

<<櫟木式快瘦曲線舞>>

图书基本信息

书名：<<櫟木式快瘦曲線舞>>

13位ISBN编号：9789862296356

10位ISBN编号：9862296356

出版时间：2012-6-15

出版人：三采文化出版事業有限公司

作者：櫟木裕實

页数：64

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>

## <<櫛木式快瘦曲線舞>>

### 內容概要

日本累積發售量突破192萬本 2011年日本亞馬遜書店美體瘦身書TOP1 名模梨花、藝人早見優、平山綾、神田宇乃都靠老師重新找回曲線身材邊跳邊玩 邊玩邊瘦扭動、轉動、擺動，跳出-20歲的年輕身形！

日本史上最強、最有效、最高人氣美體瘦身書簡單 一天1次就有用 方便 隨時可進行速效 1週腰圍瘦6cm什麼是「曲線舞」？

日本美體教主櫛木裕實老師的獨門舞蹈，以扭轉、轉動、擺動讓身體找回漂亮曲線，塑造性感身材。在日本深受許多藝人、模特兒、名媛的支持，您還在猶豫什麼，跟著真正的美體教主一起動吧！

49歲依舊擁有女神般的好身材！

風靡全日本的《日本美體教主櫛木式快瘦曲線舞》，累積發售量已突破192萬本，獲得電視、雜誌等各大媒體熱烈迴響！

堪稱日本史上最強、最有效、最高人氣的美體瘦身書。

獨創「櫛木式快瘦曲線舞」的櫛木裕實老師，雖然已經49歲，身材卻依然苗條、纖細，美麗有加，封她為日本「美體教主」一點都不為過！

許多日本藝人、女星紛紛慕名而來，向她學習櫛木式快瘦曲線舞，不僅在幾週內就快速瘦身，曲線也更加凹凸有致。

近期最讓人大驚的案例，就是產後肥胖的日雜名模梨花，在老師的協助下三週就讓腰圍瘦7公分呢。而在本書中櫛木老師特別為讀者設計4套基本課程，除了詳盡的圖示與解說，還搭配50分鐘親身示範DVD，讓讀者邊看邊學，猶如個人專屬教練在旁指導一般。

只要記熟動作及重要觀念後，不論何時何地都能動一動身體。

1天只要1次，妳最在意的腰部、臀部就會更加緊實，有胸有腰又有臀，重建漂亮體態。

現在就翻開《日本美體教主櫛木式快瘦曲線舞》，播放DVD，找回年輕20歲的輕盈體態吧！

本書特色1.新一代日本美體教主櫛木裕實的首部作品。

襲捲2011年日本各大銷售排行榜、年度總排行。

榮登美容、瘦身減肥分類的第一名。

2.隨書加贈50分鐘DVD。

櫛木老師與兩位學員的親身示範，在家也有教練在身旁的臨場感。

3.簡單、方便、有趣、速效，快樂做、輕鬆瘦沒負擔。

4.讓你不只是瘦，也擁有女性特有充滿彈性的曲線美。

5.櫛木老師的實際案例，更能讓人相信自己也能越老越美麗、越老越性感。

日本知名藝人、模特兒、運動選手都愛用，報章雜誌、電視節目也爭相採訪。

梨花、山田優、SHIHO等都是她的學員，綜藝節目「黃金傳說」也看得到櫛木老師的身影

## <<櫟木式快瘦曲線舞>>

### 作者簡介

櫟木裕實

Body Conscious 51,5 STUDIO負責人，個人運動指導教練，從舞蹈到各種體適能運動，都加入個人的獨門技巧，研發出各種幫助女性形塑身材的獨特方法，深受眾多女星、藝人、模特兒的信賴。

## <<櫟木式快瘦曲線舞>>

### 書籍目錄

Voice

我們都有深切體驗！

快瘦曲線舞的魅力

櫟木式快瘦曲線舞5大效果

櫟木式雕塑「漂亮曲線」的方法

連藝人都迷上！

見證 平山綾與櫟木老師的對談

彷彿個人教練在家親自指導！

公開超強DVD4大特色！

DVD使用方法

Part1 快瘦曲線舞讓你立即擁有漂亮曲線！

效果UP！

快瘦曲線舞3大基本重點

Program 1 暖身運動

Program 2 基本舞步1

專欄1 櫟木式快瘦曲線舞必備技巧 & 道具

Program 3 基本舞步2

專欄2 櫟木式快瘦曲線舞之順勢運動法

Program 4 伸展操

櫟木式快瘦曲線舞Q&A

連藝人都迷上！

見證 訪談早見優

連藝人都迷上！

見證 訪談神田宇乃

Part2 成功瘦身者的分享

一邊舞動腰部一邊想著瘦腰，腰部整整瘦了6公分

愈跳愈開心，不知不覺中，肌肉發達的豐腴體型開始變柔軟了！

姿勢變好了，腰圍變細了，連朋友都開始問我「是不是瘦了」！

一大早跳「快瘦曲線舞」讓我身心舒暢許多！

10分鐘就能進行

做事三分鐘熱度的我，也能開心地持續下去，不需限制飲食，照樣可以瘦下來！

為了「小蠻腰和小臀！

」密集跳快瘦曲線舞，不到1星期腰圍瘦6公分！

小腿肚1星期瘦4公分，雙腳變細後朋友問我「是否瘦了」？

《FYTTE》雜誌專屬模特兒矢原里夏的快瘦曲線舞生活

日本美體教主櫟木裕實的心路歷程

後記

<<櫟木式快瘦曲線舞>>

<<櫟木式快瘦曲線舞>>

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>