第一图书网, tushu007.com

<<3天拍出窈窕身段>>

图书基本信息

书名：<<3天拍出窈窕身段>>

13位ISBN编号：9789576075261

10位ISBN编号：9576075262

出版时间：20000925

出版时间：如何

作者：林蓓莉

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

第一图书网, tushu007.com

<<3天拍出窈窕身段>>

内容概要

[封面] 拍一拍，窈窕健康自然來！
因為效果卓著而備受肯定的中國傳統氣功，近年來在全球掀起風潮。
本書介紹的順氣拍打法，正是氣功最根本而基礎的工夫，以安撫、放鬆、疏解、調理的手法，活絡新陳代謝，讓你擁有易瘦好體質！
[作者簡介]林蓓莉 資深美容師，德國APISERUM化妝品學院講師班結業，曾任德國APISERUM、LOGONA化妝品專 任講師，與比利時GERNETIC甄妮蒂克美容客座講師。
現任康麗順氣股份有限公司董事長、美容 順氣整體美保養機構執行總監、偉丹國際美容有限公司美容總監，以及中華氣能療養學會理事。
除 了美容事業，林老師在媒體也相當活躍，曾在中央廣播電台「你我好時光」健康保健單元主講，並接受大成報、三立「鳳中奇緣」與華視「華視新聞雜誌」等多種媒體採訪。
[封底] 自然順氣拍打瘦身法 讓你擁有健康美 現代人生活步調快速，壓力沈重，一整天都無法放鬆，長久累積的結果，不僅身體失調，健康亮起 紅燈，連外表都不復往日亮麗，身材也容易變得臃腫。
你想知道如何恢復身體的自癒力嗎？
本書介紹的拍打瘦身法，就是以氣功為基礎的自然順氣療法，有效簡便，讓你擁有氣順易瘦的好體質。
除了有良好的瘦身效果，對身體各種疾病療效更是卓著，拍打瘦身法主要包括：◎ 基本拍打訣竅 ◎ 初級節氣暖身式 ◎ 進階局部加強瘦身 方法簡單且具理論基礎，只要有耐心，按照蓓莉老師教導的正確方式拍打，你就能真正放鬆，恢復 健康的體質，並得到最好的瘦身效果。
書中同時破除美容儀器與藥物的迷思，讓你拋開錯誤的減肥 觀念，真正地健康瘦下來。
[目錄] 推薦序　前言：蓓莉老師為你打氣 PART1　瘦身迷思　一、節食瘦身法——吃少少，為什麼喝水也會胖？
二、運動瘦身法——勤運動，為什麼跑百哩也沒用？
三、沙龍級瘦身療程——美容沙龍，享受不享瘦？
！
１．遠紅外線 24 ２．塑型繃帶 24 ３．推脂機 25 ４．烤箱 27 四、藥物瘦身法——減肥藥，要不得！
五、調整型內衣，健康卻變形！
六、遺傳性肥胖令人無法消瘦？
七、為什麼瘦到不該瘦的地方？
如何瘦到該瘦的部位？
PART2　瘦身前應有的正確觀念 一、為什麼肚子不餓，卻仍然大吃大喝？
二、無法瘦下來的身體檔案 PART3　順氣療法基礎篇 一、體型氣質大檢測 二、拍打訣竅入門 １．拍打的原理 ２．基本手勢示範 ３．拍打的勁道與方法 PART4　節氣暖身式 一、春 二、夏 三、秋 四、冬 PART5　如何3天拍出窈窕身段 一、瘦臉嫩頸—臉部、頸部 二、纖臂細肩—手臂、肩膀 三、美背蛇腰—背部、腰部 四、平腹俏臀—腹部、臀部 五、長腿姐姐—大腿 六、裸足天使—小腿 後記 [書摘] 推薦序： 陳麗民（慧聯資訊科技股份有限公司） 剛認識我的人，都不太敢相信笑口常開的我竟擔任過開刀房護士。
對我而言，看盡生死並不表示看 淡生死，反而幫我意識到自己對生命、家庭，以及事業的熱愛。
多年前，因為子宮肌瘤而發生血崩、貧血等種種病症，好幾次靠著當護士的經驗，度過千鈞一髮的生死關頭；加上開刀房內的超時工作，引起腎臟與膀胱的發炎、結石，進而決定離開原本的工作崗 位，，進而積極地尋求健康之道極地尋求健康之道。
於是，我選擇鑽研中國傳統的醫藥智慧，也順 利地在美國考取中醫師執照。
另一方面，靠著所學，為自己開藥方，調養身體。
直到透過舊金山的老師，認識在財團法人佛陀教育基金會擔任義工的胡妮妮女士，並進一步地親身接觸自然順氣療法，以及這套療法的創辦人——林蓓莉老師。
初見林老師，就覺得她氣質不錯，曲 線漂亮。

交談之後，發現林老師在教學上、事業上，是個眼光長遠，非常聰明的奇女子，頗有惺惺 相惜的感覺。
之後，跟著林老師學習自然順氣療法，多虧她在上課時不吝指正，不到三個月的時間，身體恢復的情況超乎我的想像，朋友都說我的臉色紅潤。
在此，不諱言之前也曾學習其他氣功，但未見效果， 自然順氣療法讓我對另類療法有了與眾不同的領悟與信任。
每天，我都利用看新聞一小時的時間， 做些拍打、安撫的動作，不但不會像以前一樣常感冒，連同齡朋友倍感困擾的更年期症狀：面部潮 紅、情緒不定、盜汗、失眠、腰酸背痛……等，都與我絕緣。
健康的身體的確讓我的生活變得更加 隨喜自在，而且快樂得不得了！
「好東西就要和好朋友分享」，不知是個性使然，還是職業後遺症，每當看到有人不舒服，總按捺不住想幫助他們。
所以，我常將一些簡單的節氣保健、居家DIY傳授給公司的同事，甚至遠在美 國的同學。
現在，家人、周遭的朋友都受了我的影響，將自然順氣療法當作日常的養生之道。
此番，知道林老師要出書，便迫不急待地搶先拜讀，因為我相信林老師的作品必定像她教學的風格、內容一樣，精彩可期。
的確，這本書果真不負眾望，不只告訴你以最健康的方式瘦下來，還教大家 利用簡單的拍打手法，以達到自癒功能，這是坊間瘦身書籍無法探究的領域。
「3天拍出窈窕身段」 可能讓你覺得相見恨晚，然而，無論早做晚做，只要多拍，你就會很快瘦下來！
胡妮妮（財團法人佛陀教育基金會義工） 在醫生的眼中，我算是個相當麻煩的病例。
由於母親在懷孕期間，攝取不當的飲食，以致於我在出 生後皮膚發生大範圍的潰爛，使用類固醇治療的結果是，陸續出現自主神經失調，和新陳代謝、血 液循環、造血功能、免疫系統等方面的問題。
就這樣，過敏的體質糾纏了我大半輩子。
為了治療身體上的疾病，嘗遍各種中藥、西藥、營養食品，以及坊間有名的民俗治療，得到的卻是不痛不癢的效果與滿身的瘀傷。
後來，經由我的美容師劉怡君小姐的介紹，認識了林蓓莉老師。
在 林老師的調理之下，從去年9月至今，身體狀況各方面進步良多；尤其是長年累積的皮膚病，一個星期一次，差不多3、4次的療程，很快地就痊癒了。
至於低血壓的問題，和其他身體機能上的障 礙，也獲得按部就班的改善。
還有，因使用類固醇治療皮膚病，對內臟功能所造成的破壞都因此根 治。
林老師所提倡的自然順氣療法建築在紮實的理論架構上，所延伸出來的方法真的非常有效，秉持著順氣放鬆的原理，還原身體能量，並使我的神經系統得以恢復，進而解決疾病的根源，尤其像我這 種慢性病，效果更是立竿見影；最重要的是，完全沒有副作用。
我想女人不管到什麼年齡，都是愛漂亮的。
之前因皮膚過敏，導致新陳代謝、血液循環方面的障礙， 所以，膚色一直是蠟黃、晦暗的。
現在不僅擁有紅潤健康的好氣色，還很有彈性喔！
照理說，更年 期應是加速老化的過程，因為「自然順氣療法」，居然使我看起來比一般人年輕，而且身體狀況比 以前好。
朋友都說我完全不像一個步入更年期的人，只要提到自己的年齡，她們都會露出無法置信 的眼光，這種感覺真不錯！
林老師是個不藏私的人，為了讓大家更健康，在治療之外，還告訴我們居家保健DIY的祕訣。
讓 我深刻的體會到，尋求健康無須依靠他人，甚至還能幫助家人。
真的很幸運！
能接觸並學習「自然 順氣療法」，不只幫助我找回健康，也讓我瞭解身體不好的原因所在。
而這個自助助人的好方法， 竟然遲了50年才讓我遇到！
以前實在浪費太多時間去學一些對自己沒有幫助的東西。
現在，不論 在國內、國外，我只需透過保健DIY，就能擁有健康。

<<3天拍出窈窕身段>>

很高興林老師終於出書了！
對於這本書的效果及其迴響，可說是樂觀其成。
我相信連我這個狀況百 出的身體，都能獲得健康，更何況只是幫人恢復苗條的身材。
像我也是在林老師的叮嚀下，一直保 持著如今的身材，瘦得十分健康。
如果要我用一句話形容自己目前的狀態，那麼，神清氣爽，活力 充沛這八個字再恰當也不過了！
前言：蓓莉老師為您打氣 在您尚未將「拍打」與「塑身」劃上等號之前，教您一個方法感受拍打的效果：甩動兩隻手腕關節， 如果覺得左手的手腕關節較僵硬，先將右手拱成杯狀，讓掌心成中空，空心拍打左手腕關節處，約 2-3分鐘後，再次甩動兩隻手關節，你會發現，左手關節經過拍打後，變得比較柔軟靈活。
相信你 從來沒有這樣的經驗——一種身體關節完全放鬆的感覺。
媽媽餵奶後，都會拍打小寶貝的背部，就是一個順氣的動作；但是，錯誤的拍打方式或拍打勁道，導致多數人往後腸胃不好的後遺症。
而遠在一、兩千年前，古老中醫為人治病的方式，就是用手刮 痧與竹子拔罐，前者說明了雙手萬能，後者利用竹子透氣的特性，延伸出空氣震盪的原理。
近兩年， 日本仿效中醫刮痧技術，流行使用「竹片拍痧」，由於使用不當，卻造成二度傷害。
簡單的拍打方式，能為人體放鬆筋骨、活絡神經、消除疲勞、解除壓力，當全身的新陳代謝恢復正常，你就擁有容易瘦下來的體質！
這正是我所提倡的自然順氣療法，以安撫、放鬆、疏解、調理的 手法，順著人體神經走向，去除氣行障礙，恢復自癒功能，帶來健康，而且隨時隨地可行！
其實用 性、方便性、迅速性是有目共睹的。
有一位美容師，身高168公分，懷孕之前，體重始終徘徊在57、58公斤之間，而且動不動就感冒， 既胖又不健康。
為了減肥，她曾有三年的時間採取兩天吃一餐的激烈方法，結果只減至55公斤， 人也變得更虛弱。
生完女兒後，又胖了30公斤，後來因為女兒生病來學習自然順氣療法，本來的 目的是幫助女兒復健，自己也有了意外的收穫——三個月就瘦到51公斤，現在的她，三餐正常， 健康且不復胖。
另一位美容師，也是因為自然順氣療法而受惠，原以為即將步入更年期，居然以 44歲高齡自然生產，順利生下健康可愛的寶貝兒子，而且光靠幫客人做療程，自己就瘦下來了， 千萬別被她纖瘦的身材唬住，她可是個美食主義者！
上述事實證明「拍打」這個簡單的動作為古今所肯定，而且是有根據的，並不是憑空捏造的話題、噱頭；然而，想法對，做法錯，正是現今美容業的盲點，也是督促我出書的動力。
投入美容界近二十年，面對激烈競爭、屢出奇招的美容市場，讓我深感美容界需要的是不傷害身心的技術手法與正確的保養觀念，因此，積極著手教育內容與化妝品上的改革。
初期，因美容師認為 手法上有360度的轉變，且不諳學習技巧，批評的多，接受的少，使得教學方法一改再改，加上南 北來回奔波，讓我有放棄的念頭。
如今，隨著美容師的認同，學生人數的增加，與療效上顯著的提 升，我知道自己正在做對的事。
如果您想以更快的速度瘦下來，就增加拍打的次數。
當然，針對特別肥胖的部位，也必須多拍，才 會很快地雕塑出您要的曲線。
此外，互拍的效果相當值得推崇，還能增加彼此的感情喔！
最後，希 望這本書能幫助您瘦得健康又漂亮！

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