

<<超神奇!淋巴引流按摩>>

图书基本信息

书名：<<超神奇!淋巴引流按摩>>

13位ISBN编号：9789861242002

10位ISBN编号：9861242007

出版时间：2004年06月15日

出版时间：商周出版

作者：山田陽子

译者：沙子芳

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>

<<超神奇!淋巴引流按摩>>

内容概要

小心 - - 錯誤的減肥方式不但損害身體機能，還可能因減去肌肉，而囤積更多脂肪，「中廣」的身材，不僅是美觀與否的問題，更是健康的大敵 - - 內臟脂肪囤積的警訊！

<<超神奇!淋巴引流按摩>>

作者简介

山田陽子 (Yamada Yoko)

生於日本北海道，目前為山田陽子勻稱診所 (Proportion clinic) 負責人。

不斷地致力於人體工學及人類生活習慣的深入研究，以造福追求「健康和美麗」的現代人。

現任美國火奴魯魯 (Honolulu) 大學人類工學教授，日本人類工學學會正式會員，以及日本成人病學會正式會員。

著作包括：《享瘦從腳開始》(大展出版)、《纖腹奇蹟：改善體型的驚人塑身法》(漢宇出版)、《燃燒體脂肪事典》(舒活館出版)、《修長美腿密技：轉眼之間消除腿部浮腫！》(漢欣出版)等。

<<超神奇!淋巴引流按摩>>

书籍目录

第1章肥胖分為「良性肥胖」和「惡性肥胖」
惡性肥胖的真正原因是內臟脂肪 14
要特別注意隱性肥胖！

「減重 = 變瘦」是最大的錯誤觀念！

即使體重減輕也變「肥胖」了
節食的意思被誤解了
幾年光景「惡性肥胖」人口激增19
電視採訪獲得很大的回響！

『為使腰圍迅速變瘦請進行「胸式呼吸」』
「惡性肥胖」會危及生命
腦血管障礙、心肌梗塞……這些全因為「惡性肥胖」
從脂肪肝到肝硬化
高血壓？

請注意內臟脂肪的惡性循環
菸、酒更加重致命的危險
日本人在腦部、美國人在心臟
即使是理想體重，也可能是「惡性肥胖」32
第2章 什麼是內臟脂肪？

為什麼會囤積內臟脂肪？
36

五種肥胖
在血液中流動的四種脂肪
膽固醇
中性脂肪（三酸甘油酯）
磷脂質
游離脂肪酸
內臟容易囤積脂肪 44
囤積內臟脂肪的要素 46
攝取過多的糖分
飲酒要適量
儘早戒菸吧
一天步行少於六千步的人有危險！

52
一天走一萬步為原則
骨骼強度降低更易囤積內臟脂肪
消除內臟脂肪和迥然不同的腰部曲線 57

第3章 讓內臟脂肪逐漸消失
如何消除內臟脂肪 60
腰部真的很難瘦下來嗎？

內臟脂肪和皮下脂肪的不同 61

<<超神奇!淋巴引流按摩>>

只去除囤積內臟脂肪的要素，很難消除脂肪 62

進行淋巴導流按摩法！

63

什麼是淋巴？

關於淋巴導流按摩法

淋巴循環不良容易囤積內臟脂肪

促進淋巴循環脂肪就無法囤積

淋巴循環不良內臟功能也變差

第4章減少內臟脂肪以腰圍減10公分為目標

來做淋巴導流按摩吧！

74

了解自己、設定目標

量腰圍是以肚臍位置為基準 75

目標（乳房下胸圍的尺寸） - （肚臍的腰圍尺寸） = 二 公分 76

來做淋巴導流按摩吧！

78

淋巴導流按摩時的準備用品

了解淋巴循環系統！

81

以腹部淋巴導流按摩放鬆腹部 82

下腹部表面的淋巴導流按摩

上腹部表面的淋巴導流按摩

側腹部表面的淋巴導流按摩

腹部深部的淋巴導流按摩

胸部淋巴導流按摩讓胸部結實有彈性 91

從胸部到腋下的淋巴導流按摩

乳房的淋巴導流按摩

在放鬆的狀態下進行淋巴導流按摩

有效地提高脂肪代謝 95

為什麼鍛鍊腹肌時要曲膝呢？

即使七十歲腹肌仍健壯！

「鍛鍊後覺得舒服的程度」

擁有細長漂亮的肚臍

鍛鍊腹肌揮別生理痛！

每天三十分鐘緊縮下腹部 標準動作 / 適合肌力較弱者

讓腹部展現誘人曲線 標準動作（腹斜肌） / 標準動作（腹橫肌） / 適合肌力較弱者 / 上班、上學途中

透過飲食來消除內臟脂肪吧

什麼食物不會囤積內臟脂肪？

112

正確飲食很難會復胖

清除內臟脂肪的三個重點

不攝取

<<超神奇!淋巴引流按摩>>

不增加

排出

茶飲妨礙脂肪的吸收 121

保特瓶裝茶飲的效果差

最好選擇秋茶

關於法式反論

怡人的茶香使人身心清爽

紅茶也具有芳香療法的功用

在紅茶專賣店尋找自己喜歡的紅茶

食物纖維是瘦身的好幫手 132

一口咀嚼五次能提高代謝率 135

參考文獻

+ 內臟脂肪Q & A +

哪一類的人容易囤積內臟脂肪？

33

如果體型很瘦，就不必擔心內臟脂肪了嗎？

33

任何情況下都可以做淋巴導流按摩嗎？

91

懷孕時也可以進行淋巴導流按摩嗎？

105

我的飲食常不規律，請教您該注意哪些重點？

137

咖啡喝太多真的有害健康嗎？

137

<<超神奇!淋巴引流按摩>>

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>