

<<塑料瓶排毒减肥法>>

图书基本信息

书名：<<塑料瓶排毒减肥法>>

13位ISBN编号：9787534140655

10位ISBN编号：753414065X

出版时间：2011-4

出版时间：浙江科技

作者：(日)大泽美树|译者:刘晓静

页数：79

译者：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>

<<塑料瓶排毒减肥法>>

内容概要

巧用塑料瓶，美体塑形更轻松！

按摩淋巴结可以美体，按压穴位可以调解身体平衡，在双手贴合身体进行淋巴按摩时，总有些部位按摩起来非常吃力，例如后背和臀部。

而使用塑料瓶则可以轻轻松松地解决后背和臀部等处的护理、保养问题。

本书要教你的是，使用平时随处可见的塑料瓶在家做排毒SPA！

每天只花10分钟，通过滚动、滑动、转动、轻压、暖敷、冷敷等方法排除毒素，保养全身。

因为使用塑料瓶美容美体，不仅可以隔着衣服进行，还可以通过变换塑料瓶的型号、使用部位及水的温度来给予身体更精心细致的呵护。

本书附带60分钟美体塑形DVD视频，将淋巴结按摩和穴位按压有机结合，告诉你怎样对排毒的主要穴位进行刺激，通过提供一周的按摩表，让你不花一分钱轻松护理全身！

<<塑料瓶排毒减肥法>>

作者简介

作者：（日本）大泽美树 译者：刘晓静 合著者：柯青大泽美树，国际中医经络美容师、世界中医药学会联合会美容讲师、国际标准美容养生医学会美容讲师、荣获NPO-BSA认证，淋巴护理专家认证、美容专科认证，日本美体塑形协会会长。

她研究的美容护理主要分为以淋巴排毒护理为核心的脸部护理、身体曲线矫正、儿童淋巴护理、儿童瑜伽、身心净化术、色彩疗法、身心呼吸疗法等。

<<塑料瓶排毒减肥法>>

书籍目录

前言

塑料瓶有利于淋巴按摩和穴位按压的七大理由

本书与附带DVD的使用方法

需要准备的物品

基本呼吸法

测测您的积毒指数！

日常护理

一周排毒食谱介绍

一周排毒菜单 第一天 打造小脸

“打造小脸”的特效食谱 美肤食谱：酒糟鲑鱼汤

一周排毒菜单 第二天 锻炼双臂

“锻炼双臂”的特效食谱 基础代谢食谱：泡菜锅

一周排毒菜单 第三天 提拉胸部

“提拉胸部”的特效食谱 清血食谱：蛤蜊韭菜鸡蛋饼

一周排毒菜单 第四天 腰部塑形

“腰部塑形”的特效食谱 排毒食谱：什锦蔬菜排毒汤

一周排毒菜单 第五天 紧致后背

“紧致后背”的特效食谱 代谢食谱：日式海鲜饭

一周排毒菜单 第六天 挺翘臀部

“挺翘臀部”的特效食谱 瘦身食谱：嫩煎裙带菜

一周排毒菜单 第七天 打造美腿

“打造美腿”的特效食谱 消肿食谱：鸡翅炖土豆

DVD的使用说明

淋巴按摩的基础知识

淋巴的运行与浮肿的关系

穴位按压的基础知识

24个排毒穴位

关于水的基础知识

正确的喝水方法

后记

<<塑料瓶排毒减肥法>>

章节摘录

版权页：插图：发胖体质与“气”“血”“水”三大要素息息相关。

通常认为，这三大要素中的任何一项一旦运行不畅，人就会发胖。

首先是“气”行不畅造成的气郁体质。

精神紧张导致的暴饮暴食、经常性的失眠和情绪不稳都属于这种类型。

其次是“血”行不畅造成的血郁体质。

这种类型的发胖大多是由于污浊的血液在人体内沉积、凝滞所致。

常表现为脂肪发硬，肩酸背痛等症状。

最后是“水”行不畅造成的水郁体质。

这种体质的人容易产生浮肿？

体内常会积存多余的水分，同时，还表现为肾脏和膀胱功能低下，无法充分排泄。

三类发胖体质的表现症状：气郁体质(精神压力过大) 容易失眠 一紧张就胃痛 心浮气躁 常常便秘 容易打嗝或放屁 容易情绪激动血郁体质(脂肪性肥胖) 容易长痘痘 容易头部充血 脂肪结实

常常喘气困难 饮食生活不规律 容易肩酸背痛水郁体质(浮肿、内脏功能低下) 容易口渴 腿部晚上容易浮肿 给人虚胖的印象 手脚发冷 经常/极少跑厕所 下半身易长脂肪人体的穴位能够分别调节“气”“血”“水”的运行。

淋巴按摩对于促进入体内“血”和“水”的运行大有帮助，穴位按压能够起到调节“气”“血”“水”三者平衡的作用。

当练习者看着DVD按压穴位和运动肌肉的时候，通常会伴随着基本呼吸一起进行，而这种深呼吸可以进一步增加“气”的容量。

<<塑料瓶排毒减肥法>>

编辑推荐

《塑料瓶排毒减肥法》：通过滚动、滑动、转动、轻压、暖敷、冷敷等各种方法排除毒素，真正实现无毒一身轻!不花一分钱也能完成的简单穴位按压&淋巴按摩打造小脸提拉胸部紧致后背打造美腿锻炼双臂腰部塑形挺翘臀部每天只花10分钟，轻松、简单、速效!

<<塑料瓶排毒减肥法>>

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>