

图书基本信息

书名：<<精·瘦·美KIMIKO'S明星指定美型課>>

13位ISBN编号：9789862297315

10位ISBN编号：986229731X

出版时间：2012-8

出版公司：三采文化出版事業有限公司

作者：kimiko

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>

內容概要

書封大標:首刷附贈 房間必貼!

「Kimiko's Follow me! 燃脂大海報」一張藝人女神們指定肢體舞蹈老師Kimiko, 親自授課了!

跟著做調配好的套餐式瘦身法!

學員實證!

一起體驗kimiko的精瘦美型課讓你全身上下沒死角的漂亮!

你是否也有下列迷思?

Kimiko告訴你正確的塑體觀念!

觀念1>>身體線條比體重數字更重要!

觀念2>>只抬腿不會瘦屁股!

觀念3>>香汗淋漓不代表你會瘦!

觀念4>>要小心!

你做的瘦身動作是酸軟還是酸痛?

觀念5>>比例是天生, 但是可以調整!

內容簡介:俏、胸挺、腰美、腿精瘦!

讓你走捷徑成為拍照不用修片的正妹、型男!

Kimiko以18年的經驗, 並由自己與學員的實證心得, 挑選出精華版的16堂精瘦課程, 只要跟著做kimiko調配好的套餐式瘦身法, 確實練習, 再搭配正確的運動與飲食觀念, 一定會發現自己的改變; 同時kimiko更將以私房筆記分享她是如何變得越來越美、越來越性感。

送給所有想要變得更美、更性感的女生!

這也是Kimiko最大的心願。

同時書中更搭配韓偉(骨科運動醫學中心主任)、林佳靜(資深營養師)兩位醫學營養專科名師針對運動與飲食觀念分享與叮嚀, Kimiko堅持所有的人都要瘦得安全、健康、漂亮!

內附國內指標性DVD: Kimiko精瘦燃脂教學光碟1. 獨創Kimiko情境想像式動作引導教學, 就像親臨Kimiko舞蹈教室一樣2. 邀請金馬獎電影導演與攝影師參與拍攝, 呈現MV精緻質感3. 阿榮片廠超大攝影棚, 拍攝出國內指標性瘦身DVD4. 龐大學員陣容, 邀請讀者一同感受塑身的氣勢與氣氛

作者简介

kimiko

明星們的舞蹈編排/肢體指導老師Kimiko

台灣極具實驗精神的舞蹈老師（花很多錢上遍各種舞蹈課），以神農嚐百草的態度，讓自己從「紙片瘦」練到壯，再從「精壯」練回長而有型。

Kimiko 18年來身體力行跳遍各國舞蹈，研究出最適合亞洲體型的曲線雕塑法，不僅讓自己越來越漂亮、越來越性感，也希望大家跟著練習之後，能夠正常吃免挨餓，每個人都能練出美型好身材，重新找到屬於自己的自信與魅力！

小S、李倩蓉、吳佩慈、孫芸芸、徐若瑄、賈靜雯、楊謹華、關穎、名模等廣告/MV指定肢體指導老師。

最受媒體關注的舞蹈老師之一，擔任舞蹈評審及藝人專屬舞蹈編排。

擅長舞蹈：

Ballet、Theatre Dance、Latin Salsa、Salsa shine、Lyrical Jazz、African dance、F.H.J(Funky、Hip hop、Jazz)、T ribal Fusion Bellydance、競技啦啦.....

書籍目錄

漂亮，是我人生追求的終極目標

Chapter 1

觀念篇：重新認識你自己

【第1堂】找到適合亞洲人的訓練方式，練出自信美

【第2堂】一定要吃，才會瘦！

【第3堂】別做累得半死，又會變ㄅㄨㄣˊ的運動！

【第4堂】變漂亮有捷徑，不代表不需要付出！

【第5堂】運動後，你是「痠軟」還是「痠痛」？

【第6堂】丟掉數字，成就視覺上的美！

【第7堂】當個好看的「花枝串」吧！

【第8堂】調配快慢及角度比例，小幅度訓練出漂亮的線條！

【第9堂】適度磨練，讓人閃閃發亮！

Chapter 2

燃脂篇：變美就要動起來！

燃脂運動前的注意事項

運動與肌肉部位對照圖

A 肩膀/副乳/蝴蝶袖

【第10堂】A1脫下小外套，穿上細肩帶

【第11堂】A2隱形內衣這樣練

【第12堂】A3再也不怕露手臂

B 腰線

【第13堂】B1變身小腰精

【第14堂】B2馬甲線這樣練

【第15堂】B3水桶腰救星（初階）

【第16堂】B4打造無敵腰身（進階）

C 腿線

【第17堂】C1擁有巴西名模美腿

【第18堂】C2夾出夢幻腿線

【第19堂】C3管它什麼蘿蔔都能瘦

D 後腰/背

【第20堂】D1找到你的腰

【第21堂】D2塑出背影殺手

E S曲線

【第22堂】E1消除你的馬鞍袋

【第23堂】E2趴出屁股微笑線

【第24堂】E3再見！

<<精·瘦·美KIMIKO'S明星指 >>

虎背熊腰

F舞力密技

【第25堂】F Kimiko的美力密技

神奇組合套餐式塑身

【第26堂】吃下罪惡感食物該怎麼立即瘦？

Chapter 3

生活篇：生活中隨時都要瘦 & 正常吃不發胖

生活中的塑身—居家

【第27堂】刷牙時 重心平均線條美

【第28堂】拿筷子時 靠近夾菜更優雅

【第29堂】拖地時 拖對燃燒卡路里

【第30堂】看電視時 坐姿正確曲線美

【第31堂】洗餐具時 洗姿正確負擔輕

【第32堂】更衣時 換姿正確免受傷

生活中的塑身—上班

【第33堂】走路時 走對瘦大腿

【第34堂】提包包時 提出纖細袖

【第35堂】打電腦時 挺直瘦背部

生活中的飲食

【第36堂】外食族要這樣吃才不會胖

Chapter 4

分享篇：Kimiko's私房筆記

【第37堂】保養

【第38堂】穿搭

【第39堂】妝容

【第40堂】飲食習慣

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>