第一图书网, tushu007.com

<<穿着睡衣就能瘦1>>

图书基本信息

书名：<<穿着睡衣就能瘦1>>

13位ISBN编号：9787515200316

10位ISBN编号：7515200316

出版时间：2011-8

出版时间：中医古籍出版社

作者：艾米

页数：136

译者：李倩

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

<<穿着睡衣就能瘦1>>

前言

专家荐语睡前10分钟：睡衣瘦身操的重要性好多朋友为了减肥，下决心要做运动。
比如制定一个每天在健身房里流汗的计划，或者每天散步一小时，期待自己能有个大变化。
但是想要自始至终都保持开始的那份决心，并不是件容易的事。
尤其是那些让原本就紧张的时间更紧张、原本就疲劳的身体更疲劳的计划，基本上都是初始“三分钟热度”，最终以失败告终。
如果这种每周做1次，每次1小时的运动不能坚持，那么每天做几分钟，坚持一周就能取得很好效果的运动就是一个最佳选择。
10分钟只不过占每天24小时（1440分钟）的0.17%，实在是很短的一点时间。
尤其是睡前10分钟，穿上睡衣，在床上进行的小运动，不仅可以帮助恢复一天来的疲劳，还能够提高晚上的睡眠质量，让第二天精神倍增。
特别是晚上肾上腺素和甲状腺刺激荷尔蒙的分泌量会上升，这些荷尔蒙可以增进新陈代谢，唤起身体的活性，提高运动效率。
伸展运动里面的拉伸动作可以让肌肉得到舒缓，而那些扭转身体的动作则可以矫正体形。
并且这里面用到大块肌肉的动作比较多，还可以消除堆积在腹部的脂肪。
再者，睡前肌肉都是放松的，比起早上来不那么硬，也不会那么不舒服。
睡前的伸展运动对高血压患者也是有好处的。
因为晚上的血压值比较低，不用担心血压上升。
睡前伸展运动还可以促进大脑的褪黑素和生长素的分泌，可以帮助青少年长高，提高成年人的免疫力，延缓衰老。
简单易学的伸展运动还可以抚慰一天来疲劳的植物神经，对消化不良、头痛、便秘和腹泻、失眠等症状的恢复都有益处。
虽然伸展运动不是什么前无古人后无来者的经典动作或者秘法，但如果每天能坚持练下去，一定会感到自身的变化。
再进一步，如果慢慢地上了年纪，那么这个运动的意义就不仅仅在于减肥，同时也是一种很好的健身活动。
金荷珍 365mc肥胖会诊中心首席院长睡前10分钟：愉快地享受睡衣瘦身操如果你想迎来一个愉快的早晨，那么请不要错过“睡前10分钟”。
这个时间做一做伸展运动，会给我们的身体大加分。
首先，可以让疲劳的肌肉从紧张中释放出来，深深地睡个好觉；其次，可以促进体内废物的排泄。
伸展运动能调整荷尔蒙分泌，让我们的身体保持平衡。
它还可以让紧张的肌肉放松，让呼吸更顺畅，天天有个好睡眠。
正因为这样，只需坚持睡前短短10分钟的伸展运动，就能够从疲劳的恶性循环里解放出来。
白天辛苦了一天，晚上很晚回到家里自然不会想活动筋骨了。
大多数人都是稍微休息一下然后睡觉，这个时候如果能做一下伸展运动的话，可以让工作中消耗的精神能量和肉体能量都恢复平衡，肌肉也可以得到放松，从而让身体回到更有效率的状态。
虽然睡前运动有好处，但是也不能过于激烈。
如果睡前运动过于激烈，入睡所需要的荷尔蒙就会减少分泌，以致影响睡眠。
能达到简简单单放松肌肉的程度就足够了。
有了这些小运动，我们就能舒舒服服地睡个好觉了。
正因为这样，艾米的睡前10分钟睡衣瘦身，是最适合给我们疲劳的一天做个大整理的运动了。
崔英美 月刊《健康朝鲜》主编

第一图书网, tushu007.com

<<穿着睡衣就能瘦1>>

内容概要

韩国超模艾米的睡衣瘦身秘笈，减肥不再是痛苦麻烦的一件事，只需要轻轻松松几分钟，几个动作，便能轻易实现。
不用节食，也不用运动到流汗。
睡前跟着艾米的示范动起来，你会和你的睡衣一样轻舞飞扬。
各种简易有趣的瘦身动作，美白养颜的小贴士。
让你既苗条又美丽。

变瘦也不是一件奢侈的事情。
只要日日坚持，美丽的身材不是梦。

作者简介

艾米：韩国籍，毕业于东国大学影视表演专业。
在2006年SBS超模大赛中脱颖而出后，以时尚模特和主持人的身份从事各种活动。
目前在专业艺人个性化体能训练集团（@TEAM）担任专业女性肥胖私人教练，并作为女性专门健康教练活跃在SBS的《周六早上好》节目，通过《乐活蹦蹦》和《健康要点》栏目，向大众传播健康理念。

第一图书网, tushu007.com

<<穿着睡衣就能瘦1>>

书籍目录

阅读本书的方法 8 / Let ’ s Try10
01 睡衣瘦身操 超模艾米陪你做（跟超模艾米一起来做睡衣瘦身操）
听听艾米讲睡衣瘦身操 14 / 让你的身体每天早晨都充满能量 15 / 睡衣瘦身操之准备活动 16 / 柔韧性测试结果 19 / 做睡衣瘦身操前要知道的本页重点 20 / 让睡衣减肥更有效的小贴士 22
02 每天一种新花样 睡衣瘦身操让你充满活力
· 睡衣瘦身操基础教程 调整呼吸 26 / 放松脖子 27 / 收放肩膀 28 / 拉长身体 29
· 星期一 唤醒上身的柔韧性 30 / 让疲惫的肩膀活起来 31 / 解放酸痛的双腿 32 / 让全身充满舒适感 33 / 一起来休息吧！
！
红辣椒奶昔&黑醋苹果奶昔 34
· 星期二 消灭腰背部的赘肉 36 / 塑造苗条的腰部曲线 37 / 打造迷人的髋部线条 38 / 再见，小粗腿 39 / 一起来休息吧！
！
洗个身体想要的健康澡 40
· 星期三 打造美丽小腹 42 / 缓解下肢疲劳 43 / 让髋部柔软起来 44 / 让全身充满舒适感 45 / 一起来休息吧！
！
挑选对睡眠有利、有保护脊椎作用的枕头方法 46
· 星期四 让疲劳的身体休息一下 48 / 解放僵硬的肩膀 49 / 消除腹部脂肪 50 / 塑造美腿 51 / 一起来休息吧！
！
美味健康果汁 52
· 星期五 塑造美丽髋部 54 / 缓解腿部疲劳 55 / 打造柔软而又富有弹性的双腿 56 / 塑造柔软的脚腕 57 / 一起来休息吧！
！
什么都不抹的话，皮肤真的会更好吗？
58
· 星期六 打造猫咪般的优雅背部曲线 60 / 俯卧起身 61 / 上体回转 62 / 塑造美丽臀型63 / 一起来休息吧！
！
肌肤健康第一步，从美丽习惯开始。
64
· 星期日 甩掉肩臂部的赘肉 66 / 塑造健康的肩关节 67 / 背部曲线大拯救 68 / 挽救大腿肚子和臀部线条 69 / 一起来休息吧！
！
现代人优质睡眠大宝典 70
穿着睡衣就能瘦1.indd 6 2011-7-15 14:49:23
03 睡衣瘦身操 拯救我的身体
· 伸展运动之排毒篇 放松紧张的肩膀 74 / 放松僵直的脖子 75 / 赶走髋部的痛感 76 / 消除全身的浮肿77 / 安抚胀满的胸口 78 / 抚慰刺痛的头部 79 / 解放酸硬的背部 80 / 放松酸痛的脚腕和膝盖 81 /痛经走开 82 / 给全身注入活力 83/ 集中注意力 84 / 驱散阴郁的心情 85 / 跟浑身疲惫无力说拜拜 86 / 放松身体的刺痛87 / 赶走腰痛 88 / 跟便秘说再见 89 / 抚慰疲劳的手和脚 90 / 抚慰无精打采的胳膊 91 / 消除腿部浮肿 92 / 赶走高跟鞋不适症 93 / 一起来休息吧！

！
做不到每天8杯水？
水分不足，由九个小信号来
提醒你。
94
· 伸展运动之美容篇 打造光滑紧致的腰和背 96 / 塑造充满弹力的腰部 97 / 让胸部充盈起来 98 / 给松弛的上臂塑形 99 /下垂的臀部UP！
UP！
100 / 大腿拒绝变大象 101 / 打
造修长小腿 102 / 塑造大腿内线和臀部曲线 103 / 让脚腕变细 104 / 塑造迷人的面部曲线和下颌线 105 / 一起来休息吧！
！
帮助脂肪燃烧的食物106
· 睡衣瘦身操之塑脸瑜伽 赶走抬头纹 108 / 川字纹去无踪 109 / 眼下细纹轻松去 110 / 轻松搞定法令纹 111 / 祛除颈部皱纹 112 / 收缩毛孔法 113 / 缓解头痛 114 / 放松劳累充血的眼睛 115 / 抚慰肿大的甲状腺 116 /一起来休息吧！
！
绿茶的惊人威力 117 / 舒
缓各种小疙瘩118 / 赶走讨厌的黑痣、雀斑 119 / 打造水润肌肤 120 / 打造容易上妆的肌肤 121
· 功能性伸展运动 立膝扳脚 122 / 抬升髋部 123 / 立膝运动 124 / 一起来休息吧！
！
让
生殖系统更健康的PC运动 125
· 纠正髋部的睡衣瘦身操 提升臀部的柔韧性 126 / 矫正髋部 127
· 睡衣瘦身操之情侣版 赶走全身的疲劳感 128 / 髋部纠正姿势之双人版Ⅰ 129 / 髋部纠正姿势之双人版Ⅱ 130 / 髋部纠正姿势之双人版Ⅲ 131 / 髋部纠正姿势之双人版Ⅳ 132 / 一起来休息吧！
！
注入活力的石榴面膜VS草莓面膜 133
· 温暖小腹的伸展运动 侧卧提上体 134

<<穿着睡衣就能瘦1>>

章节摘录

版权页：插图：

媒体关注与评论

早上起床，空腹7-8个小时后，马上做做伸展运动，可以消耗皮下和肝内储存的脂肪，减少体脂肪的分量，身体也会越变越轻松。

——金荷珍，365me肥胖会诊中心首席院长坚持做伸展运动，可以矫正变形的身体，还可以预防肩周痛、头痛、慢性疲劳、消化不良、浮肿、便秘等症状和诸多妇科问题。

——崔英美，月刊（健康朝鲜）主编

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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