

<<躺着就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<躺着就能瘦>>

13位ISBN编号：9787514200881

10位ISBN编号：7514200886

出版时间：2011-6

出版时间：印刷工业出版社

作者：福辻锐记

译者：黄丽紫

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>

<<躺着就能瘦>>

内容概要

超越日本畅销书《卷卷就能瘦》的又一本减肥宝典，专业针灸师福辻锐记的终极减肥术——《躺着减肥》！

躺在枕头上5分钟就能轻松减肥的神奇减肥法。

只需要准备一条浴巾和一根塑料绳，然后将浴巾卷起成筒状再用塑料绳捆好即可，这就是“躺着就能瘦”

减肥法的唯一道具。

将手脚伸展开躺在枕头上，不需要其他的运动和节食，轻轻松松就能减肥。

特别是想减肥但却没有时间没有精力的人，本书将给出不需要花费太多时间和精力“躺着就能瘦”减肥法。

<<躺着就能瘦>>

作者简介

福辻 锐记

针灸治疗院 院长

日中治疗医学研究会会员 日本东方医学会会员

东洋真就专门学院毕业后，专心研究针灸对美容和瘦身的作用，女性杂志、健康杂志专栏活跃作者。
著有《耳朵针灸瘦身》等在美容健康运动方面有多本畅销书。

<<躺着就能瘦>>

书籍目录

前言

“躺着就能瘦”之8大要点

身体骨骼变形测试

盆骨变形测试

第一章 躺着瘦身的秘密

究竟何为“躺着就能瘦”？

果真如此简单就能瘦？

果真不费时不花钱？

果真能改善盆骨变形？

盆骨与减肥，到底有何关系？

究竟何为内脏器官变形？

不管何种体质的人都能瘦？

为何骨骼与减肥有关？

“每天5分钟”，真的会有效？

为何仅一天就能瘦腰？

除减肥以外还有什么功效？

“躺着就能瘦”系列漫画之一

本章小结

第二章 基本做法

次数、时间、时机、场所

枕头的做法

枕头的位置

躺下的姿势

脚呈八字形

双臂上扬呈欢呼状

躺下5分钟

“躺着就能瘦”系列漫画之二

本章小结

第三章 应用篇

美腿

矫正O形腿

丰胸

翘臀

缓解肩酸?腰痛

<<躺着就能瘦>>

对这些症状也有疗效！

“躺着就能瘦”系列漫画之三

本章小结

第四章 想要瘦得更美！

瘦身穴位 耳部篇
瘦身穴位 头部篇
瘦身穴位 手部篇
瘦身穴位 足部篇
瘦身习惯 睡觉也能瘦身！

瘦身习惯 能瘦身的行走方式
瘦身习惯 避免盆骨变形的生活方式
瘦身习惯 福辻式去除畏寒怕冷症状的方法
瘦身习惯 长不胖的饮食方式
瘦身习惯 “躺着就能瘦”系列漫画之四

本章小结

第五章 经验谈+答疑

美心（30岁）

优子（28岁）

绫子（25岁）

凉子（35岁）

教教我吧，福辻医生！

Q&A

“躺着就能瘦”系列漫画之五

结束语

<<躺着就能瘦>>

媒体关注与评论

体重3位数的女人没有未来！
要么瘦，要么死！
——小S

<<躺着就能瘦>>

编辑推荐

世界上最懒的快速减肥法！
1次腰围立减10mm，1天只需5分钟，3天狂瘦5斤，1月减重15斤不反弹，1000000懒人见证的减肥奇迹。
行医30载、东洋医学的领军人物，福辻锐记院长彻底改变瘦不下去的人生。
不运动，随意吃，零花费。

<<躺着就能瘦>>

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>