

《變大了！》

图书基本信息

书名：《變大了！》

13位ISBN编号：9789865959524

10位ISBN编号：9865959526

出版时间：2013-4-15

出版社：三悅文化圖書事業有限公司

作者：金津久美,蓮水花音

页数：112

译者：高詹燦,劉中儀

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

《變大了！》

內容概要

日本超人氣美體老師 蓮水花音最新力作！
這次要讓胸部長更大！
真正讓你乳量飽滿的豐胸聖經！
胸部的害羞煩惱一次解決！
圖文漫畫輕鬆讀

繼上一本「便瘦了」成功改善體質順利瘦下來之後，這次要開始造山行動了！各位姊妹們準備好要接受蓮水花音老師的調教了嗎？

豐滿美麗的胸部是女人永遠的渴望，身體不僅只要瘦下來就好了，還要想辦法讓自己的身材達到前凸後翹的完美誘人體態。女人嘛！比起乾扁枯瘦，圓潤柔軟帶點肉感才性感，但是，妳肉長對位置了嗎？

蓮水花音老師針對不同類型提供個別不同的保養方式。完全視各人體態的不同，給予專門的豐胸培育方法，不讓姐妹們花了時間、精神卻白忙一場！不管妳是「胸部下垂」、「左右大小不一樣」、「老婆婆胸部」、「貧乳胖子」、甚至是「飛機場」，通通都有救！只要實行胸罩體操 + 乳房浴 + 前胸肌肉鍛鍊，再加上終極豐胸餐從體內打造豐胸體質，就能養出豐滿圓潤的可愛胸部喔！

你還有「自以為是飛機場」「瘦子不可能有巨乳」「過了25歲就沒救了」「外擴下垂是天生就這樣」這些讓自己絕望放棄的觀念嗎？NO！NO！NO！從今天起，妳也是「豐胸潛力軍」的一員，快來看看蓮水花音老師怎麼把飛機場變成豐胸美人！

本書以活潑風趣的漫畫表現來教各位姊妹各種培育胸部的的方法，輕鬆簡單又好懂！就像跟姐妹聊天一樣，既能獲得共鳴又能討論出正確方法喔！

乳量激昇很簡單

可以自然融入生活中的小步驟，養成習慣就不會覺得麻煩！利用胸罩體操 + 乳房浴 + 前胸肌肉鍛鍊和終極豐胸餐，養出夢幻等級的水滴奶！

精彩問答大放送

收錄蓮水花音老師的豐胸Q & A、金津久美的豐胸小撇步。讓各位姊妹更加透析豐胸的秘訣！

作者簡介

金津久美 (Kanatsu Kumi)

1964年8月31日生，代表作為「愛美大作戰 (OLビジュアル系)」，曾改編為連續劇，深受女性支持。最近作為美容漫畫家，創作眾多基於本身實際體驗的散文式漫畫。「35歲起更美麗」、「肩胛骨輕鬆體操變身女明星體型」、「頭部按摩&淋巴按摩變身巴掌臉」、「壓力內搭褲入浴法變身美腿翹臀」等，著作眾多。美容體驗相關部落格<http://ameblo.jp/kana-kumi/>

蓮水花音 (Hasumi Kanon)

1970年6月生，不只是「體重」，同時重視「體型」美的體態專家。在青山開設直營沙龍「美麗Factory」，短短8年間成功協助3500人改善體型，成功減重。著作包括「早上7秒 只要用捲尺測量！平坦小腹減重法」、「只要晚上睡前撫摸 減重法」、「美腿姿勢的美腿減重法」等。

豐胸專用網頁！<http://abs.ceo-jp.com/>

書籍目錄

序~金津久美(47歲)有生以來第一次的罩杯升級宣言!

第一章 給自以為是飛機場的你
女性都是豐胸潛力軍! 破解胸部相關誤解
胖起來胸部就會變大?! 大錯特錯
靠「掉落測試」找出真相 喚醒沉睡中的豐胸
蓮水花音老師的豐胸Q&A 1

第二章 讓胸部記住理想位置! 簡單胸罩體操
豐胸有 而下垂胸部沒有的東西
形成明顯的側方邊緣線 只要撫摸就行! 手掌胸罩
將胸部固定在理想位置 7秒胸罩體操
胸罩體操 複習篇
培育豐胸 如何選擇胸罩
蓮水花音老師的豐胸Q&A 2

第三章 形成堅挺豐胸 7秒前胸肌肉鍛鍊
豐胸規則是45度前胸
罩杯馬上升級也不是夢 7秒前胸肌肉鍛鍊
金津&A田的 初步提問
金津久美的豐胸小撇步 1
邊拿包邊鍛鍊 順便作前胸肌肉鍛鍊

第四章 變身人見人愛的柔軟胸部 4大乳房浴
胸部竟然如此受涼! 受涼與胸部的親密關係
變身彈力十足的胸部 浴室乳房浴
使胸部血流通暢 毛巾乳房浴
利用躺在床上的時間使乳房豐挺 俯臥乳房浴
用餐後30分鐘內 胸部彈力十足 肉食女子的乳房浴
變身豐胸的4大關鍵字
蓮水花音老師的豐胸Q&A 3

第五章 從身體內部營造豐胸體質 終極豐胸餐
F罩杯座談會心得! 豐胸美人餐飲秘訣
小號循環&生白蘿蔔 變身纖瘦豐胸體型!
進階者限定! 上午的「少量點心」打造彈力 豐胸
金津久美的豐胸小撇步 2

特別章 美容漫畫家VS萬年飛機場的豐胸24小時
金津久美的豐胸生活24小時
A田B子的豐胸生活24小時
蓮水花音老師的豐胸Q&A 4

第六章 視煩惱不同 變身豐胸的簡單小撇步
飛機場族 訣竅在胸罩穿法
大小邊族 注意保養順序與次數
胸部下垂族 關鍵在拉提力
體態豐滿卻胸部小 相撲選手胸部的保養
老婆婆胸部 保暖最重要
胸部過大族 秘訣在胸罩保養
保護懷孕中的媽媽乳房!
拉提產後的媽媽乳房!
金津久美的豐胸小撇步 3
終於進行最終測定! 是否已變身纖瘦豐胸體型?!

豐胸 各類型保養法

《變大了!》

精彩短评

1、跟着做应该有效果，不过整体看来还是有些复杂，而且是漫画式的，从右向左竖向排版，看着不习惯

《變大了!》

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