

# 《瘦身圣密（国际中文版）》

## 图书基本信息

书名：《瘦身圣密（国际中文版）》

13位ISBN编号：9789572995433

10位ISBN编号：957299543X

出版时间：20050101

出版社：御書房

作者：葉家助

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)

# 《瘦身圣密（国际中文版）》

## 内容概要

### 藝人明星趨之若鶩的健康瘦身法 首度完整公開

第一本登陸美國的瘦身書籍 國際英文版製作發行肥胖，似乎是女人一生的戰爭。除了各種其他肥胖的原因之外，女性朋友更因為生育的緣故，極易造成骨盆外擴，臀圍的比例過大，易予人肥胖的觀感。而近年，性行為的開放，墮胎問題嚴重，使得因生產形成的臀圍變大問題，已有年輕化的趨勢。而因應這股需求而起的，就是坊間各種減肥藥的浮濫、昂貴手術的盛行、以及各種不實療方的誇大。如果，減肥真是女人一生的事業，那方法的得當，絕對必要。本書核心主題完全針對女性的肥胖問題，尤其是對容易發胖變形的臀圍深入介紹，目的即希望給予女性朋友對「骨盆與肥胖關係」的正確認知。

葉家助老師自幼即見習各種民俗療法，親炙古老醫理智慧的博大精深。在開業至今接觸的數千至萬的個案中，確實印證了骨盆瘦身的顯著效益。在媒體多次的深入報導，以及許多知名藝人對於「氣功縮小骨盆術」的親身經驗後，除了肯定療效之外，更多的是對療程的放心。因為遵循古法的氣功縮小骨盆術，不必搭配服藥、手術、打針，而是純以氣功的療法，以自然、自由、自在的醫理脈絡出發，提供最安全的瘦身選擇。

本書附圖，包括「悅氏瘦身瑜珈10式」、「瘦身穴位按摩DIY法」、「養生源整臀步驟圖」。書中另有「悅性食物」介紹，均對瘦身健康有所裨益。

翹臀，讓視覺更窈窕，性感迷人的魔鬼身材是每個女性的夢寐以求。美麗講究比例，尤其，臀部主宰著視覺上的婀娜感受，緊俏的臀部確實可讓腿部看起來更為修長，下半身更為窈窕動人。

然而，營養性肥胖、青春期肥胖、產期肥胖、中老年肥胖等各種成因的肥胖，好發的肥胖部位，卻經常位於臀部與大腿的位置，容易產生臀部外擴、大腿變粗、身材變形的困擾。

針對惱人的臀部肥胖，本書特地公開葉老師安全自然的「縮小骨盆」療法，不僅可完全避免打針、服藥、抽脂等「侵入性」瘦身法對健康的可能疑慮，更有塑臀瘦身的顯著效果。書中並介紹瑜珈瘦身法，維繫曲線的DIY穴道按摩，以及從飲食輔助的健康食譜。讓您在擁有挺翹、圓潤、緊實的美臀，回復美麗巔峰的同時，也兼顧最重要的瘦身健康知識。

瘦身方案：

縮小骨盆--打造放電美臀  
悅氏瑜珈--雕塑纖體曲線  
穴位按摩-暢經活絡美容  
悅性食譜-滋益健美體態

# 《瘦身圣密（国际中文版）》

## 作者简介

葉家助

生命源養生館館長、健康瘦身諮詢專家

資歷：客家委員會等團體醫療顧問

著作：《讓你變年輕：以貌唬人非夢事》、《五行瘦身音樂療法專輯CD》（陳孝萱代言）

專利研發：瑜珈雕塑器、燻臍器

值此坊間以打針、吃藥、抽脂等侵入性減肥療法大行其道之際，葉老師矢志以傳統自然的方式，提供瘦身民眾另外的健康療法選擇。

# 《瘦身圣密（国际中文版）》

## 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)