

<<世界第一簡單躺瘦>>

图书基本信息

书名：<<世界第一簡單躺瘦>>

13位ISBN编号：9789862296189

10位ISBN编号：9862296186

出版时间：2012-1-13

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：福辻銳記 著
石玉鳳 译

页数：112

译者：石玉鳳

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>

<<世界第一簡單躺瘦>>

前言

大家好，我是福辻銳記。

我以美容針灸、整體、整脊等治療法，每天診治許多的患者。

患者當中，常有許多想要瘦身的人會跟我傾訴：「雖然試了很多方法，但都持續不了。」的確，瘦身方法有各式各樣，但即使一開始很認真執行，要持續下去卻比什麼都難。

其實我認為，那些激烈的運動或是要做些什麼特別事情的瘦身法，不僅會讓人無法持續下去，對身體也會造成不好的影響。

而本書介紹的「平躺瘦身法」，則是一種可以在身體的歪斜部位產生作用，從肥胖的根本來進行改善的方法。

這是一套十分簡易的瘦身法，一天只要躺五分鐘就能看見效果，所以即使是一直以來都減肥失敗的人，也一定能持續進行下去。

而且，這套瘦身法不僅能幫助你瘦下來，還能讓你的身體變健康、精神變好，所以，請大家一定要試試這套「平躺瘦身法」，讓自己擁有苗條的身材和健康的每一天！

<<世界第一簡單躺瘦>>

內容概要

女性雜誌熱門話題！
你絕對要嘗試！

《non-no》《CUTiE》《FYTTE》等爭相報導：最適合懶惰的人、沒錢的人、沒耐心的人，連做操都不用，真正教你躺著就瘦的減肥法，女生最在意的「骨盆歪斜」、「手腳冰冷」、「浮腫」、「生理痛」、「心情鬱悶」也能改善！

每天5分鐘，浴巾平躺瘦身法！

你受夠了嘗試各式各樣減肥法，卻始終瘦不下來的痛苦嗎？

有許多瘦身方法被大肆宣傳為既簡單又可快速見效，但實際上，不是得花長時間運動，就是要買昂貴的減肥食品或道具，或是聲稱為了讓效果更明顯，必須接受美容療程或是健身房訓練……。

現在，你不必為了瘦身而花大錢，勞心又勞力！

《世界第一簡單躺瘦：5分鐘浴巾平躺瘦身法》所推薦的「平躺瘦身法」，是一套讓忙碌的人、節省中的人也會開心的究極版「平躺瘦身法」！

「躺著就會瘦？

開玩笑的吧？

」應該會有人這麼想吧！

但是，這確實是一套以人體構造為基礎、具有根據的瘦身方法！

你只需要準備家裡就會有的浴巾跟塑膠繩，「躺」在枕頭上，伸展手跟腳，一個簡單的動作，就能讓身體輕鬆瘦下來，而且不必進行其他的運動或飲食控制。

只要用2條浴巾躺一次，腰圍就瘦3公分，一週就能改變體重！

鑽研東方醫學超過30年的專家福銳記，將讓瘦不下來的你，從此改變人生！

<<世界第一簡單躺瘦>>

作者簡介

福辻銳記 (Toshiki Fukutsuji) ASUKA針灸治療院院長 日中治療醫學研究會會員，日本東方醫學會會員 出生於奈良縣。
自東方針灸專門學校畢業後，對針灸的美容成效產生興趣，進而深入研究美容的相關技術與理論，可說是將整脊、整體治療納入美容針灸領域中的開創者。
擁有廣受肯定的專業技術，活躍於女性雜誌、健康雜誌、電視節目中，並且引起「耳穴按摩」風潮，開創出「耳穴按摩瘦身法」。
著有多本瘦身、美容、健康相關的書籍。

<<世界第一簡單躺瘦>>

書籍目錄

前言「平躺瘦身法」8大重點身體歪斜度CHECK骨盆歪斜度測試第一章 「平躺瘦身法」的瘦身祕密
為什麼「躺著就可以瘦」？
真的那麼簡單就能變瘦嗎？
真的不用花時間也不用花錢？
真的連骨盆歪斜也能改善？
骨盆與瘦身到底有什麼關係？
內臟歪斜到底是什麼情形？
不論哪種體質都適用嗎？
為什麼骨骼與瘦身大有關係？
真的「一天五分鐘」就能看到效果？
為什麼只做一次，腰圍就能變細？
除了瘦身以外還有其他效果嗎？
看漫畫學「平躺瘦身法」之一總結第二章 基本操作方式次數、時間、時機、場所枕頭的製作方法枕頭的位置平躺的姿勢腳呈八字形雙手高舉歡呼動作平躺5分鐘！
看漫畫學「平躺瘦身法」之二總結第三章 應用篇美腿O形腿美胸提臀肩膀酸痛?腰痛對這些症狀也有效！
看漫畫學「平躺瘦身法」之三總結第四章 想要瘦得更漂亮！
瘦身穴位1耳朵篇瘦身穴位2頭部篇瘦身穴位3手部篇瘦身穴位4足部篇睡覺也能瘦！
走路瘦身法骨盆不歪斜的生活福 式驅寒法吃不胖的祕訣看漫畫學「平躺瘦身法」之四總結第五章 經驗談 + Q&A美貴小姐（30歲）優子小姐（28歲）綾子小姐（25歲）理代子小姐（35歲）福 老師，請告訴我！
Q&A看漫畫學「平躺瘦身法」之五結語

<<世界第一簡單躺瘦>>

编辑推荐

- 只要輕鬆躺著，不用怕失敗 躺瘦8大特色重點 1. 只要躺5分鐘就能瘦！
需要做的事，只有平躺五分鐘而已。
2. 不必限制飲食！
麻煩的卡路里計算或飲食管理，不做也沒問題。
 3. 不運動也沒關係！
沒有做特別的運動也看得到效果。
 4. 簡單安全，誰都可以做！
使用家裡就有的東西，進行輕鬆又安全的瘦身法。
 5. 矯正身體的歪斜！
接受整體治療的身體歪斜矯正效果，自己也做得到。
 6. 活化內臟機能！
恢復內臟正常功能，從身體內部變健康。
 7. 擁有瘦身以外的驚人效果！
肌膚問題、肩膀酸痛等煩惱，也可以同時解決。
 8. 帶來身心的雙重健康！
連心情鬱悶及煩躁也能獲得改善，每天都變得好快樂。

<<世界第一簡單躺瘦>>

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>