

<<齊藤美惠子教你5秒速瘦腰臀腿的骨盆操>>

图书基本信息

书名：<<齊藤美惠子教你5秒速瘦腰臀腿的骨盆操>>

13位ISBN编号：9789862296592

10位ISBN编号：9862296593

出版时间：2012-3-20

出版单位：三采文化出版事業有限公司

作者：齊藤美惠子

页数：128

译者：王慧娥

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>

<<齊藤美惠子教你5秒速瘦腰臀腿的骨盆操>>

内容概要

態走樣健康失調！

！
！

便秘、生理痛、腿部肥腫、臀部下垂、老化……都是骨盆歪斜的警訊！

骨盆一旦歪斜，肥胖、婦科問題都會接二連三上身！

保持端正骨盆的意識，可以帶動正確姿勢，只要針對自己的體型，簡單利用每次5秒的骨盆端正操，隨時隨地輕鬆矯正，不僅健康了，腰、臀、腿更是神奇地迅速瘦下來！

本書特色齊藤美惠子老師精華特授之決定版骨盆操中，收錄有： 檢測1 了解自己的體型 檢測2 了解自己體態歪斜的程度 密技1 一週的速瘦計畫，攻克3大肥胖體型！

密技2 隨時都可鍛鍊的骨盆端正操 密技3 精修各部位曲線的保養體操 密技4 一生都受用的調養體操無論是做家事、通勤、泡澡、看電視，都可以做！

5秒速瘦腰臀腿的骨盆操，不限場合與時間，只要注意齊藤老師的指導與提醒，就能幫你矯正各部位的歪斜體態、調節不平衡的健康問題、拋下沉重的脂肪負擔，迅速找回耀眼光彩的動人姿態，讓身體保持輕盈健康的完美狀態！

<<齊藤美惠子教你5秒速瘦腰臀腿的骨盆操>>

作者简介

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》、《打造令人喜愛的臀部 - - 10日課程》《更年期魔法》（以上為WAVE出版）、《瘦腿PUSH減肥法》、《瘦腹骨盆PUSH減肥法》（以上為幻冬社出版）、《愛自己身體的7日美腿課程》（ASPECT出版）等書。

台灣已出版《改變2萬人的PUSH美腿祕技》、《PUSH美腰祕技》《齊藤美惠子的更年期美麗魔法》、《齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE 101》等（以上皆由三采文化出版）。

<<齊藤美惠子教你5秒速瘦腰臀腿的骨盆操>>

書籍目錄

- 序章
- 你不能不先知道！
- 下半身肥胖原因與下半身瘦身關鍵
- Step 1 先判斷屬於哪類型下半身肥胖
- Step 2 檢視導致下半身肥胖的歪斜程度
- Step 3 了解何謂「筆直端正的下半身」
- Step 4 體態走樣 & 身體失調.....請檢視身體歪斜的警訊！

- 只要正確站立、坐下、行走，馬上就能減少1公分！

- 就是這些姿勢讓你變胖！

- 提升體操的效果！
- 做體操的方法 & 注意事項
- Part 1 1週下半身瘦身課程
- 三大體型 一週體操計畫
- 暖身伸展操
- 第1天 告別歪斜體態
- 第2天 揮別水腫
- 第3天 擺脫肌肉僵硬
- 第4天 向脂肪說掰掰
- 第5天 甩掉水桶腰
- 第6天 消除大屁股 & 臀部下垂
- 第7天 解決粗大腿和O型腿、X型腿
- 提高成效的緩和伸展動作 & 體操
- Part 2 任何地方都可做的一心兩用體操
- 做家事時 / 外出時 / 休息時
- Part 3 對症下藥的全身保養體操
- 雙臂 / 胸部 / 鎖骨 / 後背 / 腳後側 / 膝蓋一帶 / 腳踝 / 小腿肚 / 臉部鬆弛 / 頸部皺紋 / 全身協調性
- Part 4 消除身體不適的健康調養體操
- 腰痛 / 肩膀僵硬 / 生理痛、生理不順 / 便秘 / 難受的水腫 / 眼睛疲勞 / 焦慮不安 / 全身倦怠
- 避免體態歪斜的10大守則
- 身材的測量方式
- 請寫下現在的身材與目標尺寸

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>