

<<New ! 美胸體操>

图书基本信息

书名：<<New !  
美胸體操>>

13位ISBN编号：9789577105691

10位ISBN编号：9577105696

出版时间：2011-1-22

出版时间：笛藤出版圖書有限公司

作者：神藤多喜子

页数：144

译者：藍嘉楹

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>

## &lt;&lt;New! 美胸體操&gt;

## 前言

前言 妳的胸部是什麼樣子？

胸部是女性最明顯的特徵，也是母性的象徵。

圓潤豐滿的胸部曲線，除了吸引男性目光，連女性也看得目不轉睛。

不論男女老幼，只要是人，都會出自本能的對胸部抱持著極大好感。

胸部，是每位女性與生俱來的兩團突起；但打從胸部開始發育，相信從來不曾為此感到煩惱的女性，應該寥寥無幾吧。

罩杯的大小、下垂、外擴等形狀問題自不在話下，還有乳頭的色澤和形狀、疼痛和搔癢等不適感，也是種種煩惱的根源。

有沒有挑到一件合適的胸罩可說是引發所有煩惱的開端。

胸罩如果能托高、集中，讓乳溝看起來更深就好了。

但是，試穿以後不是太大就是太小，根本找不到適合自己的罩杯尺寸。

肩帶不會滑動當然是必備條件，更重要的是肩膀和腋下都不能被勒得太緊，而且穿起來不會發癢或感到疼痛。

穿起來毫無負擔，卻能把胸部襯托得更加豐滿。

這樣的胸罩，想必是全天下女性都夢寐以求的。

話說回來，難道女性只求能擠出深深的乳溝，並展現出迷人的女人味就心滿意足了嗎？

一件完美的胸罩，果真對胸部也是最理想的嗎？

追根究底起來，所謂「海咪咪」、「飛機場」、「美乳」等對胸部的評價，全都是以前男性的眼光為出發點。

那麼，該不會連女性也只在乎胸部的外觀美醜吧？

其實，對胸部而言，除了大小美醜，還有更值得追求的目標。

也就是柔軟有彈性，又具備恰到好處的熱度。

唯有符合這些條件的胸部，才稱得上健康。

妳的胸部是摸起來夠軟嗎？

還是硬梆梆？

熱熱的嗎？

還是冷冰冰？

或許不少人的回答是「從來沒注意過」、「沒好好仔細摸過」。

這種回答讓人一點也不意外。

因為，大家都認為女性的胸部只是用來「被觀賞」。

所以，從來不曾進行一些其實很有必要的保養工作。

一對柔軟、晃動性絕佳的乳房，正是女性荷爾蒙分泌均衡的最佳證明。

換句話說，也不必擔心子宮和卵巢，因為它們都很健康。

心想著「拜託！

我的胸部那麼小，別說什麼柔軟有彈性了，根本是癟塌塌的...」 「上了年紀以後，女性荷爾蒙大概也減少分泌了...」的妳，現在就放棄還嫌太早。

因為只要保養得宜，胸部真的有回春的機會。

不管妳是海咪咪或飛機場，或者苦於生理期之前或排卵時胸部脹痛，還是停止餵奶後導致胸部下垂的母乳媽媽；甚至是出自於「反正年紀都一大把了，也不用擔心別人會怎麼看了...」的心態，老早就不再奢求雙峰堅挺的中高年女性、曾經罹患乳癌的人，請不要錯過接下來的好消息！

和年齡的多寡無關，只要持續晃動乳房的「美胸體操」，妳就能擁有一對健康的胸部。

同時，也掌握了變身為「美女」的通行證。

讓我們從今天開始，別再只關心胸部的外觀，而改對柔軟度和熱度斤斤計較吧。

每天記得摸摸自己的胸部，確認今天的狀況。

## <<New ! 美胸體操>

胸部的狀態，可視為判斷女性身體的「健康」指標，同時也是掌握外表「美麗」和「女人味」的關鍵因素。

一旦養成自我檢視胸部並給予適當保養的習慣，當身體出現了疾病徵兆，就能及早發現。

我本身做美胸體操已經快30年了。

大概拜它所賜，雖然我已經踏入50歲大關，但是，和我一起泡溫泉的朋友還是很羨慕的說「妳的胸部怎麼都不會下垂啊？

」。

聽別人這麼說我才發現：和年輕的時候比起來，胸部不但沒有下垂，而且位置、豐滿度、柔軟度也都維持得...還算不錯吧？

以我個人而言，從過了更年期到現在，從來不曾為任何婦女病煩惱。

我想這都要歸功於美胸體操。

雖然我沒有體驗過懷孕生子，但我的生理週期打從初經以來都一直很準時，也不知道什麼是生理痛或PMS（經前症候群）。

只要做就看得效果，身體也會覺得很快樂。

這就是美胸體操帶來的改變。

那麼，妳要不要也從今天開始，藉由美胸體操的力量，打造美麗的雙峰呢？

神藤多喜子

## <<New ! 美胸體操>

### 內容概要

妳的胸部運動了嗎？  
早晚10分鐘就OK！  
「搖」出美胸．美肌．健康！  
New！  
美胸體操 全民女生新運動！  
好處多多：\_\_提升血液、淋巴液、荷爾蒙循環\_\_罩杯升級、胸型變美\_\_擁有傲人美肌，減少臉部鬆弛 & 皺紋\_\_預防、改善生理不順、婦科困擾...妳的咪咪運動不足！  
？  
鬆塌變形的胸部、垂頭喪氣的咪咪、肌膚粗糙．經痛．婦科困擾．肩膀僵硬...這些問題是否讓妳困擾不已甚至抱著視而不見、乾脆放棄的消極心態呢？  
想要擁有一對健康、美麗的雙峰，秘訣只有一個字，就是「搖」。  
可是，胸部沒辦法自己動起來。  
必須藉助為咪咪量身打造的「美胸體操」。  
搖的方法對了，不但能提高新陳代謝、擁有傲人美肌，也讓妳的胸部變得UPUP的！  
只要早晚10分鐘，就能創造不可思議的美麗奇蹟！  
準備好了嗎？  
就從現在開始「美胸體操」吧！  
！  
本書特色 每個女生一定都要有一本！  
全民女生新運動！  
不論是幼兒期．青春期．成熟期．懷孕期．生產、哺乳期．更年期．停經後...等各階段的女性，都要具備美胸意識！  
有別於市面上一般的美胸保養，本書作者提出全新美胸概念...「胸部也要運動」！  
胸部與女性全身健康息息相關，只要早晚10分鐘，就能創造不可思議的美麗奇蹟，「搖」出美胸．美肌．健康，美麗一輩子！

## 作者簡介

神藤多喜子 (Shindo Takiko) Wellness Life研究所所長神藤多喜子 Shindo Takiko\_\_Wellness Life研究所所長、母子健康研究會理事、日本阿育吠陀學會會員。  
歷經北九州市立八幡醫院婦產科護理長、開業助產師等職後，開設了Wellness Life研究所。  
致力於自然生產的推廣運動，特別在母乳哺餵方面投入更多的心力。  
此外，也進行美胸體操、乳房放鬆治療法、母子按摩等研究指導。  
也積極實踐以阿育吠陀的體質論為基礎的個別指導、排毒法。  
目前，除了在研究所，也在各地開設放鬆乳房治療法、阿育吠陀式健康生活講座。  
拜持續了30年之久的美胸體操所賜，完全不受更年期之苦，即使已屆知天命之齡，仍擁有一對美麗的雙峰。  
胸圍是D75。

## &lt;&lt;New ! 美胸體操&gt;

## 書籍目錄

- 前言 妳的胸部是什麼樣子？  
 .....2什麼是美胸體操？  
 Q1「胸部」和「美麗」有什麼關係嗎？  
 .....12Q2為什麼需要美胸體操？  
 .....16Q3美胸體操是怎麼來的？  
 .....20Q4美胸體操是種什麼樣的體操？  
 .....26Q5 做了體操會帶來哪些效果？  
 .....30Step1胸部和女性的關係胸部是「看得到的荷爾蒙」.....34從乳房深處一直延伸到手臂和背部，  
 都屬於胸部.....36什麼樣的胸部，才稱得上是「美麗的胸部」？  
 .....38胸部的理想位置在哪裡？  
 .....40胸部與女性的親密關係.....42今天妳關心自己的胸部了沒？  
 .....44硬梆梆的胸部和軟綿綿的胸部.....46女性的身體和以前不一樣了！  
 ？  
 .....48荼毒女性的現代生活型態.....50影響三代的「生命接棒」.....52 Step2Let ' s 美胸體操！  
 先來個乳房自我檢查吧.....56來做美胸體操吧.....58美胸體操實踐篇！  
 .....60美胸體操能帶來哪些效果？  
 .....66能夠體會到什麼程度的改變？  
 .....72放鬆胸部和下半身的伸展運動.....74美胸體操讓我變漂亮了！  
 左右兩邊的大小奶變得一樣大了！  
 生理期之前的胸部腫脹和疼痛、生理痛也改善了（Y.K小姐）.....78生產後縮水的B罩杯，升級成D罩  
 杯了！  
 （Y.O女士）.....79更年期的熱潮紅症狀嘎然而止！  
 讓我看起來像年輕了10歲，太棒了！  
 （T.S女士）.....81不止這樣！  
 美胸體操的驚人見證...。  
 83Step3有益胸部的5個生活習慣目前的生活方式對妳的胸部有益嗎？  
 .....86各體質改善生活習慣的重點.....88風型人（VataType）.....89 火型人（Pitta Type）.....90水  
 型人（KaphaType）.....91有助調整女性荷爾蒙的5大生活習慣.....92天飲用3次熱開水.....94 養成早  
 睡早起的習慣.....96減少肉類和乳製品的攝取量 .....98 就寢前先泡個澡.....100打造「不會冰冷的身  
 體」的養生智慧.....102黏稠便、羊屎便各種類型的便秘改善法.....104女性的一生與胸部保健.....106  
 幼兒期.....107青春期.....108成熟期.....110懷孕期.....111生產、哺乳期.....113更年期.....114停經後  
 .....116沒有生兒育女的人.....117如何替胸部挑選一件合適的胸罩.....118Step4以阿育吠陀保健身體阿  
 育吠陀和3種朵薩.....122朵薩的類別身體狀況的變化.....124芝麻油保健1耳朵和鼻子的健康法.....130  
 芝麻油保健2油脂濕敷.....132芝麻油保健3 3部位按摩.....134 Garshana純蠶絲手套按摩.....136將老  
 舊廢物和毒素排得一乾二淨排毒料理法.....138還想知道更多！  
 有關胸部的Q & A.....140Column對女性荷爾蒙極為友善的「和風」生活.....54 以3年的時間養成新習  
 慣.....84在大醫院生好，還是在婦產科生好呢？  
 .....120

<<New ! 美胸體操>

#### 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>