第一图书网, tushu007.com

<<穿着睡衣就能瘦2>>

图书基本信息

书名：<<穿着睡衣就能瘦2>>

13位ISBN编号：9787515200446

10位ISBN编号：7515200448

出版时间：2011-8

出版时间：中医古籍出版社

作者：艾米

页数：152

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2>>

前言

清晨5分钟唤醒最活力的自己如果你早上一睁开眼睛就忙着洗漱吃早饭，那么从现在开始，请起床后先做5分钟伸展运动。
即使这时候还想再睡会儿，也请坚持一下，哪怕只坚持一个星期。
不仅上班的路上精神焕发，而且一整天都会神采奕奕。
人们早上心情好是因为人体能分泌肾上腺素，而凌晨或早上做运动可以促进这种激素的分泌。
起床以后7~~8小时内如果空腹活动的话，血液和肝中储存的脂肪就会分解，成为能量。
只要没有其他疾病，只是单纯体重过高、中性脂肪和胆固醇数值过高或是有脂肪肝的人，早上来一段轻快的伸展运动是很有效的。
越觉得早晨身体沉重，伸展运动就越重要。
伸展运动可以促进血液流动，不仅可以加强从大脑到神经末梢的供氧能力，还能让夜晚处于休眠状态的肌肉恢复活力。
伸展运动可以促进新陈代谢，让消化器官和肠道机能更加活跃，有助于排泄。
早饭后的运动不仅活动起来不方便，刚刚摄入的碳水化合物或者糖分也会被消耗掉，对体重的调节作用少之又少，所以运动还是起床后马上做比较好。
另一方面，早上关节的柔韧性不太好，也正适合轻快的伸展运动。
尤其是高血压患者和心血管疾病患者，早上突然运动，血压会上升，有脑出血的危险。
比起超负荷的运动，还是轻松的伸展运动更能够放松心情和身体，更适合作为一天的开始。
要是觉得伸展运动慢慢变得无趣，可以听着欢快的音乐做运动，这样效果会更好。
或者伴着舒缓的音乐反复做动作，慢慢地引导肌肉放松，还可以达到冥想的效果。
利用布带、毛巾或者水瓶等各种工具还能让伸展运动的效果加倍。
如果姿势不正确或者体型有偏差，可以利用健身球来纠正。
觉得健身球太难的话可以举举哑铃，这样会比普通伸展运动效果好。
超模艾米的清晨5分钟伸展运动，从今天开始吧！
让它为你展现一个充满活力的健康早晨。
金荷珍365mc肥胖中心首席院长睡衣伸展让早晨神采奕奕如果人睡着了，肌肉也就入睡了。
大部分血液会到内脏器官里，而肌肉里只留存一小部分。
所以早上刚睁开眼睛的时候，会觉得浑身无力，懒懒的。
这个时候做一做伸展运动，可以促进大脑和肌肉里的血液流动，唤醒肌肉，让全身活力上涌。
身体舒服，心情也会好起来。
清晨伸展运动可以锻炼肌肉，避免因为肌肉僵直而引发的抽筋痉挛，刺激血液循环，把体温提高到正常值。
不仅如此，还可以提高肌肉的功能，扩大关节活动的范围，提高柔韧性，降低肌肉和关节负伤的可能。
所谓柔韧性好，是指身体能够自由活动的范围广。
虽然看起来不是什么了不起的事，但在运动和日常生活中，柔韧性好的人却具有非常大的优势。
比如，大腿肚肌肉柔韧性不好的人，相应其他部位受到的压力就大，有可能产生一些痛感。
本来该是大腿肌肉承担的工作，因为柔韧性不好，转而由腰部或背部来承担，这样那部分肌肉就要做比原来更多的工作，就更容易劳累受伤。
为了保护这些承担额外负担的肌肉，身体只能通过不良姿势来缓冲这个压力，久而久之身体就会变形。
换句话说，如果长久这样，身体不可能不变形。
如果平时您姿势就不正确，身体各处有不明疼痛，可以先考虑一下是不是自己的柔韧性出了问题。
跟其他体力要素相比，柔韧性老化得更快。
只要过了20岁，身体的柔韧性就会下降，小学时期曾经很容易完成的一些动作现在可能做不了。
如果不坚持锻炼，柔韧性会下降得很快，只有坚持锻炼才能保证它的长久。

伸展运动可以防止脊柱和骨盆变形，矫正不良姿势能够预防肩部痛症、神经官能症（头疼、慢性疲劳、消化不良、浮肿、便秘等）、妇科病等。
能够预防那些平日生活中不常用或者经常处于紧张状态不能放松以致僵硬的肌肉挫伤。
因此，它可以作为从轻快、容易的运动向剧烈、复杂运动过渡的一个准备活动，适用于所有类型的运动和柔韧性练习。
再加上伸展运动可以让新陈代谢更活跃，能够增加肌肉量，消耗卡路里，从而起到预防和治疗肥胖的效果。

第一图书网, tushu007.com

<<穿着睡衣就能瘦2>>

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。
清晨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。

不必担心减肥后的反弹，保持美丽的身形不是梦，就这样一直美下去。
开启你每日能量的睡衣减肥运动，让你每天High起来。

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。

<<穿着睡衣就能瘦2>>

书籍目录

阅读本书的方法 8 / 动起来呦！
10
01 为什么需要清晨5分钟睡衣伸展运动？

超模艾米开启清晨5分钟伸展运动 14 / 改变你一天的魔法5分钟伸展运动 15 / 唤醒身体的清晨5分钟小节目 16 / 柔软的人，健康的人 17 / 我有多柔软呢？
18 / 柔韧性测
试结果 21 / 不要勉强自己，伸展运动轻松做 22 / 让伸展运动的效果提高100倍 23 / 叫醒五官，清晨伸展运动变简单 24
02 每日伸展运动之塑造美丽身姿
? 基础伸展运动 伸懒腰 28 / 转腰 29 / 放松大腿 30 / 放松骨盆关节 31
? 星期一 体侧伸展 32 / 唤醒全身33 / 唤醒腹部 34 / 唤醒臀部和大腿肚 35 / 一起来休息吧！
抑制暴食的欲望&预防法 36
? 星期二 打造紧致的腹部 38 / 舒缓颈部肌肉 39 / 矫正歪斜的上身 40 / 学习正确的姿势 41 / 一起来休息吧！
错误的姿势危害健康 42
? 星期三 促进后颈血液循环 44 / 促进肩部血液循环 45 / 放松腿部紧张肌肉 46 / 缓解肩部不适感 47 / 一起来休息吧！
尼特瘦身法，改变生活习惯 48
? 星期四 矫正脊椎骨 50 / 塑造迷人腰部曲线 51 / 放松全身的紧张 52 / 消灭便秘 53 / 一起来休息吧！
便便的形状给你提供健康信号 54
? 星期五 放松肩部紧张 56 / 消灭肩膀和背部赘肉 57 / 塑造苗条大腿58 / 打造坚挺有力的膝盖 59 / 一起来休息吧！
激光脱毛，做个光滑的女人 60
? 星期六 消灭小臂肥肉 62 / 瘦肩膀、两肋 63 / 放松骨盆 64 / 舒缓全身 65 / 一起来休息吧！
奇异果松针粉面膜 vs 生芽玄米鸡蛋面膜 66
? 星期日 舒缓臀部脊椎 68 / 培养腹部肌肉力量 69 / 让头脑清醒一下 70 / 促进血液循环 71 / 一起来休息吧！
她发型 72
穿着睡衣就能瘦2p1-51.indd 6 2011-7-15 14:59:47
03 伸展运动之创意篇——打造健康体魄
? 伸展运动之塑脸篇 注入活力 消灭脸上的浮肿 76 / 消灭上下眼皮的浮肿 77 / 打造充分上妆的皮肤 78 / 让脸蛋儿更有弹性 79 / 塑造鲜明的面部曲线 80 / 打造立体面部轮廓 81 / 消灭黑眼圈 82 / 让颧骨更饱满 83 / 摆脱双下巴 84 / 打造挺直的鼻梁 85 / 提升眼尾魅力 86 / 让嘴角更漂亮 87 / 清除痣和雀斑 88 / 让皮肤更水润 89 / 让宽下巴变瓜子脸 90 / 一起来休息吧！
面部皱纹出卖你的表情习惯 90
? 伸展运动之燃脂篇 打造迷人的S曲线 92 / 塑造有质感的胸部 93 / 塑造双臂的紧致曲线 94 / 打造黄金比例骨盆 95 / 打造火辣背部曲线 96 / 让屁股苹果般浑圆挺翘 97 / 打造光滑的背和腰 98 / 让腹部肌肉更有弹性 99 / 塑造苗条大腿 100 / 打造纤细的脚踝 101 / 一起来休息吧！
跟便秘说再见 102

? 伸展运动之健身篇 拉直弯曲的背 104 / 放松疲劳的腰 105 / 让骨盆更柔软 106 / 放松僵直的肩膀 107 / 缓解肩部的紧张 108 / 放松硬化的肩膀 109 / 让身体温暖起来 110 / 舒缓紧张 111 / 促进血液循环 112 / 舒缓股关节 113 / 提升骨盆 114 / 减掉臀部赘肉 115 / 一起来休息吧！
饮食能改善皮肤吗？
116
? 伸展运动之功能篇 缓解肩部疲劳 118 / 疲劳去无踪 119 / 让股关节更柔软 120 / 瘦腰?瘦两肋 121 / 打造结实健康的腰部 122 / 瘦臀 123 / 让头脑清醒一下 124 / 促进大脑血液循环 125 / 注入活力 126 / 放松肩膀 127 / 分解脂肪 128 / 放松腿部紧张 129 / 分解腿部脂肪 130 / 给大脑提供氧气 131 / 转颈运动，赶走头痛 132 / 放松僵直的肩膀 133 / 让头脑清醒一下 134 / 缓解眼部疲劳 135 / 矫正脊椎 136 / 消除腿部浮肿 137 / 放松手腕的疲劳 138 / 锻炼身体 139 / 一起来休息吧！
洗衣机
&床铺，和细菌一起的生活场所 140
? 伸展运动之工具篇 利用带子给小腿做伸展运动 142 / 使用带子的肩部伸展运动 143 / 使用哑铃锻炼两肋 144 / 让哑铃来矫正僵直的肩膀 145 / 利用健身球展平脊椎 146 /利用健身球舒缓上身 147 / 利用毛巾拉直脊柱 148 / 利用毛巾舒展后背 149 / 一起来休息吧！
夏天想穿漂亮衣服，可是身上好多痘痘 150

<<穿着睡衣就能瘦2>>

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