

<<讓你不再冷冰冰的美人氣血操>>

图书基本信息

书名：<<讓你不再冷冰冰的美人氣血操>>

13位ISBN编号：9789862168912

10位ISBN编号：9862168919

出版时间：2012-2-28

出版公司：天下遠見出版股份有限公司

作者：松岡博子

页数：91

译者：李靜宜

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>

<<讓你不再冷冰冰的美人氣血操>>

內容概要

只要1天1次，氣血 & 經絡伸展操，就能鬆開歪斜、僵硬的骨盆，伸展關節和其周圍的肌肉，讓受到壓迫的關節和內臟得到解放，停滯的「氣．血．水」順暢流動，身體從此不再冰冷，變身溫暖美人！

夏天因為待在冷氣房，身體變冷，或是由於壓力感到緊張，身體變得硬邦邦。

現代人中，身心都冷冰冰的人正快速增加，尤其是女性。

身體若是冰冷，就可能出現許多惱人的不適，如頭痛、肩膀僵硬、腰痛、便秘或拉肚子、生理痛、水腫、煩躁沮喪、肥胖、皮膚乾燥..... 身體冰冷，是構成身體的「氣．血．水」失去平衡。

本書針對身體8個部位的冰冷，及18種惱人的不適，提供適合的「氣血伸展操」，能有效「調整骨盆歪斜、刺激經絡，使氣血流動」，幫助你打敗冰冷，讓身體從裡暖和起來。

不必吃中藥進補，只要一天一次，包你氣血通暢，健康又美麗！

<<讓你不再冷冰冰的美人氣血操>>

作者簡介

松岡博子 APIA整骨院院長；日本身體整骨師協會理事。

以「身體均整，正是健康根本」為座右銘透過能矯正脊椎和骨盆歪斜，使身體達成自然平衡的「身體均整法」，為民眾解決各式各樣的身體煩惱，並透過雜誌和書籍，提倡體操、伸展操、訓練法等

。尤其致力於改善女性的體質和健康，每天為許多女性調整身體，成績斐然。

李靜宜 曾任出版社編輯，現為文字工作者，譯有《1坪的奇蹟》、《懂這些，敵人馬上少一點，朋友多一點》、《出社會，就要換腦袋》、《殘念人的思考法》、《輕鬆聊出好交情》、《穿出你的西裝風格》、《趣味摺紙遊戲》、《創意摺紙遊戲》等。

<<讓你不再冷冰冰的美人氣血操>>

書籍目錄

第一章 用氣血伸展操驅除冰冷「冷」是身體的大敵身體如果冰冷，就會因為這些症狀而煩惱想驅除冰冷，就要注意體內的「氣」與「血」消除「骨盆歪斜」，「氣」順利流動，這就是「氣血伸展操」1天1次：「基本版」氣血伸展操早上第一件事：「早晨版」氣血伸展操氣血伸展操 Q&A第二章 驅除身體各部位冰冷的氣血伸展操肚子冰冷／手指冰冷／腳尖冰冷／腰背冰冷臀部冰冷／大腿．腳冰冷／耳朵或臉冰冷／肩膀或手臂冰冷第三章 解決煩惱的氣血伸展操頸部和肩膀僵硬／氣色不好／好想瘦／水腫頭痛／常便秘／胃痛／婦科問題／腹瀉眼睛疲勞／起身時暈眩／生理期不順／生理痛血氣上衝／很難睡／感到煩躁／沮喪不安／皮膚乾燥第四章 更多不在冷冰冰的方法了解體質：你屬於「型冰棒美人」？

從今天開始，不再冷冰冰的28個簡單祕訣

<<讓你不再冷冰冰的美人氣血操>>

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>