

<<终极减肥>>

图书基本信息

书名：<<终极减肥>>

13位ISBN编号：9787208099647

10位ISBN编号：7208099642

出版时间：2011-6

出版时间：上海人民

作者：下村朱美

页数：158

译者：劳轶琛

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>

<<终极减肥>>

前言

街上鳞次栉比排列着美容沙龙，书店里随处可见新出版的减肥指南，电视购物中充斥着减肥食品、塑身内衣以及减肥器械的广告。

宣传广告如此铺天盖地正是因为有太多的人对减肥感兴趣。

有的人为了美容，有的人出于健康，热衷的理由也许是各式各样的，但在如今的时代，恐怕有越来越多的人认为人瘦就能美丽，人瘦就能健康长寿吧。

通过看书、跑步或购买使用电视购物的产品而瘦身的人至少不会来美容沙龙。

那么，为什么大力推介着瘦身项目的美容沙龙仍然如此之多呢？

这还是因为，有很多人尝试了各种减肥的方法但凭借个人的力量无法成功，或者一度减下了体重，但却又有了反弹。

美容沙龙数量的浩大恐怕正是“一人减肥”之困难的现实写照吧。

我从事了30年左右美容美体的工作。

“蜜丝芭莉”和“丹邸好士”这两家综合性的美容美体店获得了众多顾客的支持，无论经济是否景气都很顺利地经营并发展着。

好像是从2000年左右开始的吧，我感觉到了日本人体型的变化。

大街上随处可见有着欧美人那样硕大身材的人。

20年前的日本人似乎没有那么肥胖，而现在明显感到日本人的身形发生了很大的变化，远远超过了以前的标准。

于是，我们在2005年开设了“蜜丝芭莉纤体中心”。

这是出于担心日本人从此就失去了健康、长寿和美丽的危机意识。

而另一个原因是因为原有的“蜜丝芭莉美容沙龙”比较注重给顾客优雅的感觉，因此较难营造一种减肥所需要的严格环境。

设立“蜜丝芭莉纤体中心”之际，我们设计了详细周全的瘦身教育项目。

在2004年的时候，虽然“三重燃脂瘦身法”的效果在医学或运动医学的领域都得到了验证，但理解这些数据所需要的专业知识却还没有包含在美容美体从业者的教育课程中。

因此，随着肌肉的锻炼、运动、饮食、营养、顾客的心理状况、上美容院的方式、指导的方法、高精密仪器的操作方法、最新的瘦身技术、商品知识以及各个方面的信息和技术的高度且专业的发展，我们也开始了与此相配合的相关教育培训。

从2005年开始，我们把接受过瘦身专门培训的、在“蜜丝芭莉纤体中心”工作的美体师们称为减肥瘦身咨询师，到了2010年，因为得到了索旺特定非营利活动法人美容协会的支持，咨询师们获得了职业纤体师的资格。

我们希望将最领先的瘦身法系统，结合日本的传统文化与以服务至上理念为方针的待客法，给全世界的人们带去健康和美丽。

如果能让世界上更多的人喜欢上我们这种“源自日本的美容美体法”的话，那将是我最大的荣幸。

纤体馆集团 董事长 下村朱美

<<终极减肥>>

内容概要

本书作者长年从事美容美体的研究与实践，独创了具有显著效果的三重燃脂瘦身法。书中，作者首先强调了肥胖对人们带来的种种危害，分析了肥胖的种类与形成原因，提出了正确的减肥方法，指出了几种错误的减肥方法。不同于一般“出汗减肥”，“节食减肥”，作者开发并形成了其综合性的全面减肥研究成果——三重燃脂瘦身法。作者在书中系统阐述了三重燃脂瘦身法的形成原理、减肥特色，其最显著的特征在于通过体内、体外和心灵三个不同的途径让顾客减肥健康、得到理想身材。

作者以科学的理论与具体的数据强调，三重燃脂瘦身法的奇妙体现是，在保持肌肉量、基础代谢率不变的同时能够减重，减得彻底，反弹的几率极低，而且使易瘦难发胖的体质改善成为可能。注重减脂肪而不仅仅是减体重。

多年的实践证明，三重燃脂瘦身法具有让顾客在减肥的同时变得更加健康的功效。进行了三重燃脂瘦身法后，体内的脂连蛋白奇迹般增加，月旨连蛋白物质能够让人返老还童、改善生活习惯病带来的动脉硬化，引起了广泛关注。甚至被誉为“划时代的发明”。

三重燃脂瘦身法不是简单追求减轻体重，而是让减肥使自己更美更健康。不仅减重还减多余脂肪，还通过饮食和食疗，推动身体内部器官的运作，恢复身体原来的平衡状态和脏器功能，以打造易瘦难胖体质为目标，塑造紧致身材和完美曲线。

书中还列举了实施了三重燃脂瘦身法后的顾客的显著效果的案例与切身体会。

<<终极减肥>>

作者简介

下村朱美，1957年出生。
池坊短期大学家政科毕业。
纤体馆株式会社（SHAPE UP HOUSE CO., Ltd.）总裁。
蜜丝芭莉美容学校理事长。
1982年，在大阪开设全身美容沙龙纤体馆（2000年更名为“蜜丝芭莉”）。
1986年开设日本首家男性专用沙龙“丹邸好士”，引起关注，发展兴旺。
目前共在日本经营142家直营美容沙龙。
同时还致力于培养美容师，于1990年开设“蜜丝芭莉美容学校”。
2005年，获“世界优秀女性企业家奖”。
2008年，获“女性经营者奖”。
2008年起，与东京大学协作开展共同研究，从医学和运动学角度对美容所产生的效果进行科学验证。
2009年起担任池坊短期大学客座教授至今。

<<终极减肥>>

书籍目录

前言

第一章 你的肥胖一定是有原因的!——了解了肥胖的原理就能找到减肥瘦身的方法

为什么不能肥胖?

首先了解肥胖的形成

如果肥胖是由遗传引起的, 就必须放弃减肥吗?

肥胖的原因可以分为两大类

让你体型变糟的“三大脂肪”

你的肥胖是属于哪一种?肥胖有三种类型

第二章 你是不是在进行错误的减肥瘦身?——减肥成功的捷径从学习正确的减肥方法开始

正确的减肥是指“减少体脂肪”

减肥的第一步是必须了解正确的“能量消耗的方法

为什么伴随着年龄的增长人变得易胖不易瘦?

消耗1千克的体脂肪需要消耗7000卡的热量

形成不易发胖体质所需的“排毒法”危险的减肥要当心!

减肥的大敌!“反弹”是如何引起的?

防止反弹需要当心的“3条注意点”

.....

第三章 终极瘦身法“三重燃脂瘦身法”是这样

第四章 “三重燃脂瘦身法”对减肥有效的理由

第五章 了解了内容就能持之以恒

<<终极减肥>>

章节摘录

版权页：插图：例如有“燃烧脂肪”一说，就像纸张的燃烧需要氧气一样，脂肪的燃烧同样需要氧气。

氧气通过红细胞输送到全身各处。

但是受到污染的血液黏黏糊糊，循环不畅。

这样造成身体代谢下降，从而导致易胖体质，多余的脂肪在体内堆积。

请把你的手背贴在上臂上看看，上臂是否感到有寒意？

手背部分血液循环通畅，相比身体其他部分暖和，因此手背上不易堆积脂肪。

但是相对手背来说温度低的部位容易堆积脂肪。

腹部凸起的人腹部寒冷，下身肥胖的人肯定下半身易感寒冷。

因此，在我们的沙龙里，抛弃原来的单靠出汗减肥的方法，进行健康检查，通过检测内脏功能的强弱和自律神经的平衡，开发出为每位顾客量身定制的减肥术。

结果怎么样呢？

眼看着效果出来了，令周围的人大为惊叹。

得知这一消息后，全国美容沙龙的老师们都前来学习我们的瘦身法。

这种方法不仅减肥效果显著，同时具有让顾客在减肥的同时变得更加健康的功效。

西野先生说过“身体恢复原先的平衡状态变得健康的话，异常的食欲会消失，血液循环也更加通畅，帮助脂肪燃烧的氧气被运输到身体各个部位。

这样一来，新陈代谢加速，人自然会瘦下来”，果然许多顾客身上发生了这些变化。

<<终极减肥>>

编辑推荐

《终极减肥:三重燃脂瘦身法》：如果一直想减肥却没有坚持下来如果好不容易减下的体重却“轻易”反弹如果你是喝凉水也会胖的易胖体质那么你需要不会反弹的减肥方法！

《终极减肥:三重燃脂瘦身法》介绍的“三重燃脂瘦身法”针对易胖体质人群，让你实现健康减肥的愿望！

如果体重减轻了去口损害了身体健康如果身材苗条了却皱纹满布、肌肉松弛、精神不佳、呈现老态如果变得再瘦也减不了橙皮脂肪那么你已经遇到减肥的“沼泽区”！

《终极减肥:三重燃脂瘦身法》介绍的“三重燃脂瘦身法”告诉你，只有通过减肥让自己变美丽、更健康才是真正有意义的。

减肥瘦身的目标是减少体脂肪。

三重燃脂瘦身法是基于科学的根据，以减少体脂肪为宗旨，倾注23年时间开发研制出的、实效显著的终极瘦身法。

<<终极减肥>>

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>