

<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

图书基本信息

书名：<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

13位ISBN编号：9789861752242

10位ISBN编号：9861752242

出版时间：2012-5

出版公司：方智出版社股份有限公司

作者：齊藤美惠子

页数：128

译者：長安靜美

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>

<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

前言

妳一定可以擁有萬人迷美腿 妳喜歡妳的腿嗎？
有沒有屈服在自卑感之下呢？

妳的腿一定可以變美，不管是誰，都擁有這個可能性。

我身為美腿意識專家至今，指導過許多為了雙腿煩惱不已的女性。

有人為腿感到困擾，有人則是希望腿能夠再美一點。

求助於我的理由各式各樣都有，只不過大家都有一個共同點，那就是只要對自己的腿有自信，自然就會變美。

擁有美腿不可或缺的是均衡的骨骼。

也因此，只要腿漂亮了，全身的比例自然就會變好，不管是強調臀部的長褲，或是直接展露雙腿的迷你裙，都可以穿得美麗動人。

除此之外，有了自信之後，妳也會發現到「不管走到哪，總有人在欣賞著妳的腿」。

男人，似乎超乎我們想像之上的喜歡女人的腿。

據說男人注意女人的時候，一定會把雙腿納入視線範圍。

所以只要擁有一雙美腿，受到注目的機率自然就會提高，同時他人的視線也會促使妳更加努力不懈的雕塑美腿。

提到美腿的基準，我覺得是英文字母的「I」。

細長且筆直伸展的「I」型腿，看起來真的很美。

相信各位心中的理想腿型，應該也跟這很相近吧。

每個人都與生俱來擁有一雙美腿。

不管雙腿現在有什麼問題，只要妳願意花兩個星期面對並努力不懈，妳的腿一定會有所改變。

為此，希望你能答應我一件事，那就是：愛妳的雙腿。

如果妳對自己的腿缺乏信心，老想把腿遮起來；或是是充滿自卑，一點都不想再去想腿的事，那樣我可是會覺得難過喔！

因為，這樣的妳，已經放棄了自己的雙腿。

其實我本身就曾經歷過一段對自己的腿絕對自卑的時期。

我因為滑雪骨折，為了保護雙腳便於行走，竟因此成了O形腿。

可是我並不因此放棄，因為我想找回我喜歡的那雙腿。

在實際體驗的美體方法之外，我應用了整骨的知識，思考了新的伸展運動與按摩方法，終於克服了O形腿。

現在，我更愛我這雙努力保養後的腿了。

我的經驗，催生了「萬人迷美腿」這個詞彙。

珍愛雙腿，就等於珍愛妳自己。

只要能夠保持這樣的信念，相信妳就一定會幸福。

這本書，介紹的是雕塑「萬人迷美腿」的方法。

由平衡骨骼開始，消去多餘脂肪、透過運動緊實肌肉，到每天如何保養雙腿，該怎麼在人前秀出美腿，並了解別人注視美腿的思維。

書裡滿載我所有的經驗及技巧，由衷的希望拿起這本書的妳，雕塑出專屬於妳的「萬人迷美腿」。

。

<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

內容概要

神奇！

2週挑戰不可能的任務 第1週：雙腿變得修長、筆直！

第2週：連最困難的大腿、腳踝都瘦了！

比PUSH按摩更有效，雕塑出令人目不轉睛的纖纖美腿！

日本PUSH美腿系列作者、美腿意識專家齊藤美惠子，教你比PUSH按摩更有效的骨骼矯正運動！

纖細修長的I形美腿不是夢！

日本美腿意識專家齊藤美惠子，教你如何矯正骨骼，消去多餘脂肪，透過運動緊實肌肉，保養按摩妳的雙腿。

只要2週、5步驟，以及在家就能做的運動，即可有明顯效果。

持續的做，更可以徹底矯正妳的骨骼，跟腿部多餘的脂肪說拜拜，讓妳的雙腿持久、定型，永保美麗線條！

10萬名讀者親身實證，開心分享： * 不只大腿變細了，臀部也變翹了，身形更性感！

* 看照片就知道差別有多大。

我身邊的朋友也都在嘗試這套方法。

* 水腫消除，體重也減輕了。

身體狀況變得前所未有的好。

* 短短兩個星期，我就跟蘿蔔腿說拜拜啦！

* 才兩三天就體驗到身體的變化。

以效果和即效性來說，這本書絕對是NO.1！

<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

作者簡介

齊藤美惠子 日本唯一的美腿意識專家，同時身兼美腿學校Body Spot Pelvicious負責人、步行治療及體態平衡專家。

曾經因為骨折而變成O形腿，根據自己克服O形腿的種種經驗而開發出獨特的美腿運動，並設立美腿研究學校，專門研究腿部問題，至今已解決了兩萬多女性的腿部及骨骼困擾。活躍於女性雜誌、電視、廣播等媒體，並透過演講等方式教導孩童及老年人維護腳部健康，其成就深獲大眾肯定。

著有《10萬人親身實證，10天打造緊實翹臀》《改變2萬人的PUSH美腿祕技》《PUSH美腰祕技》等書。

長安靜美 任教於東方設計學院，專事日文口筆譯實務與教學。譯作有《生命的答案水知道》《印度生死筆記》《為什麼斑馬是頂尖業務員》等。

<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

書籍目錄

妳一定可以擁有萬人迷美腿STEP 1 擁有萬人迷美腿之前的準備工作．善用本書的方法．徹底了解自己的雙腿．正確的測量方法．訂出具體的美腿目標．了解骨骼歪斜的程度．記錄雙週的操作日記STEP 2 骨骼矯正，迅速雕塑萬人迷美腿．調整骨骼，找回正常的骨骼平衡．正確的站姿?坐姿．美腿健步走．屈膝蹲腿．膝蓋的鐘擺運動．蟋蟀式．傘蜥蜴運動．坐地移動．骨盆組合動作．弓式．股關節組合動作．<字運動．箭頭式．雨刷運動．提腳架橋式．早操．第一週成果日記STEP 3 百分百實現萬人迷美腿運動．透過有效的運動，徹底練就修長美腿．吊床式．直升機操．翹臀操．夾抱枕．碰撞運動．節拍器運動．坐地蹬腿．等邊三角形．在電話簿上踮腳尖．旋轉膝蓋．在電話簿上前屈．第二週成果日記STEP 4 每天勤加保養，讓美腿更加萬人迷．時時不忘愛腿的心．纖腿美女的首要條件：多下功夫．從飲食雕塑不浮腫的纖細美腿．精油足浴，讓妳安定心神，遠離虛寒體質．泡澡時運動，纖腿效果大．腳底按摩，體內塑身．手腳輕伸展，睡得更香沉STEP 5 萬人迷美腿 = 雕塑美腿的思考．雕塑美腿，創造戲劇性的每一天

<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

章節摘錄

STEP 1 成為萬人迷美腿的準備工作 善用本書的方法 1 具體明確的思考理想美腿的形象，並且訂出目標！

首先要設下堅定的目標。

請盡量明確的想像妳「想要」的美腿形象，不管是憧憬的模特兒或藝人都沒關係，甚至具體的訂出尺寸也都很好。

只要有具體的印象，就算中途挫敗或感到懷疑，最後也還是可以達成目標。

2 依循書中進度，每天身體力行，並持續兩星期。

我覺得每天身體力行是很不容易的。

可是既然都決定要做了，就請妳相信兩星期後的自己， 好好加油吧！

只要妳在一天的行事曆中，訂出骨骼矯正與運動的時間，身體自然會先習慣。

比如說，在結束一天工作等比較輕鬆的時候做，應該會很不錯喔。

3 寫下簡單日記，確認今天都好好完成了。

寫日誌，是為了回顧並重新審視自己。

反省或讚美，絕對有助於燃起明天的鬥志。

同時，每天的紀錄也會讓妳實際感受到每一個小變化。

就算是只有一點點，只要有所感受，那骨骼矯正 & 運動也會相對顯得有樂趣多了。

4 學會不需要靠別人幫忙，自己也做得來的粗細丈量法。

尺寸是很誠實的，進行順利的話，身體一定會出現變化。

只不過，一下子改變十公分是絕不可能的，所以最重要的是每天都要一點一滴的不斷去縮小尺寸。

由於單位不大，所以如果每次測量的部位都不同，就會失去測量的意義。

因此，請一定要學會正確的測量方法，不管多小的變化，都千萬不要忽略囉！

5 第一週的骨骼矯正，一定要徹底實行全部的動作。

如果妳真的想變漂亮，首先非做不可的就是骨骼矯正。

骨骼矯正一方面可以矯正歪斜的全身骨骼，同時也可以將它們推回原來的位置，所以希望大家都能夠在每天的生活中，盡量意識到「基本姿勢」與「走路」，並且在身體力行所有的動作。

6 第二週的運動，請鎖定妳最在意的部位。

好好做完第一週的運動，身體就會處於易瘦的狀態。

也因此第二週開始，我們要針對大家最在意的部位進行組合式運動。

請自行組合幾個動作。

不過為了避免好不容易修正的骨骼再度歪斜，請大家偶爾也加進一些骨骼矯正的動作，讓妳動得更有效率。

7 由外而內的腿部保養，也很重要。

不是細長就可以稱之為美腿。

唯有雙腿什麼都沒穿卻依舊自信昂揚，才算真正擁有一雙讓妳抬頭挺胸的美腿。

受到悉心保養的腿就算是粗一點，看起來都還是充滿魅力。

本書中，我會介紹並推薦種種保養腿的方法與道具。

只要妳妥善照顧，雙腿就一定會相對的變美。

8 開始留意他人的視線。

將雙腿在人前展露的緊張感，絕對是成為保養腿的動力。

請不要再因為腿粗或缺乏自信就遮遮掩掩了！

透過鞋子和衣服的搭配，也可以讓腿看起來很美麗。

同時，走路時抬頭挺胸、充滿自信的樣子，也都足以蓋過雙腿那微不足道的困擾。

別說什麼「等我變漂亮了……」的話了！

妳一定要為了漂亮，昂首闊步，大方露出妳的雙腿。

9 就算做完雙週運動，也要定期看這本書維持成果喔！

<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

本書裡的運動方法，只需要兩週就可以完成。

不過為了保持萬人迷美腿，希望你還是繼續做些運動，哪怕是一點點都好。

尤其是骨骼矯正運動，它對於維持正常均衡的骨骼真的很有效。

除此之外， Step 4 將會介紹擦精油與沐浴時間的運動，以及與腿部保養相關的應用，對於消除浮腫和恢復疲勞都很有幫助喔！

10持續不斷愛自己的身體。

我認為不管是誰，都一定可以變美，那跟忙不忙或有沒有錢一點關係都沒有，因為我覺得愛自己，是變漂亮的基本。

充分了解自己的身體，在絕不勉強的前提下隨時用心，如此日積月累就會讓你更加美麗動人。

擁有萬人迷美腿，首要條件就是：先愛自己的雙腿。

* 妳雙腿的弱點是什麼？

腿變粗的原因有很多，如果是由於骨骼歪斜、肌肉生長或浮腫，那麼只靠節制飲食與運動的減肥，是絕對沒辦法讓雙腿瘦下來的。

好好檢視自己的腿，最重要的是找出導致雙腿變粗的原因。

請參考左側表格針對不同的粗腿類型所提出的建議，有效雕塑你的美腿吧！

<<10萬人都說讚的美腿聖經>>

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>