

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

图书基本信息

书名：《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

13位ISBN编号：9787229042509

10位ISBN编号：722904250X

出版时间：2011-8

出版社：重庆出版社

作者：[日]齐藤美惠子

页数：123

译者：郭勇

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

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

内容概要

6个步骤，塑造“人见人爱”紧实俏臀。无论是久坐、缺乏运动导致臀部下垂，还是姿势不正确、骨盆歪斜导致臀部扁平，只要按照书中6个步骤调整骨盆、消除浮肿、放松肌肉、提臀、甩掉大腿赘肉，短短10天就能轻轻松松瘦5厘米，拥有紧实俏臀。

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

作者简介

齐藤美惠子

日本唯一的美腿意识专家；

步行治疗及体态平衡专家；

美腿学校Body Spot Pelvicious负责人。

作者根据自己克服O型腿的经历，开创出一系列独特的美腿方法。创办美腿学校Body Spot Pelvicious，25年来，作者帮助数万名女性解决了骨骼或腿部的问题。活跃于女性杂志、电视、广播等媒体，并透过演讲等方式教导孩童及老年人维护腿部健康，深受大众肯定。

主要作品有：

《30秒快瘦POSE101》

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

《10万人都说赞的美腿圣经》

《更年期按摩法》

《骨盆PUSH腹部减肥法》

《改变2万人的PUSH美腰秘籍》

《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

书籍目录

前言 魅力美臀，你也可以拥有！

*预习1 本书的使用方法

- (1) 10天的课程安排
- (2) 一日流程安排
- (3) 正确的测量方法

*预习2 了解你的臀部

- (1) 臀部详解
- (2) 你的臀部属于哪种类型

第一步 消除浮肿 - 1厘米

促进新陈代谢——早操训练

调整骨骼平衡——上下班时的步行锻炼

排出多余水分——晚饭前的10秒健康姿势

促进血液循环——晚饭后的伸展运动

改善全身骨骼歪斜——睡前的肢体训练

关于臀部的二三事（1）

第二步 放松僵硬肌肉 ± 0 厘米

唤醒沉睡的肌肉——早晨的伸展运动

活动骨盆周边的肌肉——午休时的肢体训练

伸展下半身的肌肉——沐浴时的15秒健康姿势

调整肌肉的平衡——睡前的肢体训练

关于臀部的二三事（2）

第三步 紧实臀部肌肉 - 1厘米

放松与骨盆连接的关节——早晨的伸展运动

让骨盆的状态复原——午休时的10秒健康姿势

强化骨盆及其周边的肌肉——晚饭前的“臀部行走”训练

收紧骨盆（1）——晚饭后的肢体训练

收紧骨盆（2）——睡前的5秒健康姿势

关于臀部的二三事（3）

第四步 提臀 - 2厘米

刺激臀部周边的肌肉——早操训练

收紧臀部肌肉——上下班时的30秒健康姿势

锻炼臀部肌肉——晚饭后的肢体训练

让臀部肌肉紧实上翘——晚饭后的步行训练

强化下半身肌肉——睡前的肢体训练

关于臀部的二三事（4）

第五步 为下半身塑形 - 1厘米

提高脂肪的燃烧效率——早晨的步行训练

燃烧腹部周围的脂肪——午休时的5秒健康姿势

塑造优美的腰部曲线——晚饭前的肢体训练

改善淋巴代谢——晚饭前的步行训练

消除大腿赘肉——晚饭后的肢体训练

让臀部和大腿之间的界线变清晰——睡前的肢体训练

关于臀部的二三事（5）

第六步 维持紧实美臀 瘦更多

塑造活力的肌肉——早晨的10秒健康姿势

强化双腿肌肉——早晨的肢体训练

消除下半身多余的脂肪——午休时的肢体训练

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

塑造易瘦体质（1）——晚饭前的步行训练

塑造易瘦体质（2）——晚饭后的肢体训练

消除疲劳、放松身体——一天即将结束时的身体护理

齐藤美惠子的私人沙龙

*爱惜身体的生活建议

*我的秘传臀部按摩法和穴位按摩法

结束语

FASHION ITEMS

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

章节摘录

版权页：插图：

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

媒体关注与评论

10万名读者亲身实践，赞不绝口：短短一周时间臀围就减了3厘米！把我自己都吓了一跳！臀部变小后，双腿看起来都变长了！一向都穿不上的窄版裤子，现在居然都能穿上了！上下班搭车途中和办公室里都可以练习，持之以恒地练习一点都不难！齐藤美惠子老师的方法简单易行，而且效果绝佳！

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

编辑推荐

《10万人亲身实践,10天打造紧实俏臀》的目标是教会大家用10天时间塑造出理想中的紧实美臀。为了在短时间取得显著效果,《10万人亲身实践,10天打造紧实俏臀》的训练计划包括了肢体训练、伸展运动、步行训练和姿势训练。如果你每天都有认真训练的话,那么10天之后,臀部就会比现在瘦5厘米,而且变得紧实上翘。10万名读者亲身实践,赞不绝口:短短一周时间臀围就减了3厘米!把我自己都吓了一跳!臀部变小后,双腿看起来都变长了!一向都穿不上的窄版裤子,现在居然都能穿上了!上下班搭车途中和办公室里都可以练习,持之以恒地练习一点都不难!齐藤美惠子老师的方法简单易行,而且效果绝佳!有美丽的臀部,才有婀娜的身材!美腿意识专家齐藤美惠子说:臀部是女性魅力的象征。美丽臀形,决定着大腿的完美曲线。让你不论是穿紧身裤、短裤还是迷你裙,都性感好看!没有紧翘臀形,就显不出腰的纤细、腿的修长!短短10天,让你的臀部窈窕5厘米,弹力十足,挺翘迷人!

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

精彩短评

- 1、哎有点浪费钱，这书意义不大
- 2、很详细有图解。。。BUT 贵在坚持，没有丑女人只有懒女人。。。
- 3、看起来还不错 不过没试过
- 4、10天出效果是不可能的，但长期坚持应该会有效果的。
- 5、书是正版.但效果没有美腿和美腰来的效果好.
- 6、很有用，要是坚持下去，会有效果。只是没坚持住。
- 7、美臀，S曲线，爱美之人皆想有，可是许多人对此只是望而兴叹。坐得太久，也会造成臀部肥大，既不够紧也不能俏。这本《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》宗在通过10天时间塑造出理想中的紧实美臀。可以把这本书当作一本形体训练手册，伸展运动，步行训练和姿势训练手册。据专家称，若是每天都有认真训练的话，10天之后，臀部会比现在瘦5CM，而且变得紧实上翘。

日系类的美体书，通常介绍得都比较具体，配有实际操作分解步骤图，加上全彩印刷，贴近生活的可爱小漫画，简洁的解说文字，让一切都显得简单而实用。这本书也不例外，分为早晨白天晚上睡前四个时段的训练，早上起来，深呼吸清新空气，想象着身体内的每一个细胞都被唤醒，有意识缓慢地加大动作幅度，感觉身体从内部开始温暖起来。到了白天，尽量少穿高跟鞋，多穿舒适的鞋子走路，少坐电梯，多走楼梯，左右肩膀交替挎包，背包。到了午休时间，伸个大懒腰，让僵硬的身体放松下来，好好吃午饭，多到户外呼吸新鲜空气。睡前，洗澡，晚饭后，睡前等等都全心地关注自己的心情和身体，从内而外地轻轻松松。这样的安排，让人看得很汗颜，这样的训练确实也需要心情，体能，和时间的支持。若是每天透支生命，累得像狗一样，整日加班，熬夜，这样不健康的生活，想必这种训练状态肯定是达不到的。若是脱离生活说美，不过是纸上看美女。切记，此事需躬行。调整好状态是首要一步。

了解自己的臀部骨盆和肌肉结构是训练前的必修课。扁平臀，下垂臀，突臀，无论是先天，还是后天不当姿势造成的，本书的训练就在于从细微之处的调节。改善骨骼歪斜，促进血液循环，加速新陈代谢，将会从根本上消除臀部浮肿，不同臀部也有不同的训练计划。区别在于训练强度的不同。

在办公室里坐久了，肌肉僵硬，于是淋巴循环系统不畅，出现脂肪团。要想肌肉柔软而有弹性，那就得从舒缓肌肉僵硬开始。早上伸展运动，午休简单抬腿后屈动作，沐浴时有意识地拉伸，睡前俯卧后抬手腿，看起来都很简单不是。有人说不信，这样可以美臀，美不美我也不清楚，不过，便是这样一些简单的动作，必然会让身体柔软而健康，这个我倒是信。生命在于运动。话说得老多了，可是我们总是无意识地忽略了生命的健康。运动的点滴积累，美不美是其次，但是若是健康，健康美也很美呀。

本书方法简单，书本也不厚，易读易操作，很实用。不管美不美得了臀，让我们都拥有健康先吧。

- 8、每日跟着做了，挺有用的，就是要坚持，有些动作有些难度
- 9、一本实用易行的好书。
- 10、作者改进了很多，比以前写的书更细致！希望能坚持下去，那就有效果了。
- 11、教的挺仔细，图像也很清晰，锻炼的书大多大同小异，重要的是坚持。
- 12、齐藤美惠子的书，都会有一个非常引人入胜的书名，比如上一本书《30秒快瘦pose 101》，又比如这本《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》，都采用颇有诱惑力的词语“30秒”和“10天”等等，让读者还没阅读，就感觉很有斗志，对美体塑形的动力也被激发了出来。

美惠子说，臀部是女性魅力的象征，美丽的臀型决定了大腿的完美曲线，可见臀部对于女性的重要。记得我的好朋友很喜欢拍摄那种小清新的照片，在她的观念里，小清新的照片就是不露脸，她经常拍自己内八字的球鞋、对着镜子拍举着相机的自己，或者把相机甩给我，让我帮她拍摄拥抱蓝天的背影。她也和我抱怨过照片中的背影不太完美，比如身姿不太挺拔，比如臀部不够圆润。身为处女座却不拘小节的我，很佩服她的自我吹毛求疵精神，于是要了这本书给她。

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

本着绿色环保的概念，送给她之前，我先浏览了一下本书的内容，发现确实有其独到的地方。书中细致的安排了10天的课程，并将一日流程认真的安排出来。然后就开始介绍各种锻炼臀部的的方法，从书里可以了解到晚饭前只要保持10秒钟的健康姿势，就能排除多余的水分，晚饭后做做伸展运动，就可以促进血液循环，而在睡觉前进行肢体训练，就能改善全身骨骼歪斜的情况。这些健康小贴士，就算不减肥塑身的人士也可以学习学习。

早晨的伸展运动可以唤醒沉睡的肌肉、午休的肢体训练可以活动骨盆周边的肌肉，沐浴时进行锻炼，还可以伸展下半身的肌肉。按照书中的介绍，我们可以发现生活中每时每刻都可以用来锻炼身体，塑造曲线。这个时候，我才想明白，健康是一点一滴来的，并不是书名那样很短的时间需要做的事情，阅读本身最大的收获是让自己有了健身美体的意识，让自己有了健康的生活方式。只有将书中的知识应用到日常生活中，美才越走越近。“现在，不管你对自己的身体怀有怎样的烦恼，都一定能够改变的。只要不轻言放弃，只要坚持努力，就一定成功！这本书从头到尾都在向大家传达这样一种思想。”

13、对美的追求是女人毕生的功课，无论是美颜、美体还是美容保养，为了顺应女人们对美丽的不懈追求，各种美容类的书籍更是忽如一夜春风来，开在大街小巷人人买。根据美容的要点不同，各种美容书籍还会细化，比如有专讲彩妆的，有专讲瘦身的，有专讲美颜的，日前也看过不少诸如此类的书籍，倒是第一次接触专讲美臀的书籍。

日系的书籍一向以细腻贴心的人性化设计和内容来打动读者，这本《10天打造紧实俏臀》一书也不例外。首先从装帧上来看，全彩页的设计，真人的动作展示，详细的说明，各个动作的细微步骤，点点滴滴，让人感受到这本书的细致和人性化。

为了拥有美丽的俏臀，首先需要对自己的臀部进行一个全面的了解，比如说，臀部的组成部分是什么，何为骨盆，骨盆由哪些部位组成，组成骨盆的各个身体部位对自身的臀部又有哪些方面的影响，臀部的肌肉分为哪些，每个肌肉的构成对于人体臀部有着什么样的影响。书本的开端便是用通俗易懂的语言来为大家介绍专业的身体知识，只有在对自己身体有着透彻的了解之后，才能对身体进行完美训练。

接下来，需要了解的是自己的臀部属于哪一种类型，比如说有扁平臀，下垂臀和突臀之分，这些这些名称的臀部都是由于各种各样的原因而导致的臀部变形，从而缺失了女性臀部的圆润美感。锻炼自己的臀部首先从认识自己的臀部开始。

在基础知识介绍之后，便是实际的操作步骤。可不能小看这实际操作步骤哦，完美的身材是必须经过日积月累的不间断联系和积累才能形成的，所以，作者贴心提示，一定要坚持哦。虽然看似简单的十天操作步骤，但是如果不能坚持到底，那么实际效果就会不尽如人意，所以为了能有美丽的身影，还是乖乖依照书中的提示，每天完成一个步骤，相信十天之后，一定会有不一样的感觉。

将动作分解到每天之后，就更加细化了，作者根据每天人们的习惯，将美臀步骤分为早晨、上下班、晚饭前、晚饭后和睡前，每天不同时间段，根据不同的动作要领进行不同的运动来进行美臀计划，十天的美好期待和坚持。当看到成效时，相信就会有更多的信心坚持下去吧。

14、方法不错还是得坚持

15、又学到了很多锻炼方式，尝试过后确实有效，第一次就可以感觉到，肌肉被锻炼到

16、无意中从网上看到了一点图，觉得挺不错的，内容和详细。贵在坚持！

17、一看日本人写的有点没心情看。。

18、简单实用 方法易学 印刷质量好 坚持一星期就有效果了

19、还没认真的拜读，有空再认真的看看

20、书是彩页的，各个动作有详细的分解，照着做有一定效果。

21、还不错，看了几页觉得挺有用的。准备开始行动了~

22、老婆非常满意！强烈推荐

23、屁股太大，一定要好好研究研究，喜欢的

24、我正在实践书里的健美动作，有本书指导自己也比较有毅力！

25、10天怎么可能瘦下来！！

26、都是图教你怎么瘦身的动作 谁坚持得住呀 不推荐买

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

27、可以，稍有点贵

28、臀部是女性魅力的象征，美丽臀型决定着大腿的完美曲线——“日本唯一的美腿意识专家”齐藤美惠子

脸，是女人永远的门面，胸，是女人的第二张脸，以前这是衡量女人优劣的两大标竿，而社会发展，到今天，人们的审美情趣也在不断发生变化，到了一个不看脸蛋看P股蛋的时代，所以不文雅点的说点实话，今天的美女，可以不要脸，但不能不要紧实的臀部。

上下班途中、办公室，都可以随时随地随意练习，具有方法简单易行，效果显著的鲜明特点，配以真人实图更增加了美感和动感元素。更是夸下有十天瘦5厘米的海口，和那本《30秒快速瘦pose101》一样都是助长用运动的方法塑形，力图通过简单的训练来达到快有效的瘦身塑形、塑造性感形象的目的。

以往我们说“屁股决定脑袋”，是说一个人的社会地位和职位高度决定了人的思维行动，而对有丰满翘臀的女人肯定不会被怀疑是“胸大无脑”，相反，单利十足，挺翘迷人的臀部是魅力的象征。不久前看见两则报道趣闻，都是发生在美国。一则是某知名大屁股女郎的粉丝已经超过了几十万。一则是美国女郎们参加一场关于扭臀的选秀大赛，评委看的不是佳丽们的脸蛋，比的是屁股，看谁的翘，谁的好看。当看到一排排形状各异毫不掩饰的屁股后，让人首先想到的不是比基尼，而是像欣赏一件艺术品，女人看女人尚且如此，更不要说男人了。在国内外的明星中，也不乏给自己的身体各部位投高保的人，屁股最高的价值在数十亿元。抛却健康程度，足见屁股对女人的重要性，丰臀对女人美观的影响度。而现实中，尤其办公室女们，苦恼的就是这一点——赘肉和走样的屁股，书中指出了几点导致身体走样的“凶手”，也给出了消除浮肿、放松僵硬肌肉、紧实臀部肌肉、提臀、为下半身塑形和维持紧实美臀6个具体的改善步骤。来帮女性轻松打造完美臀型。

当然，对于大多数想要美却一直没美起来的人来说，可能都和我一样，善于想乐于说，却惰于行羞于做的，这也是将美丽拒之门外，与其失之交臂的一个主要障碍，只有突破才能变美，只有紧实的臀部才能穿上什么都好看。

最后我还是要说明一点：尽管完美都想要立竿见影，而任何东西都应该有一个去适应变化的过程，俗话说“欲速则不达”，坚持才是持久改变的一个不变宗旨，千万不要老想着一口吃个胖子，身体的确需要改善，但切莫拿身体当成试验田。

29、大概翻了下，感觉挺不错的

30、每天5分钟，好身材练回来

31、仅仅，坚持做会有效果

32、我觉得挺好的，正在试验中。

33、坚持下去效果就看得见 拯救我的夏天

34、书中的内容很详细，步骤也很清楚。相信只是时间问题，坚持下来一定行的。

35、内容很简单，没有想象的那么好

36、一般，就那样吧。没有广告那么夸张。。。

37、看过很多减肥瘦身秘籍类读本，它们有一个共同的特点就是多数都把减肥瘦身的功课归结到饮食的搭配和摄入上，什么热量、能量等等各种量的摄入以及消耗都是关注的焦点，仿佛吃的不“好”以及不“妙”将完全影响到一个人跟美有关的所有。《10天塑造紧实翘臀》所不同的是作者齐藤美惠子是一位专业的美体教练，有自己的美体工作室，《10天塑造紧实翘臀》是她在充分发挥了自己做为专业美体教练具有丰富的专业知识的基础上，为职场中人量身定制的专业使用与训练手册，它可以让任何一个对健康对塑身有所期待的人在读后都能够愿意尝试并能轻易实现短时间内获益的结果。

根据作者所推荐的每天早午晚必做的运动建议，我饶有兴趣地开始了一步一个动作一个动作...的坚持，几天下来我做得最有质量的就是午休时间，因为曾几何时，那些大把的午休时间都被我在混混沌沌地听点音乐、谈谈天、小憩一会中轻易浪费掉的，结果就是一个上午长时间地坐在办公椅上

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

已经使腿部臀部的肌肉极度地僵硬了的现实更加严重了，自己还浑然不知。也就是说《10天塑造紧实翘臀》不仅让我意识到了利用午休时间适当的伸展身体以及运动各部肌肉的重要性，也尝到了良好的生活规律、适度运动对轻松赢得健康与美的甜头。

当然这里我所表达的不是通过一次阅读和短短的几天运动就创造了什么所谓奇迹，而是通过阅读与尝试坚定了我选择健康的生活习性，健康的生活品质并坚持运动的思想认知与行动，也相信长此以往必将会收获良多的。当然这其中包括身体、心灵，更包括我所期待的精致的形体。

说实话，我很欣赏作者齐藤美惠子“我通过本书为你介绍了一些对待自己身体的态度和简单的训练方法”的写作初衷，因为某些时候对待自己身体的态度，也可以成为一个人对待生活与工作的态度。换一个角度看，她似乎也暗暗传递了一种低碳、环保、科学的生活理念，它包括早睡、早起、参加晨练的生活习惯，合理利用各种琐事时间为健康所服务的生活理念，以及多走路上班、适时调整美好心态等等创造健康人生的种种讯息与法则，使所有内在美完美地集合，成就一个想当然的自己成为一种必然。

38、合著瘦腿的那本一起做发现大腿和pp真的有瘦耶~能够持续就好了~

39、内容不错，动作简单。方法很好，贵在坚持！

40、PP酸酸的。平时少锻炼的部位现在酸酸的~

41、实用，贵在坚持！

42、女人天生爱美丽，对美的追求没有止境，继美容、美甲、美牙、美胸、美腰、美腿之后又开始研究美臀之道。我是首次看修炼美臀术的书，看本书的时候想到一种很形象的说法：心形代表着爱情，而心形是从臀部的形状演化而来的>(*^_^*)，而女人是感情动物，爱情至上，对女人来说，没有紧翘臀型，就显不出腰的纤细、腿的修长！可见拥有一个美臀是多么的必要！完美的臀形是健美的表现，所以无论是男人还是女人，都需要翘臀！

爱美之心，人皆有之。作为女人总是喜欢追求完美，但是作为一个长时间守在电脑前的久坐族，拥有美臀简直是一种奢望。这本《10天打造紧实俏臀》给爱美的久坐族带来了实惠，虽然用10天时间打造出紧实俏臀在我看来有点梦幻，但是女人天生爱做梦，做个美丽的梦有何不可？何况这本书的封面上显眼处清清楚楚明明白白印着“短短10天，让你的臀部窈窕5厘米，弹力十足，挺翘迷人”，若没有十足的自信，谁敢这么嚣张！既然只需6个步骤，花费10天时间，就可以塑造出“人见人爱”的紧实俏臀，怎么能够不来试一试呢。书中可是打过包票的——“无论是久坐、缺乏运动导致臀部下垂，还是姿势不正确、骨盆歪斜导致臀部扁平，只要按照书中6个步骤调整骨盆、消除浮肿、放松肌肉、提臀、甩掉大腿赘肉，短短10天就能轻轻松松瘦5厘米，拥有紧实俏臀”，不管你信不信，反正我是宁愿相信。

我觉得日本的各类保健专家特别多，所采用的方法也特别多样，其中不乏雷人之说，幸好本书的俏臀术规规矩矩、详详细细，一目了然。我对日本专家的影响力很是好奇，虽然他们国家只是一个小小的弹丸之地，但是他们却有着与国土面积不符的强大影响力，这究竟是因为什么呢？言归正传，还是说臀部重塑吧。知己知彼，在修炼俏臀术之前首先需要对自己的臀部特点进行全面了解，看尊臀属于哪种类型，明确之后再有针对性的修行俏臀术。实际操作的时候要注意每个步骤，本书的优势就在于对每一个步骤都有详细明确可行的真人图示指导，只要照着做，很容易上手，绝对不会搞错。

虽说好的开始是成功的一半，但是光有开始是不够的，还要有始有终，只有坚持到底才能达到好的效果。整个过程只需10天，所以更不能浪费分布到每一天的时间，在每天不同时间段，包括早晨、上下班、晚饭前、晚饭后和睡前都要按部就班的操练。坚持就是胜利，为美臀而战，10天之后见分晓。

43、看了看，貌似没大有用啊！不好

44、练了10天 臀围小了3CM 提升了1CM 小腿也瘦了将近1CM（中间换了一个皮尺 不知大两个是不是有误差 保守估计应该瘦了0.5CM 毕竟小腿不好瘦 1CM放我自己也不容易相信。。）期间配合了30秒速度瘦 10天下来 感觉腿从后面看 变长了 从前看 稍微变直了些 总之，有效果 贵在坚持啊

45、勤快一点应该有效吧

46、一定要坚持才能看得到效果。

《10万人亲身实践，10天打造紧实翘臀》

47、前几天单位做工装，身高167，胸围85，腰围67，量测的姐姐眯起眼睛说：“身材挺好啊！”我心想，“我这是穿着遮臀大肥袄呢，您往下量就知道啦！”果然不出所料，量完臀部，姐姐不出声了，默默在本上记下个数，我偷眼去瞧，俺滴个娘来，又大了，触目惊心的“102”啊！！

子啊，收了我去吧……让这个肥臀把我这所谓“好身材”都毁了！

所以，看到这本《10万人亲身实践，10天打造紧实翘臀》时，自我感觉都是两眼直冒金光，感觉这就是为我量身打造的一本好书啊。

作者是日本唯一美腿意识专家齐藤美惠子，封面则是身着低腰牛仔裤的模特，那小而圆润的翘臀，真的羡慕非常啊，而作者坚定地首页告诉我们，无论是何种原因导致的臀部扁平肥大，只要按照本书的步骤要求去做，只要坚持10天，你就一定能轻轻松松甩掉大腿、臀部的赘肉，并使臀围减少5厘米，拥有紧实翘臀。

减肥美体的书咱见多了，好多说的神乎其神，读下来却总感觉云山雾绕，复杂而罕见效。“是骡子是马，拉出来溜溜。”说得虽好，咱读下来再说。

看了这本书，我真正理解了日本人的认真严肃态度并为之感动，尽管只是这样一本并不算厚也并非主流的小册子，作者仍然极其贴心地给出了“预习”2篇，即告诉你本书的使用方法，并了解你的臀部，以来进行有的放矢的有效练习。而也正在预习1——本书的使用方法篇章中，作者告诉你每天分别需要做哪些工作，并用减去的数字来增强你的信心，更贴心的是每一个步骤，作者都会用诸如“要从现在开始努力哦！”“这步很关键！再辛苦也要忍耐哦！”等朋友鼓励般的话语让你为自己加油，很亲切，很可爱。

本书给出的翘臀计划是非常细致、条理的。首先，作者将整个过程分为六个步骤，也就是在预习课上给出的六个。而在书的正文中，作者又分别以各个时间段为单位，分成早晨、上下班、晚饭前、晚饭后、睡前五个过程分别作出不同的锻炼方法，而这个时间分配完全符合我们上班族的作息规律，每种动作都并不复杂，而且每次运动时间很少，却又一直有所坚持，这样就使得我这种难以坚持的懒人有了坚持下去的勇气，所以会更见效一些。

整本书都是彩页，并用各种不同颜色对各个不同步骤和不同时间段的不同锻炼动作进行了标注，一方面看起来很活泼，另一方面又让我们的学习更清楚。书中所有的动作都有模特的亲身示范，更利于我们的动作标准和到位。

这样一本书，让我有信心将臀部减到百公分以下，我一定会坚持！o()o

48、这本买了一系列~~还没看 还是发现缺了一本“美胸类”？日本写的书不厚 觉得够用 关键要记忆和坚持。

49、还没开始实践，看起来不错哦

50、很好，有符合我的类型，内文比封面看上去质量高多了。练一练应该没问题

51、还没事，但是减肥就是一个靠毅力的过程不是么。

52、前面几页有些常识介绍，后面基本都是动作，要能坚持的人才行啊！

53、非常简单实用，期待效果

54、打发时间打发时间打发时间

55、里面的一些动作很简单 但还需坚持 先练习一段时间

56、这本书是我用过所有美体书里最有效果的啦！推荐！

57、坚持按照书里面的锻炼就好

58、领导喜欢，不错！

59、上班操、起床操的操作性太好了，明天就用起来！

60、如此这般看完了，还是……坐得太久啊

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

- 61、还行，但未实践
- 62、恩，还没开始跟着做，希望会有用。
- 63、不知道效果怎么样，还没试
- 64、书本质量不错，里面介绍很多技巧，可以坚持试一下。。
- 65、ok吧，
- 66、同时拿到齐藤美惠子的两本瘦身美体的书，《10天打造坚实俏臀》是一本实战性更强，有操作性，并且以10天为一个周期，让MM们的臀部更加紧翘，弹性十足。没有完美的俏臀，哪来腰的纤细、腿的修长？！而我们亚洲的女性，普遍生理现象就是屁股太过扁平，长期伏案在电脑跟前的白领丽人们，更是将自己那原本不够圆俏的PP压得像被熨过一翻。而已生过宝宝的，久坐、缺乏运动导致臀部下垂，或许原本就是姿势不正确、盆骨歪斜导致臀部扁平，总之让自卑不已的自己，看到这本书像看到救命稻草一般！

臀部位于人体的中央部位，支撑臀部的是骨盆，而骨盆也是支撑我们整个身体的基础，它直接影响着人体左右的平衡。臀部，也是女性魅力的象征。传统老人们相亲娶媳妇，都是看这位MM是不是俏PP，如果是的话，就会觉得这样的MM能够为家族延续后代，是家族荣耀的向征之一……臀部的重要性或许远远不止这些，但自己十分希望能够拥有如美惠子所言的美丽俏臀，做梦都想！这的臀部是全身最不丰满之处，或许我就是那种该胖的地方不胖，不该瘦的地方偏瘦的怪身材。所以美惠子教的10天急训中，让臀部比现在瘦5厘米的目标我是不需要，我希望能够增加臀部的丰满，让PP变得紧实上翘即可。

本书介绍的10天美臀课程，主要由6个步骤组成。为了让臀部更加完美，获得“人见人爱”的俏臀，我自告奋勇，满怀期待地加入了急训队伍当中，每天从第1步练到第5步。每个步骤坚持练上2天，每天需要分早晨、白天、晚上、睡前四个时间段分别练习，一开始自己还有些不太适应，边看书边按示范操练动作，坚持了10天之后，确实觉得有些效果，具体的我没有去测量我的臀部有没有什么瘦5厘米，因为也不可能完全严格地按照书中的各种条件去实施（没有那么多有利的硬性条件），但有紧实点儿是一定的，所以对于我而言，美惠子的这套美臀训练法还是有效的。

书的最后提到了几点至关重要，美惠子将自己对生活的感悟也写进了书的结尾：正确的姿势是一切的基础，我们要有意识地把坐、卧、立、行的正确姿势当做日常生活中的训练，成为生活的一部分，因为这些都是美丽的“基础”；建立自己的生活规律，对身体健康和美丽都有诸多好处，瘦身美体是一种持之以恒的训练，只要坚持下去，就一定能收获美丽；提高睡眠质量，重视饮食，是我们对生活本身的一种客观态度，只有觉睡好了，吃得健康了，才会有更棒的身材，美丽从内到外自然而然；笑对人生是我们对待生活工作学习的态度，也是一种保健美容的好方法，不仅让自己心情愉悦，还能赋予周围人以幸福，何乐而不为？“我非常爱惜自己的身体，并把这种爱落实到每一天的生活中。确实，过健康的生活并不难。我的生活虽然健康，但我觉得还不够，我怀着‘力所能及，尽量做到’的心情过好每一天。”

67、以前觉得很简单的动作嘛，觉得怎么可能瘦身？但是真的做下来，会很累，而且有些动作看着简单，想做到位很难……反正有累的感觉，早上起床做做比较舒展，晚上睡觉前做做会出汗……白洗澡了……

68、记得以前有人经常说：“让美丽从头开始。”不过借用这句话的模式，我想在这本《10天打造坚实翘臀》一书中陈述：“让美丽从臀开始。”一个人的美其实是全身各部位的综合。我们不光要看的是脸蛋，同样也要看人的身型；我们不光要注重的是容貌，同样也要看人的身材比例。只有任何部位的组合促成了黄金比例，那么我们才能说这个美丽是最佳的组合展现。

在日常的穿着打扮中，我们都希望自己能够展现最迷人的风姿；在日常的服饰搭配下，我们都希望自己能够显现最性格的比例。那么，无论是对于上半身还是下半身的展现过程中，紧翘的臀型其实起着至关重要的调节作用。它的完美性不仅可以衬托上半身的细细柳腰，同样也可以体现下半身纤长的腿部。达到最佳的视觉效应。不过，美臀并非一蹴即成。由于多方面的因素，类似于先天的原因，后天的缺少锻炼，不良的坐姿等等都会毁坏美臀的形成。不过，我们现在不需要愁眉不展。因为在《10天

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

《打造紧实翘臀》一书中，我们的专家级美体顾问齐藤美惠子老师将向我们呈现上绝妙的高招重新打造紧实的俏臀。

看着别人的美丽，自己可能会沮丧不已。其实，美丽并非那么艰难；其实美丽也可以触手可及。关键就是看我们是否真正想美；关键就是看我们是否真正行动；关键就是看我们是否真的掌握诀窍；关键就是看我们是否真正有高人的指点。塑造美丽的臀其实也有着不少的学问。在《10天打造紧实翘臀》书中，我们可以发现很多平时并非熟悉的呵护与塑造美臀的要诀和方法。知己知彼百战百胜。因此，想要塑造完美的臀部，首先我们要了解自己的臀部。分析清楚自己臀部的类型，对症下药地进行美臀的塑型功课。小小的一个臀部其实内涵深厚。虽然只要短短的十天，但是也需要有针对性地开展运动。第一步当然就是要消除浮肿。这个步骤便可以减少一厘米的肥臀。说来简单，操作却其实大有讲究。里面涉及到的是促进新陈代谢，调整骨骼平衡，排除多余水分，促进血液循化，改善全身骨骼歪斜。在做这些运动的过程中，我们同样也需要放松僵硬的肌肉，以一个最佳的状态迎接美臀的到来。完成这些步骤后，我们接下去就是要紧实肌肉，做好提臀动作，为自己的下半身塑形，让自己瘦更多。读着这本书，我更是迫不及待地付之于行动地进行演练。虽然目前还只是初期，并未有明显的改变，但是我却感觉到了运动带来了信心与活力。期待着奇迹的发生；期待着美丽的顺利回归。

通过这本书的阅读，我发现只要真正潜心想学，只要真正想要美丽，我们完全可以在这本书的陪伴下挥手告别昔日的丑，迎接美丽的臀。事实上，功夫不负有心人，十天打造紧实的俏臀。让我们一起动起来，真正的美丽就在眼前。

69、太难坚持啦，~感觉不错。

70、动作都不难，讲解也清楚，就是有些反方向的动作完全被必要再写一次么.....典型凑字数赚稿费.....效果的话.....还是得坚持啊.....

71、日本美体书，还行

72、坚持三天了 希望有效

73、不是很好，文字和动作都很少量

74、内容一般，很难实现啊，鸡肋

75、这个作者的其他书都买了~感觉有效才买的这本。

76、由于时间比较分散，所以没有坚持下来，不过小屁屁真是线条明显了些~~~

77、有用。动作很简单。跟着一步步做。一定要坚持啊！！

78、我一直在找啊，努力实现。

1、齐藤美惠子的书，都会有一个非常引人入胜的书名，比如上一本书《30秒快瘦pose 101》，又比如这本《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》，都采用颇有诱惑力的词语“30秒”和“10天”等等，让读者还没阅读，就感觉很有斗志，对美体塑形的动力也被激发了出来。美惠子说，臀部是女性魅力的象征，美丽的臀型决定了大腿的完美曲线，可见臀部对于女性的重要。记得我的好朋友很喜欢拍摄那种小清新的照片，在她的观念里，小清新的照片就是不露脸，她经常拍自己内八字的球鞋、对着镜子拍举着相机的自己，或者把相机甩给我，让我帮她拍摄拥抱蓝天的背影。她也和我抱怨过照片中的背影不太完美，比如身姿不太挺拔，比如臀部不够圆润。身为处女座却不拘小节的我，很佩服她的自我吹毛求疵精神，于是要了这本书给她。本着绿色环保的概念，送给她之前，我先浏览了一下本书的内容，发现确实有其独到的地方。书中细致的安排了10天的课程，并将一日流程认真的安排出来。然后就开始介绍各种锻炼臀部的方法，从书里可以了解到晚饭前只要保持10秒钟的健康姿势，就能排除多余的水分，晚饭后做做伸展运动，就可以促进血液循环，而在睡觉前进行肢体训练，就能改善全身骨骼歪斜的情况。这些健康小贴士，就算不减肥塑身的人士也可以学习学习。早晨的伸展运动可以唤醒沉睡的肌肉、午休的肢体训练可以活动骨盆周边的肌肉，沐浴时进行锻炼，还可以伸展下半身的肌肉。按照书中的介绍，我们可以发现生活中每时每刻都可以用来锻炼身体，塑造曲线。这个时候，我才想明白，健康是一点一滴来的，并不是书名那样很短的时间需要做的事情，阅读本身最大的收获是让自己有了健身美体的意识，让自己有了健康的生活方式。只有将书中的知识应用到日常生活中，美才越走越近。“现在，不管你对自己的身体怀有怎样的烦恼，都一定能够改变的。只要不轻言放弃，只要坚持努力，就一定成功！这本书从头到尾都在向大家传达这样一种思想。”

2、臀部是女性魅力的象征，美丽臀型决定着大腿的完美曲线——“日本唯一的美腿意识专家”齐藤美惠子脸，是女人永久的门面，胸，是女人的第二张脸，以前这是衡量女人优劣的两大标竿，而社会发展，到今天，人们的审美情趣也在不断发生变化，到了一个不看脸蛋看P股蛋的时代，所以不文雅点的说点实话，今天的美女，可以不要脸，但不能不要紧实的臀部。上下班途中、办公室，都可以随时随地随意练习，具有方法简单易行，效果显著的鲜明特点，配以真人实图更增加了美感和动感元素。更是夸下有十天瘦5厘米的海口，和那本《30秒快速瘦pose101》一样都是助长用运动的方法塑形，力图通过简单的训练来达到快有效的瘦身塑形、塑造性感形象的目的。以往我们说“屁股决定脑袋”，是说一个人的社会地位和职位高度决定了人的思维行动，而对有丰满翘臀的女人肯定不会被怀疑是“胸大无脑”，相反，单利十足，挺翘迷人的臀部是魅力的象征。不久前看见两则报道趣闻，都是发生在美国。一则是某知名大屁股女郎的粉丝已经超过了几十万。一则是美国女郎们参加一场关于扭臀的选秀大赛，评委看的不是佳丽们的脸蛋，比的是屁股，看谁的翘，谁的好看。当看到一排排形状各异毫不掩饰的屁股后，让人首先想到的不是比基尼，而是像欣赏一件艺术品，女人看女人尚且如此，更不要说男人了。在国内外的明星中，也不乏给自己的身体各部位投高保的人，屁股最高的价值在数十亿元。抛却健康程度，足见屁股对女人重要性，丰臀对女人美观的影响度。而现实中，尤其办公室女们，苦恼的就是这一点——赘肉和走样的屁股，书中指出了几点导致身体走样的“凶手”，也给出了消除浮肿、放松僵硬肌肉、紧实臀部肌肉、提臀、为下半身塑形和维持紧实美臀6个具体的改善步骤。来帮女性轻松打造完美臀型。当然，对于大多数想要美却一直没美起来的人来说，可能都和我一样，善于想乐于说，却惰于行羞于做的，这也是将美丽拒之门外，与其失之交臂的一个主要障碍，只有突破才能变美，只有紧实的臀部才能穿上什么都好看。最后我还是要说明一点：尽管完美都想要立竿见影，而任何东西都应该有一个去适应变化的过程，俗话说“欲速则不达”，坚持才是持久改变的一个不变宗旨，千万不要老想着一口吃个胖子，身体的确需要改善，但切莫拿身体当成试验田。

3、这个周末读了两本齐藤关于形体塑造的书，另一本是《30秒快瘦》。心中颇多感慨，东瀛岛国很是注重从根本上去调节一个人的形体。齐藤用一个很有趣的比较为读者揭开了美臀的方法的篇章，我们常常在东方的各类杂志报刊上看到的美女无不把丰乳长腿当成卖点，还因此看到一类很有名的拍照姿势：倒躺在靠背沙发上双腿翘的老高，胸腿都展露无遗，但在西方，尤其是不少南美人看来，翘臀则是体型美的象征，各路明星或卧或坐或侧或背，都骄傲的展示着自己的翘臀。仔细想想，这是正确的，就像我们华人相信命相学，把鼻子当做提纲挈领中的“纲领”，因为鼻子居于一个中心点的位置，有经验的整容医师在为就诊者规划时都要首先考虑鼻子，鼻子安置好之后，才割双眼皮、才丰唇、才纹眉。臀部之于我们的身体就像鼻子在脸上的位置一样，上连我们的脊椎，一个弯腰塌背的人上身再

丰乳小腹也看着不对劲；下接两条支柱——腿，臀型不好，臀位不正都会影响腿的美感，臀部，对于女人的美来说实在是重要。作者在书中论述如何通过简单的动作让臀部变得紧实而有弹性，而这一点正是我们长久忽视的，有钱又有闲的人宁愿花上一大笔钱到什么在高层建筑的顶楼高级会所去摆弄奇怪的大型器械，但是他们是乘着电梯上去的，放弃最简单直接的方式却偏偏要选择最吃力不讨好最难出效果又最容易反弹的，这就是我们。而整本书中，齐藤除了一张靠背沙发椅和一本电话簿（较厚的掂压物）没有其他任何不好找到的东西，正如她自己所宣传的理念一样：认真审视自己，倾听来自于身体的声音，用最简单的方式获得最好的锻炼的效果。简单并不意味着敷衍和大力丸万金油之类的一本万利、包治百病的方法。齐藤将不美的臀型分析出扁平臀、下垂臀和突臀三种，在塑造第五步中按照早饭前、午休、晚饭前后、睡前几个时间段分门别类的给予以上三类人不同的锻炼建议，对症下药，杜绝了大而化之浪费时间没有效果的忧虑，不失作为日本第一位重视这类专业训练的专家的素养。首先是做到，打江山容易坐江山难，考虑到反弹与复发，齐藤还为所有深谋远虑的锻炼者们提供了第六步，塑造活力强化肌肉消除脂肪等六点，只要坚持训练和护理，漂亮而健康的臀型就会像小狗的幸福尾巴一样，昂首挺胸，翘臀紧紧不离开。

4、对美的追求是女人毕生的功课，无论是美颜、美体还是美容保养，为了顺应女人们对美丽的不懈追求，各种美容类的书籍更是忽如一夜春风来，开在大街小巷人人买。根据美容的要点不同，各种美容书籍还会细化，比如有专讲彩妆的，有专讲瘦身的，有专讲美颜的，日前也看过不少诸如此类的书籍，倒是第一次接触专讲美臀的书籍。日系的书籍一向以细腻贴心的人性化设计和内容来打动读者，这本《10天打造紧实俏臀》一书也不例外。首先从装帧上来看，全彩页的设计，真人的动作展示，详细的说明，各个动作的细微步骤，点点滴滴，让人感受到这本书的细致和人性化。为了拥有美丽的俏臀，首先需要对自己的臀部进行一个全面的了解，比如说，臀部的组成部分是什么，何为骨盆，骨盆由哪些部位组成，组成骨盆的各个身体部位对自身的臀部又有哪些方面的影响，臀部的肌肉分为哪些，每个肌肉的构成对于人体臀部有着什么样的影响。书本的开端便是用通俗易懂的语言来为大家介绍专业的身体知识，只有在对自己身体有着透彻的了解之后，才能对身体进行完美训练。接下来，需要了解的是自己的臀部属于哪一种类型，比如说有扁平臀，下垂臀和突臀之分，这些这些名称的臀部都是由于各种各样的原因而导致的臀部变形，从而缺失了女性臀部的圆润美感。锻炼自己的臀部首先从认识自己的臀部开始。在基础知识介绍之后，便是实际的操作步骤。可不能小看这实际操作步骤哦，完美的身材是必须经过日积月累的不间断联系和积累才能形成的，所以，作者贴心提示，一定要坚持哦。虽然看似简单的十天操作步骤，但是如果不能坚持到底，那么实际效果就会不尽如人意，所以为了能有美丽的身影，还是乖乖依照书中的提示，每天完成一个步骤，相信十天之后，一定会有不一样的感觉。将动作分解到每天之后，就更加细化了，作者根据每天人们的习惯，将美臀步骤分为早晨、上下班、晚饭前、晚饭后和睡前，每天不同时间段，根据不同的动作要领进行不同的运动来进行美臀计划，十天的美好期待和坚持。当看到成效时，相信就会有更多的信心坚持下去吧。

5、记得以前有人经常说：“让美丽从头开始。”不过借用这句话的模式，我想在这本《10天打造紧实翘臀》一书中陈述：“让美丽从臀开始。”一个人的美其实是全身各部位的综合。我们不光要看的是脸蛋，同样也要看人的身型；我们不光要注重的是容貌，同样也要看人的身材比例。只有任何部位的组合促成了黄金比例，那么我们才能说这个美丽是最佳的组合展现。在日常的穿着打扮中，我们都希望自己能够展现最迷人的风姿；在日常的服饰搭配下，我们都希望自己能够显现最性格的比例。那么，无论是对于上半身还是下半身的展现过程中，紧翘的臀型其实起着至关重要的调节作用。它的完美性不仅可以衬托上半身的细细柳腰，同样也可以体现下半身纤长的腿部。达到最佳的视觉效应。不过，美臀并非一蹴即成。由于多方面的因素，类似于先天的原因，后天的缺少锻炼，不良的坐姿等等都会毁坏美臀的形成。不过，我们现在不需要愁眉不展。因为在《10天打造紧实翘臀》一书中，我们的专家级美体顾问齐藤美惠子老师将向我们呈现上绝妙的高招重新打造紧实的俏臀。看着别人的美丽，自己可能会沮丧不已。其实，美丽并非那么艰难；其实美丽也可以触手可及。关键就是看我们是否真正想美；关键就是看我们是否真正行动；关键就是看我们是否真的掌握诀窍；关键就是看我们是否真正有高人的指点。塑造美丽的臀其实也有着不少的学问。在《10天打造紧实翘臀》书中，我们可以发现很多平时并非熟悉的呵护与塑造美臀的要诀和方法。知己知彼百战百胜。因此，想要塑造完美的臀部，首先我们要了解自己的臀部。分析清楚自己臀部的类型，对症下药地进行美臀的塑型功课。小小的一个臀部其实内涵深厚。虽然只要短短的十天，但是也需要有针对性地开展运动。第一步当然就是要消除浮肿。这个步骤便可以减少一厘米的肥臀。说来简单，操作却其实大有讲究。里面涉及到的

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

促进新陈代谢，调整骨骼平衡，排除多余水分，促进血液循化，改善全身骨骼歪斜。在做这些运动的过程中，我们同样也需要放松僵硬的肌肉，以一个最佳的状态迎接美臀的到来。完成这些步骤后，我们接下去就是要紧实肌肉，做好提臀动作，为自己的下半身塑形，让自己瘦更多。读着这本书，我更是迫不及待地付之于行动地进行演练。虽然目前还只是初期，并未有明显的改变，但是我却感觉到了运动带来了信心与活力。期待着奇迹的发生；期待着美丽的顺利回归。通过这本书的阅读，我发现只要真正潜心想学，只要真正想要美丽，我们完全可以在这本书的陪伴下挥手告别昔日的丑，迎接美丽的臀。事实上，功夫不负有心人，十天打造紧实的俏臀。让我们一起动起来，真正的美丽就在眼前。

6、——文/阳宝同时拿到齐藤美惠子的两本瘦身美体的书，《10天打造坚实俏臀》是一本实战性更强，有操作性，并且以10天为一个周期，让MM们的臀部更加紧翘，弹性十足。没有完美的俏臀，哪来腰的纤细、腿的修长？！而我们亚洲的女性，普遍生理现象就是屁股太过扁平，长期伏案在电脑跟前的白领丽人们，更是将自己那原本不够圆俏的PP压得像被熨过一翻。而已生过宝宝的，久坐、缺乏运动导致臀部下垂，或许原本就是姿势不正确、盆骨歪斜导致臀部扁平，总之让自卑不已的自己，看到这本书像看到救命稻草一般！臀部位于人体的中央部位，支撑臀部的是骨盆，而骨盆也是支撑我们整个身体的基础，它直接影响着人体左右的平衡。臀部，也是女性魅力的象征。传统老人们相亲娶媳妇，都是看这位MM是不是俏PP，如果是的话，就会觉得这样的MM能够为家族延续后代，是家族荣耀的向征之一……臀部的重要性或许远远不止这些，但自己十分希望能够拥有如美惠子所言的美丽俏臀，做梦都想！这的臀部是全身最不丰满之处，或许我就是那种该胖的地方不胖，不该瘦的地方偏瘦的怪身材。所以美惠子教的10天急训中，让臀部比现在瘦5厘米的目标我是不需要，我希望能够增加臀部的丰满，让PP变得紧实上翘即可。本书介绍的10天美臀课程，主要由6个步骤组成。为了让臀部更加完美，获得“人见人爱”的俏臀，我自告奋勇，满怀期待地加入了急训队伍当中，每天从第1步练到第5步。每个步骤坚持练上2天，每天需要分早晨、白天、晚上、睡前四个时间段分别练习，一开始自己还有些不太适应，边看书边按示范操练动作，坚持了10天之后，确实觉得有些效果，具体的我没有去测量我的臀部有没有什么瘦5厘米，因为也不可能完全严格地按照书中的各种条件去实施（没有那么多有利的硬性条件），但有紧实点儿是一定的，所以对于我而言，美惠子的这套美臀训练法还是有效的。书的最后提到了几点至关重要，美惠子将自己对生活的感悟也写进了书的结尾：正确的姿势是一切的基础，我们要有意识地把坐、卧、立、行的正确姿势当做日常生活中的训练，成为生活的一部分，因为这些都是美丽的“基础”；建立自己的生活规律，对身体健康和美丽都有诸多好处，瘦身美体是一种持之以恒的训练，只要坚持下去，就一定能收获美丽；提高睡眠质量，重视饮食，是我们对生活本身的一种客观态度，只有觉睡好了，吃得健康了，才会有更棒的身材，美丽从内到外自然而然；笑对人生是我们对待生活工作学习的态度，也是一种保健美容的好方法，不仅能让自己心情愉悦，还能赋予周围人以幸福，何乐而不为？“我非常爱惜自己的身体，并把这种爱落实到每一天的生活中。确实，过健康的生活并不难。我的生活虽然健康，但我觉得还不够，我怀着‘力所能及，尽量做到’的心情过好每一天。”

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

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