦節食以及必須做嚴苛的激烈運動這種老舊的觀念丟掉！

別再以為自己連瘦 1 公斤都有困難，從現在開始，就讓我們跟著蓮水花音老師的腳步，相信瘦身的成果絕對超過你所求所想！

本書特色

打遍天下肥肉腫

只要懂得對症下藥，減肥真的可以很輕鬆！

不管妳是什麼類型絕對都能瘦！

上半身太壯？

下盤太穩重？

全身肉肉型？

別擔心！

本書教你掌握高效能的瘦身密技，麻豆級曲線手到擒來！

提升高能代謝力

利用小便循環 + 順暢白蘿蔔，把體內的宿便、毒素、老廢物質排光光，養成瘦身力超高的排毒體質，讓妳瘦得健康又不復胖喔！

摸出理想好身材

持續實行「廁所變身術」之後，排泄力會提高，身體會自動調整體型，體重也會跟著下降。

首先是肚子變小，接著大腿腿跟變細，再加上按摩就可以瘦得很漂亮！

按摩背部和腋下的脂肪，還有豐胸的效果喔！

<<便瘦了>>

作者简介

金津久美

1964年8月31日生。

代表作「愛美大作戰」得到眾多女性讀者支持，並改編成連續劇。

近期轉型為美容漫畫家，以親身經歷創作許多漫畫小品。

蓮水花音

1970年6月生。

身材比例調整專家，不只重視「體重」，更著重於調整「體型」。

修習運動生理學、解剖學、心理學等，於青山開設直營沙龍「美體工場」。

短短8年已成功幫助3500人改善體型．瘦身。

<<便瘦了>>

书籍目录

- 2 序章~金津久美的最終減肥宣言！
~
第一章 不管是什麼類型絕對都能瘦！
廁所變身術究竟是什麼？
- 14 想瘦就先拔開栓子！
- 18 先決定目標體重！
- 22 蓮水花音的減肥Q&A之一
第二章 先花兩星期養成易瘦排毒體質！
只要改變喝水方式，養成小便習慣就能提高瘦身力！
- 24 會瘦和不會瘦就差在小便的量！
- 28 比起喝進去，尿出來更重要！
徹底掌握「小便循環」
- 32 根據想瘦的部位推薦各種飲品
- 34 使用體重計確認妳的「瘦身力」！
- 38 120%活用「瘦身模式」的技巧是？
- 42 蓮水花音的減肥Q&A之二
第三章 小腹婆也能用廁所變身術瘦下來！
~用最強排毒食材白蘿蔔提升妳的排便力！
~
- 44 想瘦就要提升排便力！
- 46 用體感檢查宿便的份量
- 48 提升排便力最棒的食材「順暢白蘿蔔」
- 50 根據減重目標公斤數攝取「順暢白蘿蔔」
第四章 三大飲食規則讓妳瘦得美美的！
- 54 給喜歡喝酒的妳 不會胖的喝法
- 56 臀部會胖是因為油脂！
- 58 調整「進食順序」就能瘦！
- 60 金津 & L田的減肥報告~金津篇~
- 62 金津 & L田的減肥報告~L田篇~
- 64 金津久美的排毒生活之一
第五章 切換到瘦身模式後，一起解除小腹的運動不足吧！

<<便瘦了>>

根據不同類型推薦消小腹運動

66 解除小腹的運動不足後，瘦身力也會跟著上升

68 挺肚再縮肚，檢查妳的腹部鬆弛度

70 試試看躺姿消小腹運動！

~推薦給腰痛的妳~

72 試試看按摩消小腹運動！

~還可以豐胸喔~

74 試試看跪坐消小腹運動！

~下半身會一直瘦~

76 廁所變身術 + 消小腹運動生活24小時~金澤篇~

78 廁所變身術 + 消小腹運動生活24小時~L田篇~

80 金津久美的排毒生活之二

第六章 再瘦一點！

想瘦身的人必學，只要拍拍摸摸就能瘦的必殺技！

82 防止鬆弛！

拍背運動

84 拍拍摸摸再穿上臀部內衣就能提臀

86 小腿肚瘦下來，體重就不會再增加！

88 蓮水花音的減肥Q&A之三

第七章 減重後不復胖的秘訣！

90 垃圾食物不能連吃2天！

92 內褲要穿較大的尺碼！

94 腦內排毒，把心裡的廢物也清乾淨！

96 量體重時要穿著衣服！

~永不超過體重危險區的秘訣~

97 甜點就吃可愛的水果！

98 金津久美的排毒生活之三

99 後記~最終成果！

~

108 各種類型的減重方法 廁所變身排毒減肥法

110 廁所變身排毒減肥法 體重差記錄表

醫生的叮嚀

患有心臟病或容易水腫的人請注意水分攝取量，實行減肥前務必洽詢主治醫師。

實施本方法時，需每日適當運動、均衡飲食、充足睡眠、勿累積過多壓力、保持適當生活節奏，成功機率較大。

<<便瘦了>>

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>