

<<贴贴就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<贴贴就能瘦>>

13位ISBN编号：9787807637172

10位ISBN编号：780763717X

出版时间：2012-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：林俊言

页数：143

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>

<<贴贴就能瘦>>

前言

不管是瘦身还是塑身，一直都是相当热门的话题，是许多人一直努力追求的目标。

大家都知道，瘦身或塑身的不二法门就是控制饮食、多运动。

但是，有没有办法让我们的努力事半功倍呢？

有的，那就是使用运动贴布。

它可以通过与皮肤的交互作用，增加肌肉的紧实、放松与脂肪燃烧的机会，并配合运动与饮食控制帮助你拥有最完美的身材。

在《贴贴就能瘦》一书中使用的运动贴布，目前在医学上常常是运用在运动性与神经性的损伤治疗方面，不管是在成人还是儿童身上，都发挥了相当不错的成效。

我在医疗机构从事物理治疗已经很多年了，在医院里经常接触骨科或是神经物理治疗的病人。

我常利用运动贴布来帮助这些病人进行关节、肌肉、韧带等软组织的支持以及促进放松、减轻疼痛，改善病人的症状。

在多年从事物理治疗的过程当中，我发现借助运动贴布居然也能达到瘦身这一目的，这让我欣喜万分。

也就是说，只要运用运动贴布，再配合适量的运动，就能达到局部瘦身与雕塑身形的效果。

一个偶然的机，我与台湾捷径文化出版社达成了合作的意向，他们希望我可以推广这一方法，让更多爱美、需要瘦身的女性多一个选择的机会。

爱美是女人的天性，每个女人都希望自己能够拥有“多一分则太肥，少一分则太瘦”的完美身材，总是觉得自己身上某个部位多了一些赘肉，羡慕别人穿着性感比基尼大秀身材，而自己却只能全身包得严严实实，不敢让别人看到。

市面上有很多标榜能够快速减肥的方法，不管是吃的、擦的、抹的，或者是手术，常常出现副作用，造成身体上的伤害更是时有所闻。

人体本身具有自然的循环代谢机制，想要达到快速减肥就很容易产生以下这些不良症状：一、脱水和电解质不平衡。

二、瘦肉组织少（造成皮肤不均）、肌肉量下降（体脂肪不平均）。

三、皮肤变松垮，不紧实。

四、骨质流失（骨质疏松）。

五、酮酸中毒。

六、神经失调，焦虑不安（患得患失）。

七、引起系统代谢异常，引起一连串身体不良反应。

我一直强调，运动贴布只能起到辅助的作用，贴着贴布大吃大喝不运动是绝对不可能变瘦或是达到局部塑身效果的。

本书除了提供贴布的使用方法与步骤外，我也整理了搭配贴布使用的瘦身塑身小运动，随时随地想到就动、有空就动，自然而轻松地达到瘦身的效果。

相信这是一本可以让读者觉得相当新鲜有趣而且方便的瘦身塑身工具书。

“三天打鱼，两天晒网”是绝对达不到理想效果的，这是不管使用何种瘦身方法，都恒久不变的定律，因此，爱美的美眉们，动起来吧！

只要努力与坚持，就能达到你想要的目标，让我们共同持之以恒，往美好健康的生活迈进！

最后，我要特别感谢一群优秀的物理治疗师伙伴的帮忙。

内容如有不妥当或是不理想的部分，烦请各位前辈和读者包涵与不吝指教。

<<贴贴就能瘦>>

内容概要

减肥瘦身不需要诏告天下！
偷偷瘦身最没有压力！
一本《贴贴就能瘦》，让你马上华丽变身！

夏天，不用再害怕露手臂、露腿，大胆地露出来还能赢得赞叹声！
！

到底什么是肌内效运动贴布？
肌肉的记忆功能 + 贴布固定着肌肉，热量消耗速度Double！

由日本医师发明的肌内效贴布，可提供支撑和稳定肌肉的效果，贴上后不会影响一般日常生活的活动，而且可以使用于激烈运动中，甚至有减低酸痛和加速热量消耗的效果。
贴布本身不会因为遇水而脱落，黏着的材质不含乳胶，撕开后不会留下残留物，也不容易过敏。
除了可以每天贴、洗澡也不用撕掉之外，身体的该部位如果已经长期使用肌内效贴布，在贴布撕下之后，该区域的肌肉还是会有记忆住贴布的效益，而不再成为一盘散沙，让减重及消耗热量的效益长长久久！

原来肌肉有记忆！
！
利用这一点，快速地减去身上多余的脂肪吧！

还记得曾经听过一则新闻：肌内效贴布具有帮助减肥的效果！

是的！
肌内效贴布大多用在治疗运动员或是肌肉拉伤……等等的情形的人身上，一般人较少听过。
但是你知道吗？
近期透过医疗实验发现，可以记忆肌肉脉络的肌内效贴布能够把我们身体特定部位的肌肉凝聚在一起，达到加倍消耗热量的功效！

台湾物理治疗师林俊言医师，现在就带领各位利用肌内效贴布，搭配随时随地都能做的心机小运动，利用冬天穿着厚重衣物的时机，好好来一场心机减肥大赛吧！

肌内效贴布 + 心机小运动，双管齐下，明年夏天就立刻够立刻拥有完美身材！
跟永久性局部肥胖，说掰掰！
没有瘦不下来的肥胖，只有因为懒惰而瘦不下来的肥胖！

天生就具有一双比男人还粗的小腿！
？
随着年纪越来越大，副乳也跟着年龄一起长大！
？
这些似乎跟着自己一辈子的局部性肥胖症状，真的消得掉吗？

可以！
！
肌内效贴布能够记忆身体的肌肉纹路，贴近皮肤特性的材质，加上140%的弹性，让身体所有因为脂肪

<<贴贴就能瘦>>

而松散的肌肉透过贴布紧紧“团结起来”！

而肌肉群一旦团结起来，就可以达到彼此加速摩擦、加倍消耗热量的效果。

除非你要消除的是“懒惰鬼上身症”，否则你的身上再也不会出现永久性局部肥胖症！

<<贴贴就能瘦>>

作者简介

林俊言

毕业于台湾地区中国医药大学物理治疗系，现任台湾地区台中医院物理治疗师，从事物理相关治疗已有多年。

林俊言医师集结多年物理治疗经验及运动贴布的使用经验，带领读者利用以前被所有人视为减肥恶魔假期的冬天，搭配使用运动贴布及专门为永久性局部肥胖所设计的随时随地都能做的心机小运动，让层层厚重衣物覆盖住身体的运动贴布，在家里就能做的心机小运动让你不用在冷天气里出门运动，轻松在家养成运动习惯，还能加倍消耗热量，明年夏天来临前，变出魔鬼好身材！

<<贴贴就能瘦>>

书籍目录

Part 1 神奇的运动贴布

01 弹性运动贴布的瘦身原理和功效

02 弹性运动贴布的介绍与实际运用

03 运动贴布常见问题Q & A

Part 2 每个女人最想实现的愿望

我要瘦小脸

消除双下巴

消除背部肥肉

蝴蝶袖快不见

胸部集中托高

胸部不外扩

副乳的消除

小腹的消除

胃凸好丢脸

腰身更明显

马鞍臀的消除

臀部翘起来

大腿内侧的肥肉

手臂外侧的肥肉

大腿前侧的肥肉

便秘不再来

下半身水肿的烦恼

橘皮组织快消失

瘦小腿

大腿外侧的肥肉

Part 3 从心理生理上都健康地瘦下来

每天应该要吃哪些食物呢

维生素的功效

<<贴贴就能瘦>>

章节摘录

版权页：插图：不管是瘦身还是塑身，一直都是相当热门的话题，是许多人一直努力追求的目标。大家都知道，瘦身或塑身的不二法门就是控制饮食、多运动。

但是，有没有办法让我们的努力事半功倍呢？

有的，那就是使用运动贴布。

它可以通过与皮肤的交互作用，增加肌肉的紧实、放松与脂肪燃烧的机会，并配合运动与饮食控制帮助你拥有最完美的身材。

在《贴贴就能瘦》一书中使用的运动贴布，目前在医学上常常是运用在运动性与神经性的损伤治疗方面，不管是在成人还是儿童身上，都发挥了相当不错的成效。

我在医疗机构从事物理治疗已经很多年了，在医院里经常接触骨科或是神经物理治疗的病人。

我常利用运动贴布来帮助这些病人进行关节、肌肉、韧带等软组织的支持以及促进放松、减轻疼痛，改善病人的症状。

在多年从事物理治疗的过程当中，我发现借助运动贴布居然也能达到瘦身这一目的，这让我欣喜万分。

也就是说，只要运用运动贴布，再配合适量的运动，就能达到局部瘦身与雕塑身形的效果。

一个偶然的的机会，我与台湾捷径文化出版社达成了合作的意向，他们希望我可以推广这一方法，让更多爱美、需要瘦身的女性多一个选择的机会。

爱美是女人的天性，每个女人都希望自己能够拥有“多一分则太肥，少一分则太瘦”的完美身材，总是觉得自己身上某个部位多了一些赘肉，羡慕别人穿着性感比基尼大秀身材，而自己却只能全身包得严严实实，不敢让别人看到。

<<贴贴就能瘦>>

编辑推荐

《贴贴就能瘦》贴在别人看不见的地方，瘦在超明显的赘肉囤积处！

<<贴贴就能瘦>>

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>