

# 《挖耳朵？其實我是在瘦身》

## 图书基本信息

书名：《挖耳朵？其實我是在瘦身》

13位ISBN编号：9789865959029

10位ISBN编号：986595902X

出版时间：2012-5-25

出版社：三悅文化圖書事業有限公司

作者：五十嵐康彥

页数：160

译者：林麗紅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《挖耳朵？其實我是在瘦身》

## 內容概要

Easy & Healthful 瘦身有捷徑！

「瘦身方式」如果不是簡單輕鬆，就很難持之以恆。

「瘦身成果」如果不能兼顧健康，怎麼談得上漂亮？

「健康瘦 + 輕鬆瘦」就是本書的特色。

瘦身捷徑1：按壓耳朵。

「耳朵」上的能量聖地，是真正瘦身的「竅門」。按壓耳朵對身心兩方面都有很好的效果。不但可以打造勻稱理想的身材和美麗的肌膚，也同時具有維持精神穩定的功能。

瘦身捷徑2：甩手體操。

長期持續進行甩手體操的話，長有贅肉、慵懶的身體就會變得很舒暢，不但恢復年輕，也可以消除壓力、增強體力及對疾病的抵抗力，甚至淨化心靈。

瘦身捷徑3：推拿按摩。

推拿是以揉、推、敲為主體刺激經絡。該刺激具有活化新陳代謝，改善身體不適的功能，達到雕塑瘦身與身心舒暢的雙重效果。

沒事就按壓耳朵、甩甩手，Just do it now！

【本書特色】

特色1：最方便、簡單，尤其是按壓耳朵這一項，更是可以隨時隨地進行，不仔細看的話，人家還以為只是在挖耳朵，其實卻是在瘦身呢！

特色2：無副作用，不復胖，可說是最健康的瘦身方法！

特色3：最重要的一點是完全不花錢，讓小資女孩兼顧美麗與荷包！

# 《挖耳朵？其實我是在瘦身》

作者簡介

# 《挖耳朵？其實我是在瘦身》

## 書籍目錄

# 《挖耳朵？其實我是在瘦身》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)