

《松永式神奇减肥法》

图书基本信息

书名：《松永式神奇减肥法》

13位ISBN编号：9787534931963

10位ISBN编号：7534931967

出版时间：2005-10

出版社：河南科学技术出版社

作者：松永美智子

页数：78

译者：郑文全

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

《松永式神奇减肥法》

内容概要

身体并不肥胖，为什么还会长赘肉？”你有过这样的疑问吗？在众多烦恼之中，肥胖一直是女性所头痛的问题，因此减肥对于女性来说就如一日三餐平常而且重要。本书主要介绍按摩以及粘贴胶带等方法，达到消除“肌肉松弛”的目的，让女性在减肥的同时更能塑造出完美的年轻的身材。关于脸部、腿部等各个部位为什么会产生肌肉松弛，本书中都附有简单的解释说明。只要你仔细阅读，无需运动，简单易学，立竿见影！

在本书中，对于身体的各个部位都介绍了有效的护理方法，可以根据情况对自己最在意的部位进行护理。

每一个部位都介绍了按摩和粘贴胶带两种方法。既可以单独使用其中的一种方法，也可以把两种方法结合起来使用。根据护理部位和时间的不同，选择便于操作的方法。

胶带粘贴和按摩的目的是把松弛的肌肉还原到原来的位置。反操之后，肌肉就会恢复原来的弹性，整个身体会变得紧绷起来。

在第65页之后的“超简单秘诀大公开”中，介绍了几种使用身边常见的物品或者白棉布带进行护理的方法。在干家务活或者工作的间隙，可以边看电视边把这一点点的时间有效利用起来，轻松地进行一下护理。

《松永式神奇减肥法》

作者简介

作者：(日)松永美智子 译者：郑文全

《松永式神奇减肥法》

书籍目录

前言本书使用方法面部面部松弛、皱纹下颌及颈部处松弛面部松弛、皱纹下颌处松弛颈部处松弛面部经验谈双臂、后背双臂松弛背部松弛双臂松弛背部松弛双臂、后背经验谈胸部腋下到胸部之间松弛使胸部挺拔使胸部挺拔胸部经验谈腰部恢复腰部曲线恢复腰部曲线腰部经验谈小腹小腹松弛小腹松弛小腹经验谈臀部收紧过于丰满的臀部使整个身体挺拔起来臀部经验谈腿部大腿部松弛小腿肚松弛整个腿部松弛、罗圈腿大腿部松弛小腿肚松弛整个腿部松弛、罗圈腿膝部松弛腿部经验谈松永式神奇减肥法超简单秘诀大公开!棉布带 双肩系挂棉布带 骨盆系挂棉布带 膝部棉布带的缠系方法橡皮筋 小指和无名指 拇指和食指 中指和无名指 拇趾和第二趾 蹠趾 第四趾和小趾松紧带 拇指缠绕松紧带 手掌缠绕松紧带 膝关节缠绕松紧带 脚腕缠绕松紧带 松紧带和塑料饮料瓶

《松永式神奇减肥法》

章节摘录

书摘 我以前从来没有为自己的体形烦恼过。因为我身高164厘米，体重51千克，整体看起来很苗条，从没有为穿衣服而发过愁，一直被朋友们所羡慕。饮食方面也从刻意节制，自己想吃就吃什么，而且也没有坚持做什么运动。我从小到大身材一直非常纤瘦，也曾经想长胖一些，但是胖不起来。可能我本身体质如此吧。尽管我身材如此苗条，但在大约2年前，我还是开始注意到自己双臂开始出现皮肤松弛了。女性的双臂很少长肌肉，因此非常容易出现皮肤松弛现象。我自己也是这样，虽然胳膊很细，但是下半部分皮肤却显得松垮垮的。这样的话就不能尽情打扮，穿自己喜爱的衣服了，我真心想改变自己的现状，因此决定参加松永老师举办的培训班。以前有朋友参加过松永老师的培训班，所以我对学习班很了解。我朋友的臀部和腿非常胖，很烦恼，参加培训班之后体重大幅下降，现在可以非常轻松地穿上紧身裙，她非常高兴。我经常听她跟我讲自己的这些经历，所以毫不犹豫地参加了培训班。我自己一直以为胳膊看起来胖乎乎的是因为长满了赘肉的缘故，但是松永老师告诉我那与赘肉无关，而是因为驼背，身体姿势前倾，导致了肩的位置向前侧移位，从而影响到了双臂。想一想老师的话确实不无道理，我在办公室工作经常要使用电脑，回家之后要么看电视，要么给同学发邮件。这样，身体的姿势就越来越变得前倾，最后变成了驼背，这也在情理之中。老师警告我说，如果一直这样的话不用多久就会影响到后背，整个后背都可能出现皮肤松弛。我发现事情要比我想象的严重得多，从此以后我每天都坚持做胶带粘贴和按摩护理。不仅如此，在工作的间歇以及回家之后我还记着做一些简单的伸展运动。得益于以上的这些护理，双臂的肥胖开始渐渐消失，伸出胳膊时再也不会感到难堪了，驼背也得以矫正，整个人都感觉清爽了很多。

P26

《松永式神奇减肥法》

编辑推荐

身体并不肥胖，为什么还会长赘肉？”你有过这样的疑问吗？在众多烦恼之中，肥胖一直是女性所头痛的问题，因此减肥对于女性来说就如一日三餐平常而且重要。本书主要介绍按摩以及粘贴胶带等方法，达到消除“肌肉松弛”的目的，让女性在减肥的同时更能塑造出完美的年轻的身材。关于脸部、腿部等各个部位为什么会产生肌肉松弛，本书中都附有简单的解释说明。只要你仔细阅读，无需运动，简单易学，立竿见影！

《松永式神奇减肥法》

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:www.tushu000.com