

《不歪斜才美丽》

图书基本信息

书名：《不歪斜才美丽》

13位ISBN编号：9787547826598

出版时间：2015-6-1

作者：[日] 松冈博子

译者：李亦乐,钱晓波

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

《不歪斜才美丽》

内容概要

不再窈窕的腰线、下垂走形的臀部、暗黄粗糙的皮肤，经常腰酸背疼、失眠、便秘、精神焦虑，等等的烦恼袭来时，你可曾想过是因为骨盆、脊柱歪斜造成的血流不畅、代谢不足引起的呢？松冈博子编著的《不歪斜才美丽--骨盆脊柱整骨美形操》可为您详细解答这些困扰。生活中不恰当的姿势、不良的生活习惯，都会导致骨盆、脊柱歪斜。如何矫正日积月累形成的身体歪斜，其实并不难，作者多年实践总结出的整骨法有立竿见影的效果。快来试试吧，简单的体操就能帮您塑形、美体、增加颜值、缓解疲劳、放松心情，让您成为健康美丽的保鲜女人。

松冈博子编著的《不歪斜才美丽--骨盆脊柱整骨美形操》主要介绍骨盆和脊椎骨的正骨健康法。本书分为三个部分，第一部分纠正扭曲的简单正骨方法；第二部分是生活中，包括睡眠、入浴、季节有关的正骨妙法；第三部分是针对性的骨盆、脊椎骨正骨体操。本书介绍的健身操会有立竿见影的效果，令你在做健身操前后发生意想不到的变化。

《不歪斜才美丽》

作者简介

作者:(日)松冈博子 译者:钱晓波 译者:李亦乐

松冈博子，日本福冈县人，日本APIA均整院院长，身体均整协会理事。现代都市女性很多苦恼于腹部凸出、面色暗沉、脚部浮肿、打不起精神、肩膀酸痛等各种身体不适症状，作者针对这一现状，倡导“矫正身体歪斜的骨盆·脊柱整骨法”，通过简单有效的健身操收获美丽和健康。

《不歪斜才美丽——骨盆·脊柱整骨美形操》一书自2008年在日本出版以来，多次重印，广受好评。

《不歪斜才美丽》

精彩短评

- 1、韧带不好，里面的矫正动作根本做不到
- 2、感觉前面几个操的编排有问题，盆骨左倾和右倾的矫正姿势不对称，但是又和其他问题的矫正姿势对称，大哥，你逗我么.....
- 3、卡哇伊的书，书末有给贴心的组合，如果有配套视频会更清晰。图书馆借个来看，选择自己有用的帕记一下就好~

《不歪斜才美丽》

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