

《我只有23腰-美人必學的去脂窈窕術》

图书基本信息

书名：《我只有23腰-美人必學的去脂窈窕術》

13位ISBN编号：9789868481770

10位ISBN编号：9868481775

出版社：養沛文化館

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

《我只有23腰-美人必學的去脂窈窕術》

前言

當今這個以瘦為美的時代，瘦身已經成為一種潮流、一種時尚。上至五、六十歲的阿婆，下到剛上小學的小妹，幾乎人人都是談肥色變。肥胖為何會成為公眾的大敵呢？近日公佈的健康檢查十大警訊排行中，一串驚人的數字解釋了這個疑問，全台百分之三十三點六的男性體重超重，整日喊著瘦身的女性數字也高達百分之二十七點四。「怎樣才能有效瘦身」已經成了大家最關心的問題。從另一方面來看，肥胖已成為審美的阻礙，越來越多的女性為了使自己的身材能夠苗條動人，而不惜在飲食上克制自己，對美食望而卻步；或參加大量的健身活動，讓自己在繁重的工作之餘，使自己更加疲憊不堪，更有甚者，去做美體整形手術、抽取脂肪。整體看來，這些投入了大量的時間、精力和金錢的方法往往收效甚微，或者當時效果明顯，卻又出現後期反彈的結果。由此可見，名目繁多的西醫瘦身即使暫時治標，也不能從根本上解決問題。我們可以發現，每當一種新的瘦身方法問世，人們便會蜂擁而至，積極嘗試。但很多時候結局往往是乘興而去、敗興而歸，達不到預期的效果。更有人為了瘦身而嘗試一些極端的做法，導致身體機能平衡被嚴重破壞，產生了健康上無法挽回的問題。

其實，減肥瘦身應以身心健康為前提，身形窈窕曲線也應自然造就，本書即從中醫的角度揭示肥胖的原理，結合和學研究資料，透過介紹穴位按壓瘦身的方法，輔助以健康飲食和運動，來幫助讀者樹立正確的瘦身觀念，享「瘦」健康新生活。

《我只有23腰-美人必學的去脂窈窕術》

內容概要

減肥瘦身應以身心健康為前提，身形窈窕曲線也應自然造就！更安全、更有效、更便捷的健康瘦身法！日本上百萬女性已蒙受其惠，穴位按摩專書仍不斷出版中。在日本NHK等媒體中一再被報導，並被譽為「日本穴道按摩第一人」。年過60，仍以23腰的實際成果讓各界人士激讚不已。無論整體瘦身或局部減肥，簡單易學，輕鬆有效。作者邱淑惠老師即從中醫的角度揭示肥胖的原理，結合和學研究資料，透過介紹穴位按壓瘦身的方法，輔助以健康飲食和運動，來幫助讀者樹立正確的瘦身觀念，享「瘦」健康新生活。本書提供給你全面而完整、基本且重要的穴位按摩知識及要領。讓你真正體驗到穴壓瘦身所帶來的神奇與奧妙！

《我只有23腰-美人必學的去脂窈窕術》

作者簡介

邱淑惠 1949年出生於台灣桃園。 1974年進入日本東京教育大學(現筑波大學)學習東洋醫學及臨床鍼灸技術。 長期在日本推廣鍼灸技術及知識，舉辦過數千場的演講，曾在日本NHK教育電視台的「健康穴位體操」節目與台灣藝人溫翠蘋共同主持演出。 其「穴位體操」即所創始的「穴位舞」在日本造成極大風潮。 以中國女性的身分，在日本健康界建立起個人的品牌，備受推崇。在NHK、PHP、主婦之友社.....等出版公司出版十餘本有關以穴位、運動、氣功、體操與融合食療方式的書籍，本本暢銷，受惠的讀者群更已超過上百萬人。著作亦被翻譯成英文、法文、韓文等不同語文出版。現任中國健康法研究所所長。目前仍不斷在日本各地做巡迴演講，並且積極尋求可配合生活方式的健康新方法，用以推廣健康教育的理念。

《我只有23腰-美人必學的去脂窈窕術》

書籍目錄

Part1 經絡穴位V.S.肥滿體質我真的胖嗎？ 自我檢測肥滿體質穴位按壓法的基本原理及按壓方法
穴位按摩的注意要點Part2 從體質調整與內臟健康開始不同體型的肥胖原因降低內臟脂肪腸道健康，
讓排泄順暢正常Part3 美麗有效的瘦身穴壓你屬於哪種肥胖？脂肪型肥胖水腫型肥胖改善臉部線條雙
下巴胸部背部手臂（甩開蝴蝶袖）腰部小腹臀部大腿Part4 瘦身番外篇有效利用生活中的小物件氣功
瘦身Part5 排毒養顏篇肌膚的毒素排毒方法結語：好心態是成功瘦身的一半人體經絡及主要穴位

《我只有23腰-美人必學的去脂窈窕術》

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