

《超神奇！又好睡又能瘦：改變30》

图书基本信息

书名：《超神奇！又好睡又能瘦：改變300萬人的日本神之手教你輕鬆睡出好身材！》

13位ISBN编号：9789578039328

出版时间：2014-10

作者：福辻銳記

译者：游韻馨

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

《超神奇！又好睡又能瘦：改變30》

內容概要

只要好好睡一覺，
就能擁有窈窕的曲線與健康的身體！
不必特殊道具！

使用家中現成的浴巾就可以做！

H小姐：持續2週之後，我的體重減輕了2公斤！由於效果實在太好，我立刻丟掉長期以來使用的記憶枕！

C小姐：我在3個星期內就瘦了2公斤，不但小腹消了，連皮膚也變好，朋友都稱讚我氣色越來越好了！

睡眠和體重，已經成為困擾現代人的兩大問題，有許多研究證實，睡不好的人也容易變胖，而只要改善睡眠品質，即使不刻意節食、運動，就能自然而然地瘦下來！

發明「骨盤枕」風靡日本、被譽為「神之手」的奇蹟針灸師福辻銳記，這次要教你利用家中現成的大浴巾，就可以自行製作出「舒眠枕」和「骨盤枕」，再照著書中的圖解示範進行簡單的穴道按摩和整骨操，每天只要十分鐘，就能輕鬆解決失眠問題，打造出易瘦體質，甚至對於改善胃痛、肩膀痠痛、情緒焦慮、手腳冰冷、自律神經失調、更年期障礙.....也統統有效！

躺著就能瘦，而且還越睡越瘦，世界上還有比這更輕鬆的瘦身法嗎？！

《超神奇！又好睡又能瘦：改變30》

作者簡介

ASUKA針灸治療院院長，日中治療醫學研究會會員。從事針灸治療30餘年，曾被日本TBS電視台選為50位日本名醫之一，診治過的病患超過5萬人，擁有「神之手」的美譽，活躍於各大女性雜誌、健康雜誌和電視節目上。

他對於將針灸運用在美容領域上十分感興趣，積極研究針灸美容的相關技術和理論，並導入脊椎矯正和整骨術，他也是「骨盤枕瘦身法」的創始人。

著有《一週腰瘦10公分的神奇骨盤枕》等多本暢銷書，作品總銷量已突破300萬冊。

作者日文官網：www.asuka-sinkyu.com

《超神奇！又好睡又能瘦：改變30》

書籍目錄

大家好，我是福辻銳記。

過去我曾介紹許多瘦身方法，都是利用刺激「骨盤」和「穴道」的方式，幫助各位自然且健康地瘦下來。其中最受歡迎的是利用家裡現有的毛巾，自行製作骨盤矯正枕的《骨盤矯正枕瘦身法》（日本扶桑社）一書。每天只要躺五分鐘，就能成功達到瘦身效果。

根據多年來的研究結果，我發現「優質睡眠」有助於自然瘦身，輕鬆達成減輕體重的目標。換句話說，晚上能否擁有充足睡眠，將會深深影響瘦身成效。

很多人跟我說：「我每天都很努力減肥，卻老是看不出效果」、「就算瘦下來也很快就復胖了」……進一步詢問之後，我發現他們大多有睡眠不足或睡眠品質不佳等問題。

不管白天多努力減肥，只要晚上睡不好，就無法成功瘦下來。不僅如此，還會引起身體與心理失調等後遺症。

睡眠不只能幫助身體及大腦消除疲勞，回復至健康狀態。還具有修復細胞、調整荷爾蒙分泌、提升免疫力、排出老廢物質等許多重要功能。也就是說，只要提升睡眠品質，就能從內部打造出健康美麗的身體。

本書將仔細說明睡眠品質與身體健康之間究竟有何關聯，及其運作機制。並介紹能有效促進睡眠品質，成功瘦身的方法。而「枕頭」是促進舒眠不可或缺的利器，要說枕頭好壞將決定整體睡眠品質也不為過。因此我也會告訴大家該如何選擇一顆好的枕頭，以及如何利用毛巾製作舒眠枕。此外，過去廣受各界好評的骨盤矯正枕製作法也將一同揭曉。希望能幫助各位讀者擁有優質睡眠。

完全不需要做劇烈運動和控制飲食，只要睡得好，自然就能打造出「易瘦體質」，而且絕對不會復胖。請各位務必嘗試「全世界最輕鬆的瘦身法」，每晚好好睡上一覺，輕鬆擁有健康窈窕的體態。

《超神奇！又好睡又能瘦：改變30》

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