

<<1日1分鐘速效美腿技>>

图书基本信息

书名：<<1日1分鐘速效美腿技>>

13位ISBN编号：9789571045535

10位ISBN编号：9571045535

出版时间：2011-6-8

出版时间：尖端出版

作者：村木宏衣

页数：144

译者：何佩儀

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>

<<1日1分鐘速效美腿技>>

内容概要

「不管怎麼努力減肥，下半身就是瘦不下來。」
「穿衣服打扮的時候，一定要挑褲子或靴子來遮住腿。」
「好想擁有美麗線條的腳踝喔！」
「雙腳冰冷浮腫是常有的事……」 「只要腿部問題能夠解決的話，自己應該也能夠被稱為美女！」
不管怎麼努力，就是無法擺脫粗腿惡夢的女性們，這本書要獻給為此煩惱不已的妳！
擁有「日本最難預約的金牌美容師」稱號的村木宏衣，從最基本的地方來解決妳的粗腿問題！
傳授最經典的美腿按摩手技：「紓解拳」、「撫摸掌」、「疊疊柔柔手」、「擰轉抹布手」……
針對浮腫、肌肉肥大、粗腳踝、痠痛、骨骼歪曲……等各種類型的腿部問題，規劃專業的1分鐘美腿矯正療程，告訴妳，妳的腿一定會變得纖細又修長，連帶地進一步美化腹部和臀部線條。
幫助妳從「隱藏粗腿」的惡夢中畢業，擁有一雙筆直、纖長，永保迷人曲線的「吸引力美腿」！

<<1日1分鐘速效美腿技>>

作者簡介

村木宏衣 東京表參道NO.1 沙龍「Style M」執行長 美容?美體療程顧問 1969年出生。
為了克服自己的肌膚與體型的自卑感因而踏進美容界。

曾服務於大型美容沙龍與整體院，之後服務於松倉美容診所。

2003年成為醫療美容中心「Style M」的代表。

以「很難預約到的美容師」而聞名，並且於2009年，2010年連續兩年蟬聯美容專業雜誌《VoCE》的「最佳沙龍&診所」冠軍。

身為一位美容師，絕對不會滿足於過去磨鍊得來的技術，反而積極取得Conditioning Trainer的證照，以不斷追求「真正的美」。

著作有《自我臉肌整骨》（主婦と生活社）。

<<1日1分鐘速效美腿技>>

書籍目錄

你的雙腿一定會變細！

??2前言??4如何使用本書??12第1章檢查你的雙腳&療程解說??13下半身最常出現的問題就是歪曲成XO型的腿??14腳不是只要細就好，還要變成一雙玲瓏有致的美腿！

??16消除「僵硬肌肉」才是塑造美腿的捷徑??18檢查一下，從骨盆到腳踝這下半身有沒有歪曲吧！

??20利用1日1分的輕鬆按摩方式，擁有一雙美腿吧！

??26美腿不是一天就可以造成的。

首先要持續2個禮拜??28Column 1 雙腳尺寸的正确測量方式??32第2章消除腳部水腫讓線條更加筆直！

速效美腿療程??33使用精油來按摩深層淋巴，有效消除水腫！

??34讓雙腿看起來更加修長的地方就是「腳踝」與「膝蓋」??36正確使用雙手按摩的方法解說??38消除

浮腫速效美腿1分療程??44速效美腿進階療程??46Column 2 不可不知的美腿穴道??56第3章消除腿部歪曲與經常痠痛的肌肉！

深入舒緩療程??57舒緩腿部緊繃的肌肉矯正歪曲的雙腿！

??58舒緩緊繃肌肉的要訣，就是「抓住，動一動」與「甩一甩」??60矯正歪曲深入舒緩1分療程??62深入

舒緩進階療程??64Column 3 能夠塑造美腿的超級食物是？

??78第4章鍛鍊美腿&美臀??79藉由鍛鍊大腿內側肌來塑造玲瓏有致的完美美腿！

??80美腿美容！

美腿&美臀肌體操篇??82骨盆矯正&鍛鍊篇??98Column 4 公開美的探究者．村木宏衣的「祕(美)道具」！

??108第5章部位別&隨手塑造美腿操??109腳踝、大腿??etc.這些令人頭疼的部位，就靠部位別集中療程來解決吧！

??110緊實腳踝的集中療程??112緊實小腿的集中療程??114緊實膝蓋周圍的集中療程??116緊實大腿的集中療程??118緊實臀部的集中療程??120緊實小腹的集中療程??122「隨手塑造美腿操」讓你擁有一雙容易瘦下來的美腿！

??124Column 5 博得好評的專業美腿技巧！

「Style M」的美腿療程??132附錄：最受歡迎的美容師村木宏衣親自告訴你，讓肌膚獲得重生！

美膚習慣??133後記??140

<<1日1分鐘速效美腿技>>

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>