

《5分鐘起床拉筋操, 我又變瘦了》

图书基本信息

书名：《5分鐘起床拉筋操, 我又變瘦了》

13位ISBN编号：9789866780967

10位ISBN编号：9866780961

出版社：朱雀文化事業有限公司

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

《5分鐘起床拉筋操, 我又變瘦了》

內容概要

醫學系專家教授們推薦，第一名的不費力健康運動法 早晨可以不喝咖啡，一定要先做做5分鐘起床拉筋伸展操 利用起床後短暫的5分鐘，做一些簡單的伸展，做做拉筋伸展；這會讓你上班時更有精神、一天更愉快。早上會覺得神清氣爽，那是因為分泌了腎上腺素荷爾蒙的緣故，早上運動，會更促進這種荷爾蒙的分泌。而且，做這樣的晨間伸展，還有瘦身的效果，因為起床後7?8點，空腹狀態做，會讓儲存在皮下和肝的脂肪轉成能量，因而使體內脂肪量減少。對那些沒有其他疾病，只是單純體重重、或是有脂肪肝的人，或是中性脂肪、膽固醇指數高的人，早晨做輕度拉筋或伸展，能更有效地解除這些問題。越覺得身體沉重、疲倦，就越要一早起來做做拉筋伸展操。 特別收錄

身體柔軟度指數、排便指數等各式量表，幫助你檢測自身健康。 特別針對臉部：煥發活力的脸部伸展操，讓你的臉變小、變得圓潤又立體！ 附有美容、營養、居家清潔小常識，以及不怕胖食譜。

《5分鐘起床拉筋操, 我又變瘦了》

作者簡介

艾咪 韓國超人氣健身名模，東國大學畢業。藝人體能鍛練專業健身俱樂部「A-team」個人教練。因主持SBS《週六特輯Morning Wide》的 Well-Being 百分百 以及 Amy的健康教室 等單元而被大眾所認識。目前仍擔任該節目 郊遊GO快樂GO 單元的外景主持人。 曾任2009年KBS《SPORTS TIME》節目 一天5分鐘5次，打造性感美腿 企劃特別來賓。 得獎經歷： 2006年「中韓超級模特兒大賽」韓國選拔賽中得到協辦企業DAUM獎，並獲得中韓總決賽參賽權。2010年Muscle Mania韓國區「UNIVERSE KOREA」選拔賽中獲得體育模特兒女子部第三名、比基尼小姐第二名。

《5分鐘起床拉筋操, 我又變瘦了》

書籍目錄

推薦文 / 閱讀本書的方法 / Let ' s Try 1001為什麼要做, 什麼是早晨5分鐘拉筋伸展操? 超級模特兒艾咪的早晨5分鐘拉筋伸展操 / 啟動一整天能量的5分魔力拉筋伸展操 / 喚醒我身體的早晨5分鐘拉筋伸展 / 柔軟的人是健康的 / 測試我有多柔軟? / 別硬撐, 輕鬆地做拉筋伸展操 / 讓伸展操效果提高100倍的4種方法 / 五感清醒的話, 早晨伸展操更easy 02塑造完美身材的周間每日拉筋伸展操 BASIC伸展操 伸懶腰 / 扭腰 / 放鬆大腿 / 放鬆骨盤關節 星期一伸展腰側 / 喚醒精髓 / 喚醒腹部 / 喚醒臀部和大腿 / Let ' s Break ~ ! 消除食慾 & 預防食慾的10種方法 星期二打造堅實的腹部 / 放鬆頸部肌肉 / 矯正歪斜的上身 / 塑造亭亭玉立的姿勢 / Let ' s Break ~ ! 錯誤的姿勢會把健康搞壞 星期三促進後頸血液循環 / 促進肩膀血液循環 / 放鬆僵硬的腿部肌肉 / 放鬆僵硬的肩膀 / Let ' s Break ~ ! 改變生活習慣的NEAT瘦身 星期四把脊椎骨調正 / 打造美麗的腰線 / 放鬆全身的緊張 / 解除便秘 / Let ' s Break ~ ! 從大便的形狀可以知道「自己的健康狀態」? 星期五放鬆肩膀肌肉 / 消除肩膀和背部的贅肉 / 打造纖細的大腿 / 打造堅實的膝蓋 / Let ' s Break ~ ! 雷射除毛, 變成平滑光潔的女生 星期六消除手臂贅肉 / 消除肩膀、腰側贅肉 / 鬆弛骨盤 / 鬆弛全身 / Let ' s Break ~ ! 奇異果松葉粉面膜VS發芽玄米蛋黃面膜 星期日鬆弛臀部和脊椎 / 鍛鍊腹部肌力 / 使頭腦清明 / 促進血液循環 / Let ' s Break ~ ! 光燦耀眼的完美髮型03打造健康身體的對症伸展操 煥發活力的臉部伸展操消除臉部浮腫 / 消除眼丘和眼下浮腫 / 讓臉更容易上妝 / 讓臉頰更有彈性 / 塑造明顯的臉部輪廓線 / 塑造有立體感的臉 / 消除黑眼圈 / 塑造完美的顴骨 / 消除雙下巴 / 使鼻樑挺直 / 提高下垂的眼尾 / 塑造美麗的嘴型 / 消除褐斑和雀斑 / 塑造潤澤的肌膚 / 使方形下巴變尖長 / Let ' s Break ~ ! 防止「我的習慣表情」產生臉部皺紋 燃燒體脂肪伸展操打造魅力S線 / 打造豐潤的胸線 / 打造有彈性的手臂線 / 打造黃金骨盆線 / 打造迷人的背線 / 打造上提的臀線 / 打造俐落的腰背線 / 打造有彈性的背肌 / 打造緊實的大腿內側 / 打造纖細的腳踝 / Let ' s Break ~ ! Good Bye ~ 便秘 對症伸展操使彎曲的腰打直 / 放鬆僵硬的腰 / 使骨盤柔軟 / 放鬆僵直的肩膀 / 放鬆鬱結的肩膀 / 放鬆硬梆梆的肩膀 / 使身體變溫暖 / 紓解緊張 / 促進血液循環 / 舒展髖關節 / 抬高骨盆 / 消除臀部贅肉 / Let ' s Break ~ ! 好皮膚, 是吃出來? 機能伸展操紓解肩膀疲勞 / 消除疲勞 / 使髖關節柔軟 / 消除腰及腰側贅肉 / 打造堅實的腰部 / 消除臀部贅肉 / 使頭腦清明 / 使腦部血液循環順暢 / 釋放活力 / 放鬆肩膀 / 油切脂肪 / 紓解腿部疲勞 / 分解腿部脂肪 / 供給腦部氧氣 / 消除頭痛的頸部旋轉 / 放鬆僵硬的肩膀 / 使頭腦清明 / 消除眼睛疲勞 / 使脊椎正直 / 消除腿部浮腫 / 活絡手腕關節 / 使身體軟Q有彈性 / Let ' s Break ~ ! 洗衣機 & 床, 和細菌同居的現場 道具伸展操小腿伸展操 / 肩膀伸展操 / 腰側伸展操 / 矯正蜷縮的肩膀 / 伸展脊椎 / 舒展上身 / 伸展脊椎 / 伸展彎拱的背 / Let ' s Break ~ ! 不敢穿露背裝, 因為青春痘超多

《5分鐘起床拉筋操, 我又變瘦了》

媒体关注与评论

起床後7?8點，空腹狀態做做拉筋伸展，會讓儲存在皮下和肝的脂肪轉成能量，使體內脂肪量減少，身體會感覺輕鬆，舒爽的迎接每一天。」 - - 365mc肥胖俱樂部瘦身院長 / 金河進

「勤奮地做拉筋伸展，能矯正扭曲的脊椎和骨盤。另外，還能預防肩部疼痛、頭痛、慢性疲勞、消化不良、腹痛、便秘和婦女疾病。」 - - 《健康朝鮮》月刊編輯長 / 崔永美

《5分鐘起床拉筋操, 我又變瘦了》

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