

<<美丽在外之美身篇>>

图书基本信息

书名：<<美丽在外之美身篇>>

13位ISBN编号：9787501543601

10位ISBN编号：7501543607

出版时间：2005-7

出版单位：知识出版社

作者：（日）高木祐子

页数：96

字数：30000

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>

## <<美丽在外之美身篇>>

### 内容概要

变美的方法有两种，分别是实时的美以及长时间保持的美。

实时的美包括从化妆、衣着等入手。

这虽然需要依靠潮流触觉及技术，但是交托给专门人士，或是参考时装或女性杂志，也不会相差太远。

而要长时间保持的美则难得多，如用一年时间来变瘦吧，现在虽然没有皱纹，但亦要为将来也没有皱纹而进行保养吧，现在完美的体态也保持10年，20年吧等等。

虽然外观能实时变得漂亮非常重要，但是能长时间地保持漂亮的永久的方法才是永恒。

若只顾眼前，而忽略了身体内在的漂亮，在10年至20年后才惊觉要注意时便真的太迟了。

在钻研化妆技术及潮流的同时，也要顾及身心的平衡，才是终极的亚洲美丽方式。

整个系列的第1本，便是《美丽在外之美身篇》，目标是令身体外部的机能正常活动，以取得平衡的理想体形。

再加上如何解决身体的暗哑，干燥肌肤、体毛、体臭等等问题的方法，这些都是女性特别在意的美体重烦恼。

<<美丽在外之美身篇>>

作者简介

高木祐子教授，出生于日本大阪。

自小向往中国文化，大学毕业后曾赴广州进修中文。

居住香港18年，期间修毕中医课程，对中草药尤有研究，获聘为南京中医药大学中医美容科教授、香港中国医药学会研究学院中医美容学教授，并于2003年11月成为南京中医药大学高木祐子东方美学研究

## <<美丽在外之美身篇>>

### 书籍目录

前言第1章 以理想的体形为目标 1 客观地认识自己的身体 恢复理想体形的成功关键,从客观地认识自己开始 为何脂肪会囤积在身体内 为何会形成松弛 潜伏性过胖 今天开始做 改变成容易减肥的体质 2 自信满满的胸部 一起来看看理想与现实的胸部吧 用力向上推! 提升胸部的资质 选内衣的三大原则 3 穿起无袖衣服也充满自信的手臂 手臂知多少 超级简单的瘦臂运动 4 不再说下半身肥胖了 下半身变瘦的好处 下半身减肥大作战 女性荷尔蒙与肥胖的关系 女性荷尔蒙变化 下半身肥胖的主要原因 消除下半身的脂肪 刷牙时可作的简单运动 击退膝盖周围脂肪,尽显腿部线条美 5 收紧腹部,告别腹部赘肉 腹部的松弛乃是朝着恐怖体形迈出的第1步 恐怖体形的开始 锻炼腰部肌肉 6 收紧臀部,令臀是臀、腿是腿 没有松弛的屁股等于双腿变长了 改变易生赘肉的错误姿势 7 改善骨盆歪斜 想臀部变瘦的人请注意 与骨盆歪斜战斗的体操 8 轻松穿上迷你裙,展现纤细适中的长腿 肥胖共有三大种类 脂肪肥胖——腿部没有线条 水分肥胖——最多的烦恼 肌肉肥胖——表面是肌肉,其实是脂肪 什么是橘皮脂肪 高木式足浴法可以减轻脚部浮肿的状态 9 治疗足部歪斜 脚部有没有歪斜? 简单自我检查法 脚部歪斜来自不良生活习惯 脚部肥胖原因 能改善脚部歪斜,变成笔直修长的步Tips第2章 以没有烦恼的润滑身体为目标

## <<美丽在外之美身篇>>

### 媒体关注与评论

书评健康是美丽之源，要巩固健康及美丽，恢复本来的平衡，就要从掌握有效的护肤方法入手。

你是否拥有理性的身形？

你满意自己的胸表吗？

人的手臂是否纤瘦？

由亚洲古老相传的护肤方法入手，缔造世界上惟一属于你的最完美的身体。

<<美丽在外之美身篇>>

编辑推荐

你是否拥有理性的身形？

你满意自己的胸形吗？

你的手臂是否纤瘦？

本书从亚洲古老相传的护肤方法入手，令你身体外部的机能正常活动，以取得平衡的理想体形，再加上如何解决身体的暗哑、干燥肌肤、体毛、体臭等等烦恼问题。

这里所介绍的都是非常简单的东西，何不立即开始？

！

缔造世界上惟一属于你的“最完美的身体”！

<<美丽在外之美身篇>>

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>