

<<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

图书基本信息

书名：<<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

13位ISBN编号：9789862293638

10位ISBN编号：9862293632

出版时间：2011-1-28

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：齊藤美惠子

页数：112

译者：蕭雲菁

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>

## <<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

### 前言

中文版作者序 大家好，我是美腿意識專家齊藤美惠子。

拿起本書的妳，是否即將迎接更年期的到來？

還是早已被更年期的痛苦症狀，困擾到不知所措了？

更年期是指女性荷爾蒙開始減少分泌，直到最後完全停經為止的這段期間，平均約在45歲到55歲之間。

我今年52歲，正好進入更年期的高峰期。

經過埋首在工作和育兒那一段忙碌又忘我的三十多歲，以及開始照護父母的四十多歲，直到過了44歲後，身體狀況突然開始出現變化。

早上爬不起來，心臟突然跳得很快，甚至快喘不過氣來，有時還會頭昏腦脹地幾乎站不住腳……

對於這種身體開始不聽使喚，彷彿不是自己的身體似的情形，剛開始讓我非常困惑，但現在我已經能積極地面對，明白「這是重新檢視自己身體的轉捩點」。

本書所介紹的伸展操和運動法、穴道指壓法，都是來自我的個人經驗。

要順利度過更年期，最重要的關鍵就是以自己年齡增長後的身體為傲，同時愛護它與保護它，畢竟它是與我們共同打拚將近50年的最佳夥伴，不妨對它說一句：「一直以來真是辛苦你了，今後也請多多關照喔！

」好好地感謝它吧！

年輕時愈是漂亮的人，在年華逐漸老去時，愈容易因為「這張臉真討厭，長了這麼多皺紋」或「我都已經是歐巴桑了」等理由，而冷漠對待自己開始出現老態的身體，但其實我們可以反過來好好利用，掌握住隨著年齡的增長，不斷克服種種難關而來的女性才有的深度美。

如果因為年齡增長的緣故而討厭自己的身體，太快放棄另一種深度美的話，那就太可惜了！

我在過去的25年裡，幫助過二萬多名女性如何照顧她們的美麗身體，其中不乏許多正處於更年期的女性，但她們都因為學會正確的姿勢，並持續進行伸展操與運動，明顯變得愈來愈美麗，這可是我親眼所見。

而我自己本身也是一樣，始終保持和25年前一樣的身材，穿的衣服尺寸，也幾乎和我就讀大學的女兒一樣，都是最標準的。

藉由本書，我想向各位傳達的是，女性不論長到幾歲，還是可以讓自己變美，而也只有自己，才能給自己的身體施展美麗的魔法，為此我整理出了這一冊，將所有技巧網羅在書中。

就讓我們一起來將「更年期」變成「幸福期」吧！

給親愛的台灣讀者 我是美腿意識專家，Body Spot Pelvicious公司負責人，齊藤美惠子。

當知道我的書在台灣的書店也進入了暢銷排行榜，得到大家許多的好評時，我感到十分地高興，由衷地感謝大家！

我曾經因為滑雪受傷的意外，導致O形腿的問題，但也從克服這個問題的經驗，讓我開發出獨創的美腿祕訣，至今已超過了25年。

透過書籍及電視節目，我幫助超過2萬名的女性，解決了她們關於骨骼及腿部的困擾。

現在，作為一名美腿、骨格矯正專家，我在許多電視、電台擔任解說來賓，並同時擔任雜誌及書籍的監修、指導，或是親自執筆撰寫。

我所指導的對象並不只有年輕女性，不論男女或是各種年齡層的諮詢，我都接受；而從友人或是從學生們的傾訴中，我常會聽到他們對於「更年期」各種症狀感到煩惱的心聲。

我自己也經歷了更年期，所以更能體會到「身體產生變化的時期，更是幫助身體找回『美麗』與『元氣』的好機會！

」因此，從我的個人哲學出發，針對更年期，我開發出一套嶄新的方法，並集結成本書出版。

因為看了這本書，而讓自己變得輕鬆自在、或變得更年輕、或是每天的生活變得很愉快……等來自讀者的各種感想，讓我覺得能夠幫助到擁有相同煩惱的女性，真的是太好了！

這一次，能夠再度讓台灣讀者看到我的新作品，我感到十分地榮幸！

<<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

我認為，身體出現了一點狀況，其實並不完全是件壞事；因為那將可以促使我們去思考，如何去改變長久以來忽略的生活壞習慣，變得積極地去面對生活。

以這個角度來看，「更年期」所帶來的變化，其實是項可貴的贈禮！

能夠將我在每天生活當中親身實踐的方法，以及從中所得到的生活樂趣，分享給全世界的女性，是我一直很想做的事，因此，我非常感謝能獲得此次在鄰近的台灣出版的機會。

台灣讀者中，也曾有因為想參加我的課程，而特地來到日本的人。

希望能夠有機會親自到台灣與讀者進行交流，那將會是令人感到很開心的一件事。

2010年12月24日 東京・神樂・攝影棚 齊藤美惠子

## <<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

### 內容概要

《改變2萬人のPUSH美腿祕技》暢銷書作者最新發表《齊藤美惠子的更年期美麗魔法：每個女人都該看！

未來的妳會變得更美，還是會變成歐巴桑?》！

每個女人都該看！

未來的妳會變得更美，還是會變成歐巴桑？

關鍵就是現在！

不管到幾歲，我們都要一直美麗下去！

美腿學校校長～齊藤美惠子，進入更年期的她，保持25年前的標準身材、愈成熟愈美麗的祕訣究竟是什麼？

拯救了無數女性關於身體的煩惱、年屆52歲的作者，將以她自身的經驗，加上對於女性體態矯正的專業，告訴每個害怕更年期到來，或正受更年期症狀所苦的女性 - - 更年期是讓人變漂亮的大好機會，讓自己保持好身材、更年輕有自信，一點都不難！

只有自己，才能給自己的身體施展美麗的魔法，讓我們一起來將「更年期」變成「幸福期」吧！

## <<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

### 作者簡介

齊藤美惠子 美腿意識專家，Body Spot Pelvicious公司負責人。  
從克服O型腿的自我經驗中，開發出獨特的美腿運動法，在過去的25年裡，已經幫助過2萬多名女性，成功解決骨骼與腿部的煩惱。  
身為美腿與骨骼矯正的專家，目前活躍於各大媒體與企業研習會等處，並從事雜誌、書籍的審訂或指導、撰寫工作。

著有《打造一雙令人喜愛的美腿 兩週食譜》《打造令人喜愛的身體 - - 101個姿勢》《打造令人喜愛的臀部 - - 10日課程》（皆為WAVE出版）、《瘦腹骨盆PUSH減肥法》（幻冬社出版）、《愛自己身體的7日美腿課程》（ASPECT出版）等書。

已於台灣翻譯出版的著作有《改變2萬人的PUSH美腿祕技》《PUSH美腰祕技》……等，十分受到讀者的喜愛，為年度熱賣暢銷書籍。

<<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

書籍目錄

前言第1章 不必害怕更年期 你出現了這些在意的症狀嗎？

頭腦與身體陷入驚慌狀態的更年期 心靈也進入敏感期更年期是讓人變漂亮的大好機會第2章 早中晚皆可進行的運動課程 早晨 讓身體覺醒的「全身伸展操」「前彎」能促進血液循環，還能美腿伸展背脊的「毛巾伸展操」「空中繞肩」讓肩膀變柔軟下午 不花時間的家事伸展操用高爾夫球來消除疲勞用寶特瓶雕塑腹部曲線邊喝茶，邊悄悄做桌下運動晚上 改善傍晚開始浮腫的雙腳調整骨盆的臀部運動矯正背部與腰部歪斜的伸展操優點數不清的肩橋體操第3章 身體是你一輩子的資產！

簡易按摩&體操 熱潮紅頭痛．眩暈肩膀僵硬．脖子僵硬心悸．喘不過氣虛冷失眠 漏尿．尿失禁腸胃不適第4章 心頭的烏雲，以女性智慧讓它放晴吧！

精神無法集中焦躁容易激動提不起勁情緒低落孤獨．寂寞不安性生活的煩惱第5章 現在還來得及！

「贅肉身材」改造計畫 瘦肚\*下腹篇瘦肚\*側腹篇瘦背瘦膝瘦大腿瘦小腿 瘦上半臂\*1090 瘦上半臂\*2092

瘦臉第6章 比「年輕」更美好的事 此時才能發現的，自己真正喜歡的事盡情享受專家提供的美容服務為自己計畫一趟旅遊珍視女性朋友的友情保持戀愛的心情勇敢對過度的努力說不為期待下一階段的人生而活後記Column 1 隨時在下意識裡運動身體Column 2 總能帶來活力的朋友，是最珍貴的寶

物Column 3 米&日式飲食是活力來源！

愛用精米機已超過二十五年！

Column 4 戀上韓國男星李秉憲

## <<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

### 章节摘录

**【大標】頭腦與身體陷入驚慌狀態的更年期** 女人在進入更年期後，卵巢的運作功能會開始減退，使得長期以來負責控制排卵與月經的腦部，開始無法順利與荷爾蒙攜手合作，因為以往都是由腦部的下視丘命令卵巢「分泌荷爾蒙」，卵巢才乖乖地分泌荷爾蒙，但當卵巢的功能隨著身體的老化而衰退後，儘管腦部不斷下達命令，卵巢也會逐漸失去運作的能力。

此時腦部為了設法讓卵巢分泌荷爾蒙，只好不斷刺激卵巢，即使卵巢根本沒有反應。

換句話說，卵巢功能衰退，導致下視丘陷入驚慌狀態的情形，就是更年期。

由於下視丘負責掌控自律神經的運作以及分泌其他荷爾蒙，才會引起躁熱和頭暈等更年期特有的種種症狀。

儘管更年期的期間長短因人而異，不過基本上到了將近六十歲時，下視丘會終於接受卵巢功能已經停擺的事實，結束長期以來的驚慌狀態，更年期症狀也會逐漸穩定。

此外，因為卵巢功能衰退造成荷爾蒙失調，此時體內的各個器官會逐漸老化，肌肉也會開始衰退，使得脂肪愈來愈容易囤積在體內，骨骼也開始變脆弱，引發骨骼不正等原因不明的身體不適症狀，就連心理層面也受到很大的影響。

總而言之，引發更年期症狀的原因並非單一，而是各種要因複雜地交會在一起所致。

雖然覺得很不舒服，但還是能設法度過的情形就稱為「更年期症狀」；如果這些症狀嚴重到會影響日常生活，需要接受專業治療時，就稱為「更年期障礙」。

所有女性都會進入更年期，但並非所有女性都會罹患更年期障礙，而就算罹患了更年期障礙，也不會有生命上的危險，所以不必想得太嚴重，一定要設法放鬆心情來度過。

**【大標】心靈也進入敏感期** 進入更年期後，由於卵巢功能衰退，女性荷爾蒙的分泌會急速減少，這種突如其來的身體變化，讓心靈無法立刻跟進，便很容易使得女性陷入精神上的不穩定狀態。例如原本被大家認為是個性積極又開朗的人，或是工作能力不輸給男性的人，變得很容易因為芝麻小事而喪失自信，甚至無法控制自己焦慮煩躁的情緒，因而感到困擾不已。

不僅如此，如次頁所示般，這個時期的女性，正好面臨孩子的獨立、丈夫的退休、父母的照護等問題，被迫改變生活方式，因此承受精神上的壓力與煩惱；在這種情況下，更年期造成的身體不適症狀，加上生活變化所帶來的壓力，導致自律神經失調，常因此出現各種精神的症狀。

尤其愈是責任感強又認真的人，愈容易獨自一人將所有事情扛起來，但不妨偶爾依賴一下家人或朋友，若真的很痛苦，就接受專業醫師的輔導。

更年期其實是接受脆弱而無力的自己，並原諒這樣的自己，甚至馴服這樣的自己的一段日子，請務必參考本書第四章，好好克服更年期吧！

**【大標】更年期是讓人變漂亮的大好機會** 聽到更年期或停經一詞時，恐怕有不少女性都認為「今後會愈來愈不像女人」，完全採取消極的態度。

其實這種想法是錯誤的，我反而認為，更年期才是女性變漂亮的大好機會。

因為隨著年齡的增長，之後的妳會變得更美，還是會變成一個歐巴桑，關鍵就是現在。

以往為了家人奉獻一切的人，或是為了工作全心投入的人，應該很少有機會認真地面對自己的身體吧？

由於更年期會出現各種身心方面的症狀，所以正好給了我們一個機會，讓我們稍微停下腳步來好好照顧自己。

身為美腿意識專家，我已經幫好幾千名女性矯正了她們的身體，所以我敢斷言，只要妳有「想變漂亮」的決心，不論年齡多大，還是有辦法改變妳的身體。

不只是身為母親、妻子、女性員工，更要以身為一名女性的心情，好好度過今後的豐富人生、抬頭挺胸地接受更年期，將更年期當成讓自己重新活過一遍，而且活得更精彩的契機！

<<齊藤美惠子的更年期美麗魔法>>

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>