

<<整骨瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<整骨瘦身操>>

13位ISBN编号：9780614363012

10位ISBN编号：0614363012

出版时间：2003

出版时间：尖端

作者：芝崎義夫

译者：葉凱茵

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：<http://www.tushu007.com>

<<整骨瘦身操>>

内容概要

骨盤擴張會帶給身體什麼樣的影響?1. 會有經常浮腫的臉頰2. 搖晃鬆弛的雙臂3. 容易肥胖的體質4. 小腹突起...等等現象. 骨盤有一項非常重要的工作, 那就支撐位於身體的內臟。

如果骨盤變型擴張的話, 就會使內臟下移, 連胃都跟著往下掉, 也會吃得多喔! 想要有一副玲瓏有緻、曲線均衡完美的身材嗎? 可依照書中示範各個部位的「骨盤體操 + 部分瘦身」示範圖例來做, 輕輕鬆鬆以最適合自己的方式, 按照各種不同類型的示範圖例, 只要做得正確, 小小的動作就有十足的效果哦!

整骨減肥法不像以往的減肥方法, 要人忍耐這個忍耐那個, 還硬要身體做些超出極限的事情。

這是藉由讓骨盤回復到原本的狀態, 使全身的骨骼與肌肉、身體機能都回復到正常狀態。

矯正好變型的骨盤, 得到最理想的體型之後, 就不會再回復到原本難看的體重與體形, 也就是絕對不會有一般人所說的復胖情形。

只要小心別擺出不正確的姿勢, 在平常的日常生活中好好注意一些最基本的事項, 就能夠隨時隨地保持最完美的體型喔!

<<整骨瘦身操>>

作者简介

芝崎義夫日本芝崎整骨醫院院長。

芝崎全方位綜合學院校長。

在美國的LIFE CHIROPRACTIC大學裡學習骨骼矯正治療法。

不斷研發出輪廓矯正、O型腿?X型腿矯正、C R療法等等創新的矯正技術，而他高超的技術也獲得了日本國內外一致的好評。

可謂是創造女性完美身材比例的第一人，著有多本著書。

<<整骨瘦身操>>

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:<http://www.tushu007.com>