

# 《美人修業之道》

## 图书基本信息

书名：《美人修業之道》

13位ISBN编号：9789866072512

10位ISBN编号：9866072517

出版社：悅知文化

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)

# 《美人修業之道》

## 內容概要

一次全部解決！ 橘皮組織 / 水腫型肥胖 / 西洋梨身材 / 內臟脂肪過厚 / 肩頸僵硬 / 易胖體質 &hellip; 日本電視台人氣話題！ 只要一周3次、一次10分鐘！ 已成功打造100000個纖纖體美人 杜絕脂肪堆積 隨書附贈美體雕塑運動檢測表 肌肉能夠促進體內的新陳代謝，打造不易發胖的體質， 增加身體的肌肉量，是減重瘦身成功的祕訣， 一味地嘗試坊間氾濫的各種減肥秘方，無疑是一種「浪費時間」。 - - 石井直方 !! 瘦身新觀念，纖塑魅惑曲線!! 愛美的女性們是否曾為了擁有馬甲曲線，而減少食物的攝取量，體重雖然在短時間內明顯下降，但只要恢復進食，馬上又會復胖了回來。而費盡千辛萬苦的減重計劃，反而促成易胖體質，甚至對減肥造成反效果，真是得不償失！ 作者以深厚的運動生理學為基礎，將理論與實踐接合，以圖解方式傳授瘦身新觀念「10分鐘體雕術」，以慢運動（SLOW TRAINING）為重心，針對年輕女性規劃出，一天一項課程，養成肌肉鍛練的生活習慣，打造出完全不腹胖的纖瘦體質。 !! 秒殺脂肪，打造永遠的XS曼妙身材!! 該緊緻的地方緊緻，該翹的地方翹，如此夢幻的魔鬼身材，卻認定與自己「無緣」的女性們，這些將不再是夢想。只要懂得增加富有彈力的肌肉，就能維持良好的姿勢，正是曼妙曲線美的秘訣！ 一再復胖的危機：想加速脂肪燃燒，提高肌肉量是最大的關鍵。 節食是肥胖的源頭：節食會使肌肉流失，而形成低代謝率的體質，從此將陷入永無止境的肥胖脂肪惡性循環。 虛寒體質、肩頸僵硬的影響：肌肉量不足將會引起血液循環不佳，內臟下垂。 身體機能快速老化：當肌肉失去彈性，賀爾蒙分泌不足，將會加速自由基的產生，形成老化。

# 《美人修業之道》

## 作者簡介

石井直方（ISHII NAOKAT） 東京大學理學教授，專攻身體運動科學、肌肉生理學。1981年榮獲世界健美選手第三名、1982年榮獲亞洲先生優勝等獎項，在選手時期擁有輝煌的戰績。對於健身運動與肌肉的關係、健康與防止老化等醫學議題，以淺顯易懂的解說而深受好評，並受邀出席『世界上最想上的一堂課』等電視節目，同時參與雜誌監修等多數工作。著作有『一生都享瘦 - 利用成長賀爾蒙燃燒脂肪』（XKonwledge）、監修書『慢運動』（高橋書店）等多部作品。 译者简介 池迎瑄 現為自由譯者，熱愛閱讀與翻譯工作。譯作涵蓋各領域，近期譯有《夢幻園藝指南》等。

# 《美人修業之道》

## 書籍目錄

序Prologue 妳的體質，是否變得不容易瘦下來「肥胖體質」之生活習慣大檢測糜爛的生活作息，正是肥胖的源頭透過「10分鐘體雕術」輕鬆瘦身睡眠期間，也能燃脂的體質Columu 1：女性並不會渾身都是肌肉Part1 我的脂肪，為什麼難以燃燒？身體哪個部位最肉易燃燒脂肪？．只靠健走是瘦不下來的／運動所消耗的卡路里非常少／肌肉是提升代謝率的關鍵肌肉量少的女性，不容易瘦下來．女性的肌肉量少於男性／難以燃燒脂肪的女性身體／運動量不足的女或很容易發胖現在人體質轉變，愈來愈難瘦下來？！．現代人多數缺乏肌肉／肥胖問題開始低齡化／20世代的隱性肥胖正在急速增加中時下流行的減肥妙招，卻是肥胖的主因？！．現下盛行的減肥方法，能夠瘦身的秘密／控制食量的減肥陷阱／偏方減肥反而會造成反效果一再復胖的危機．基礎代謝率下降是造成復胖的元凶／腹胖回來的幾乎都是脂肪／肌肉量不足是身體不適的源頭．身體的肌肉量不足，將會導致便秘／肌肉量不足導致虛寒體質／肌肉量不足會招致百痛叢生Columu 2：重新活化衰弱無力的肌肉Part2 身材大變身，擁有神奇的燃脂肌肉Change 1讓體質變得更易於燃燒脂肪Change 2身體曲線變得更婀娜多姿Change 3肌膚變得細緻滑嫩Change 4轉變成高活動量的體質Change 5改善肩膀痠痛&虛寒體質Change 6肌膚變得細緻滑嫩Columu 3：「10分鐘體雕術」需要持續多久？Part3 徹底打造不易發胖的體質「肌肉鍛鍊=無氧運動」是燃燒脂肪的捷徑．單靠有氧運動是瘦不下來的／透過無氧運動來打造容易燃脂的體質／想瘦就行「無氧」運動開始打造零復胖體質！何謂「10分鐘體雕術」？．肌力不足也能輕鬆開始鍛鍊／不同於一般的肌肉訓練／體驗慢運動（Slow Training）的神奇力量／慢速&持續的深蹲運動／欺騙大腦讓肌肉更加發達將「10分鐘體雕術」轉變成生活習慣．每天10分鐘，每週至少3天／將身體負擔降至最低／「每日10分鐘」以最輕鬆的方式持續進行肌肉鍛鍊後，正是最容易燃脂的好時機．搭配有氧運動讓減肥效果加倍／即使斷斷續續也沒關係！多增加白天的活動量／日常生活中也要保持脂肪燃燒脂肪燃燒的目標，將總卡路里低於標準值．透過調整卡路里聰明瘦身／掌握一天攝取的卡路里／了解一天可以攝取多少卡路里Columu 4：持續2~3週後，就不會感到肌肉痠痛了Part4 「10分鐘體雕術」之一週瘦身課程一個月，感受身體的變化！三個月，擁有誘人曲線！『10分鐘體雕術』之一週瘦身課程：八大守則！暖身體操星期一：集中緊緻大腿&臀部星期二：擁有高挺完美的胸型星期三：消除外凸小腹星期四：塑造誘人的背部曲線星期五：雕塑翹臀&大腿內側星期六：打造性感的背部線條星期日：減少肚子的贅肉Columu 5：妳的「10分鐘體雕術」有落實嗎？Part5 打造美人「10分鐘體雕術」弓箭步伸展側弓箭步單側仰臥卷腹側屈上體軀幹伸展操後撐三頭肌擴胸推掌

# 《美人修業之道》

## 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)