

<<費洛蒙美人塑身術>>

图书基本信息

书名：<<費洛蒙美人塑身術>>

13位ISBN编号：9789862516782

10位ISBN编号：986251678X

出版时间：2012-1-31

出版时间：台灣東販股份有限公司

作者：香取知里

页数：120

译者：鍾嘉惠

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>

## <<費洛蒙美人塑身術>>

### 內容概要

配合生理週期，打造性感勻稱的完美身材！

下定決心減肥，又是嚴格限制飲食，又是辛苦做運動，但卻遲遲不見成效，備感挫折&hellip;&hellip;妳是不是有過這樣的經驗呢？

體重是下降了，可是胸部縮水，肌膚也變得乾巴巴&hellip;&hellip;這樣的朋友想必也不少吧？

這些都是無視女性荷爾蒙的分泌週期，胡亂減肥所帶來的惡果！

女人的身體因2種女性荷爾蒙的作用，大致分為「易瘦」和「不易瘦」兩個時期。

不論多麼有效的塑身運動，在不易瘦的時期拚命狂做，也很難有效果。

況且無視生理週期持續劇烈運動、限制飲食的話，很可能打亂生理期的節奏。

本書作者香取知里原是職業運動員，雖然擁有結實的身材，但卻完全沒有女性應有的曼妙曲線，而且為了鍛鍊身體，導致體脂肪過低、生理期大亂。

她自職業生涯退役後，有感女性荷爾蒙對女性健康之影響，構思出這套「費洛蒙美人塑身術」。

不同一般強調緊繃骨盆或甩掉脂肪的減肥法，「費洛蒙美人塑身術」是一種順應生理週期的健康塑身法。

由於是配合身體的狀況減肥，而不是讓身體去遷就減肥，所以自然而然就會瘦下來。

而且，因為先調整了骨盆四周容易附著脂肪的部位，如腹部、臀部等，再搭配拉筋和運動，因此效果更為顯著。

循著本書的詳細圖解步驟，善用女性與生俱來的荷爾蒙塑身，妳一定能擁有窈窕腰身、緊實小腹，真正的性感健康。

## <<費洛蒙美人塑身術>>

### 作者簡介

香取知里 專業健身教練。  
因身為知名健身房的教練而展開活動。  
1995年起成為競技有氧運動選手，2003年獲得鈴木日本盃團體組優勝。  
自選手退役後，擔任財界、名人的個人健身教練，及針對企業舉辦的健康講座講師，成績斐然。  
38歲時第一次產子。  
目前以育有一兒的母親身分繼續奮鬥中。

<<費洛蒙美人塑身術>>

書籍目錄

前言 ~ 給渴望擁有充滿女人味迷人身材的妳 ~ 第1章 費洛蒙美人塑身術的秘密 第2章  
展開費洛蒙美人塑身術之前 第3章 終於即將展開費洛蒙美人塑身術！  
第4章 增進減肥效果的升級版運動 第5章 解決女性特有煩惱的運動 第6章 費洛  
蒙美人塑身術Q&A 第7章 個人教練偷偷傳授的祕技 後記

<<費洛蒙美人塑身術>>

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>