

<<Dr. Joyce織體枕全效美型瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<Dr. Joyce織體枕全效美型瘦身法>>

13位ISBN编号：9789868830141

10位ISBN编号：9868830141

出版时间：2012-8

出版时间：方舟文化(遠足)(讀書共和國)

作者：黃如玉 著

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>

<<Dr. Joyce 纖體枕全效美型瘦身法>>

內容概要

局部一定瘦！

席捲日本最強效瘦身小物，躺著就能輕鬆瘦！

美國、加拿大脊骨神經醫師Dr. Joyce黃如玉 全新設計、示範改變體態就會瘦！

你的瘦身敵人不是體重和脂肪，而是緊繃的肌肉與錯誤的體態！

【脊骨醫學保健觀 + 纖體枕全效瘦身操 + 清爽美人生活術】本書讓你達成【體況健康、體態勻稱、體重合宜】新瘦身目標減肥不需要花招話術，只需要了解你的身體一本完全改造你減肥觀念的醫美級瘦身書！

拚命做仰臥起坐，小腹還是圓滾滾，問題不在脂肪而是骨盆？

脖子好像變短變胖了，臉也變大了，竟然是因為肩胛骨外翻？

大大的美包背起來很時尚，但也會讓上半身越來越肥厚？

責任感過重、自信心不夠、緊張焦慮……太操煩也會越來越胖？

關於瘦身，你做對了嗎？

胖從哪裡來，你真的知道嗎？

肥胖，其實就是一種失衡的現象： 能量的失衡：肌肉和脂肪分布比例錯誤，過多能量儲存在身體認為需要保護或供給的部位。

體態的失衡：導致特定部位的肌肉過度使用而特別肥厚，即使體重減輕也瘦不下來。

情緒、作息等生活的失衡：造成身體在能量或體態上的改變，而呈現局部肥胖現象。

緊繃的肌肉、歪斜的脊椎和錯誤的體態，都可能導致肌肉和脂肪的分布移位或改變比例，使我們最在意的脖子、手臂、腰臀、小腹或大腿顯得肥厚，而造成這些不良生理現象的成因，又常與失衡的飲食作息、姿勢習慣與情緒狀態息息相關。

在本書中，Dr. Joyce黃如玉將從脊骨神經醫學的「健康平衡理論」出發，教你認識自己的體況與體態，並引介強效瘦身工具 纖體枕，設計系統化的全效美型瘦身操，從【觀念重建】、【運動緊實】到【生活調適】，為你打造三階段的【纖體枕全效美型瘦身法】。

只要一個纖體枕，每天半小時，放鬆、伸展緊繃的身體，你就能矯正體態、雕塑曲線、緊實肌肉、促進代謝，不必動刀也能為身材微整型，瘦出健康、美型好曲線！

【纖體枕全效美型瘦身法精華重點】 40式纖體枕美型瘦身操，全效擊退6種局部肥胖！

1週間量「身」訂做纖體課程表，照表操課瘦得更快！

10種快速體態檢測法，找出肥胖敵人躲在哪裡！

7大不良體態?5大危險族群?5大情緒壓力完全解析，讓生活遠離肥胖威脅！

【什麼是纖體枕全效瘦身操？

】「纖體枕」是一種國外盛行已久，用來幫助運動員、健身教練和物理治療師減緩肌肉痠痛的工具，效果十分顯著，還可藉由滾筒形狀有彈性的材質，來伸展、強化和平衡肌肉。

後來為了便於攜帶和收納，又衍生出充氣型款式，在日本稱為「骨盤枕」，作為強化骨盆健康的輔具。

在本書中，我們稱它為「纖體枕」，因為使用這樣的鍛鍊方法，將可以有效、容易地緊實你的手臂、腰部、臀部和腿部，徹底改善體態的問題，達成纖體效果 簡單方便，可以持續進行纖體枕的動作是以放鬆和伸展為主，簡單舒緩，很適合沒有運動習慣或剛開始瘦身的人持續練習。

充氣式材質便於隨身攜帶，平常可作為靠墊，一有需要或空間就可以拿來做運動。

強化局部，提升瘦身效率將纖體枕擺放在特定部位，運動時所使用到的肌肉群就會跟著改變，讓局部肌肉獲得更深層的鍛鍊，加強緊實、雕塑。

同樣的動作加入纖體枕之後，也會加強平衡或完成的難度，而使鍛鍊效果加乘。

調整體態，兼具保健功效藉由纖體枕的輔助，能把歪斜的骨骼調為正確弧度，讓拉緊的肌肉回復正常伸展，接著再練習各種運動，不僅事半功倍，也能矯正體態，讓骨骼、肌肉和脂肪各自歸位，使身體循環代謝正常運作，有助健康。

<<Dr. Joyce纖體枕全效美型瘦身法>>

作者簡介

Dr. Joyce黃如玉美國、加拿大脊骨神經科專業醫師。

O型天秤座，曾旅居加拿大多倫多十多年，目前在台灣推廣脊骨神經醫學觀念，專注於體態調整指導、步態平衡評估、足部工學和居家運動推廣，期望協助人人達成預防保健、瘦身減重、儀態矯正等身體調校目標，享受身心靈平衡的美好生活。

學歷台灣大學醫療機構管理研究所碩士加拿大紀念脊骨神經醫學院畢業多倫多大學數學系學士 證照加拿大安大略省脊骨神經醫師執業資格 美國國家脊骨神經醫師檢定合格 美國運動協會（American Council on Exercise）合格檢定健身教練美國運動協會（American Council on Exercise）檢定合格體重管理顧問香港執業脊醫協會海外會員 經歷加拿大多倫多Finch脊骨神經中心主治醫師 加拿大多倫多國際傷害檢驗中心專任脊骨神經醫師 加拿大脊骨神經復健診所主治醫師 現職躍翰健康學苑總

監www.ao-han.comCurves女性專用30分鐘健身中心內湖成功店經理www.curves.com.tw著作《體態，決定你的健康》《孩子的脊骨健康密碼》《骨盆：美麗與健康的關鍵密碼》（新自然主義）《終結慢性疼痛》（商周出版）部落格Dr. Joyce黃如玉脊骨神經元氣加油

站<http://tw.myblog.yahoo.com/dr-joycehuang/>FacebookDr. Joyce黃如玉的悄悄話

<http://www.facebook.com/drjoycehuang>

<<Dr. Joyce纖體枕全效美型瘦身法>>

编辑推荐

(按姓名筆劃順序) 甘思元 國家運動選手御用健護教練呂紹達 暢銷醫師作家邱正宏 華人減肥權威醫師洪素卿 資深醫藥記者簡文仁 媒體詢問度最高健康達人蕭敦仁 減肥權威、醫學博士

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>