

<<屁股小起来>>

图书基本信息

书名：<<屁股小起来>>

13位ISBN编号：9787534138492

10位ISBN编号：7534138493

出版时间：2010-10

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：寺门琢己

页数：215

译者：刘隽玮,刘晓静

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>

## <<屁股小起来>>

### 内容概要

女人的臀部曲线全靠骨盆支撑，骨盆OK，屁股就会小而翘，呈现出完美的曲线。而且骨盆是“身体的轴心”，既支撑脊柱又连接大腿，有承上启下的作用。骨盆内还有膀胱、肠道、子宫、卵巢等重要脏器，因此，骨盆还决定身体的健康。

骨盆减肥概念在日本和中国台湾风行多年，让千万女性争相体验。日本骨盆达人寺门琢己凭借独创的美臀瘦身秘诀，红遍日本十多年，上遍日本电视节目。他的美臀瘦身法究竟有怎样的秘密，能让女性健康美丽、身形窈窕、体态动人？本书将从骨盆类型判断、美臀瘦身周期到美臀快速瘦身操、瘦身饮食方面等，为你一一揭示寺门琢己的美臀快速瘦身法。

## <<屁股小起来>>

### 作者简介

（日本）寺门琢己

在日本，寺门琢己老师有“骨盆先生”的称号，他是骨盆健康学的始祖，更是热销百万册骨盆健康相关书籍的畅销作家。

寺门琢己是Z-MON整骨院的院长，目前已有26万多人到该院进行整骨治疗。

日本的电视节目纷纷邀请寺门琢己老师，因为他推陈出新、简单有效的神奇骨盆操，一直是女性保健的收视率保证。

他提供的生活保健小秘方永远是窈窕和愉快的代名词。

## <<屁股小起来>>

### 书籍目录

#### Lesson 1 骨盆收紧了，屁股就小了！

美臀瘦身必须从“认识自己的骨盆”开始  
体形美不美与骨盆有很大的关系  
屁股扁平、肥大都是骨盆变形惹的祸  
骨盆闭合起来，屁股就小了  
遵循骨盆的开合规律，瘦身效果提升到200%  
做脚部BYE BYE运动，看自己的骨盆好不好  
你的骨盆属于什么类型？

几个简单的动作让你的烦恼跑光光

- \*大腿粗
- \*体态不佳
- \*腹部有赘肉
- \*胸部曲线不好看
- \*便秘
- \*胸部小
- \*体质虚寒
- \*臀部肥大

COLUMN 1 排除体内的多余水分，找回紧实的线条

#### Lesson 2 为什么一直在减肥却总是瘦不下去？

瘦身要先矫正变形的骨盆  
骨盆开合自如最完美  
瘦身的最佳时机暗藏在呼吸间隙之中  
抓住时机，骨盆就会做出反应  
矫正变形的骨盆，让身姿更美丽  
“O”形腿、“X”形腿……你的骨盆有变形吗？

矫正身体左右不对称的方法1

矫正身体左右不对称的方法2

矫正肩胛骨，找回漂亮的“S”形曲线

COLUMN 2 闭合型骨盆的人，一定要注意补充水分

#### Lesson 3 增强大腿内侧的肌肉力量，让屁股更挺翘！

增强大腿内侧的肌力，让身体电力十足

测一测大腿内侧的肌肉力量

你的大腿内侧肌肉力量够大吗？

收腹·瘦腿·提臀的肌力锻炼操

- \* 大脚趾对撞操
- \* 脚底拍手操

收腹·瘦腿·提臀效果强化操

- \* 脚趾伸缩操
- \* 足弓塑形操

## <<屁股小起来>>

脚底是身姿挺拔、优雅的基础

增强脚趾力量，变身为优雅的“S”形美女

COLUMN 3 免疫力一旦下降，精力也会随之衰减 &lt;肩胛骨健身操&gt;

Lesson 4 全身放松能年轻三岁

身体紧张，骨盆就会“生锈”

给僵硬的下半身来个大“解冻”

- \* 腰部摇摆操

身体太僵硬怎么办？

- \* 辅助健身操

让屁股变挺翘

- \* 髋关节曲膝操

让僵硬的骨盆柔韧起来

- \* 双腿下落操

双腿下落操做不好该怎么办？

- \* 他人辅助法&双臀练习

COLUMN 4 肾脏虚弱会令人恐惧不安 &lt;双耳倾听操&gt;

Lesson 5 做骨盆闭合操，让臀部更挺翘！

练习骨盆闭合操，让臀部更挺翘

- \* 抬腿练习

调整骨盆的左右偏差

- \* 俯卧练习

正确的起身姿势能让闭合的骨盆维持正位

- \* 起身练习

缓慢起立练习

收紧骨盆让屁股小起来

- \* 瘦臀骨盆调整操A

收紧开放型肩胛骨&骨盆

- \* 瘦臀骨盆调整操B

消除开放型肩胛骨&骨盆部位的赘肉

- \* 肩胛骨拉伸操

Lesson 6 骨盆打开操帮你练出小蛮腰！

骨盆打开操让骨盆和内脏更舒服

- \* 抬腿练习

活动腰肢，练出小蛮腰

- \* 俯卧练习

让骨盆保持在舒适的位置上！

- \* 起身练习

骨盆正了一身轻

- \* 骨盆调整操A

放松闭合型肩胛骨&骨盆

- \* 骨盆调整操B

矫正左右肩膀的歪斜

## <<屁股小起来>>

\* 肩胛骨拉伸操

Lesson 7 做做“综合完成练习”，让身心焕然一新！

通过简单练习让头脑更清醒、双臂更紧致

\*双臂扩展操

让身体跟着音乐动起来

\*身体运动

如何缓解压力

\*欢呼操

如何缓解悲伤情绪

\*搭腿扭转操

如何消除腹部的不适

\*脚趾伸缩操

如何改善心情低落

\*祈祷式扭转操

如何让自己放松下来

\*身体调整操

消除水肿、疲劳的诀窍

\*推荐浸泡腰部以下的半身盆浴

COLUMN 5 什么是美臀快速瘦身饮食法？

&lt;制订日常生活计划&gt;

Lesson 8 美臀快速瘦身饮食法

美臀快速瘦身饮食法要点1

\*按照美臀周期瘦身

美臀快速瘦身饮食法要点2

\*不同的骨盆类型，进食时间不同

美臀快速瘦身饮食法要点3

\*热身后再进食

开放型的体形和饮食习惯

\*开放型有发胖倾向 \*开放型的身体状态

\*开放型的饮食习惯 \*注意不要让骨盆过度张开

闭合型的体形和饮食习惯

\*闭合型的人大多比较消瘦 \*闭合型的身体状态

\*闭合型的饮食习惯 \*骨盆过度闭合会引发不适

完美型的身体特征和饮食习惯

\*完美型是身体保持平衡的理想状态 \*完美型人群的饮食习惯

随着日出和日落进餐

\*日落后1~2小时内摄入碳水化合物 \*了解适合自己的饮食

最美味的米饭吃法

\*超美味白金水泡饭

无敌美味鸡蛋拌饭的秘密

\*黄金鸡蛋拌饭

做法简单、五颜六色的泡菜

\*用醋腌制泡菜

COLUMN 6 人类肠道的故事

Lesson 9 瘦身初期先燃烧脂肪

\*先了解骨盆的周期

## <<屁股小起来>>

通过生活清单来了解骨盆类型

\*纠正自己的生活习惯

开放型人群的进食时间

\*促进能量的燃烧

适合开放型的食物

\*能够让身体发热的食物

美臀快速瘦身操 (适合开放型)

\*适合站立时做的骨盆闭合操

适合开放型的瘦身食谱

\*芝麻·泡菜·鱼子饭团

适合开放型的瘦身食谱

\*原味南瓜粥

适合开放型的瘦身食谱

\*健康佃煮

适合开放型的瘦身食谱

\*水晶丸子

适合开放型的瘦身食谱

\*油炸豆腐暖身汤

闭合型的进餐时间

\*尽早进餐可以提高注意力

适合闭合型的饮食

\*可以改变酸性体质的碱性食物

美臀快速瘦身操 (适合闭合型)

\*适合站立时做的骨盆打开操

适合闭合型的简单食谱

\*腌萝卜&饭团

适合闭合型的简单食谱

\*萝卜泥饭团

适合闭合型的简单食谱

\*茺菁叶子汤&荞麦面

适合闭合型的简单食谱

\*洋葱沙拉

适合闭合型的简单食谱

\*能量米饭

完美型的进餐时间

\*肚子饿了就要好好地吃饭

适合完美型的食物

\*饮食以蔬菜为主可以慢慢提升血糖值

美臀快速瘦身操 (适合完美型)

\*站立时做的骨盆闭合操

\*站立时做的骨盆打开操

完美型的简单食谱

\*卷心菜拉面 \*卷心菜拉面升级版

Lesson 10 符合生理周期的穷极瘦身美食生活

生活中的穷极瘦身美食建议

\*让我们的身心更加美丽

只需15分钟完美基础汤

## <<屁股小起来>>

\*遵循“第一汤”饮食法则

获得健康的挑战

\*通过食物让身体恢复健康的方法

基础汤 西红柿基础汤

\*用西红柿做的西式汤

西红柿基础汤的改良版

\*西红柿扇贝汤

基础汤 奶油基础汤

\*使用豆奶的奶油汤

奶油基础汤的升级版

\*奶油鸡汤

基础汤 蔬菜基础汤

\*用蔬菜做的汤

蔬菜基础汤的升级版

\*猪肉汤

蔬菜小知识

\*最美味的玉米

\*茄子和南瓜的营养容易流失神奇的伊贺烧砂锅

\*我喜欢用的砂锅

Lesson 11 早晚使用美臀快速瘦身法，让屁股小起来！

热身后再吃饭可以加快脂肪的燃烧

\*发动身体的“引擎”后再吃饭

\*根据身体的周期减肥

早起做个脸部按摩

\*通过脸部按摩“唤醒”肌肤

睡前养成不慌不忙的习惯

\*舒服地泡个腰浴发发汗

活用浴盆来温暖身体

\*手浴 \*肘浴 \*腕浴 \*足浴 \*腿浴 \*臀浴

\*“火锅浴” \* “火锅浴”的要领

补充精力的五菜汤

\*香味四溢的五菜汤

结语



<<屁股小起来>>

章节摘录

<<屁股小起来>>

编辑推荐

每天只需5分钟“美臀快速瘦身操”，一周减重2~3斤 甩掉扁平，找回完美翘臀！

Google、百度有50万个网页竞相介绍“神奇的骨盆操” 窈窕美丽的秘诀在臀部！

屁股小起来，越变越苗条！

日本超人气减肥法，满意度提升200%！

“骨盆先生”寺门琢己老师教你美臀绝招，超效瘦下半身 美体健康相关著作热销过百万册 日本30多家电视台竞相邀请作者担任节目嘉宾 作者是日本NHK节目“休闲生活指南”的常驻来宾

<<屁股小起来>>

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>