

<<腿部脂肪歼灭战>>

图书基本信息

书名：<<腿部脂肪歼灭战>>

13位ISBN编号：9787506485883

10位ISBN编号：7506485885

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：金锺权

页数：119

字数：80000

译者：赵庆利

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>

## <<腿部脂肪歼灭战>>

### 内容概要

《品质生活·悦动减肥馆：腿部脂肪歼灭战》主要包括：给你想要的美腿、美腿，寻找适合你的处方、美腿针对性方案，马上行动。

## <<腿部脂肪歼灭战>>

### 作者简介

金锺权

毕业于庆熙大学韩医专业，现任韩国狎鸥亭MiGreen韩医院代表院长，是很多韩国明星的健康美容私人医生。

在韩国拥有极高的知名度，最早使用韩国传统米酒进行皮肤的美白与保湿，还曾利用捶打衣服的木棒疏通人体的全部经络，发明了瘦身按摩法等。

不仅如此，还受到很多外国朋友的爱戴。

在韩国保健福利部发表的2010年韩国国内韩医院接收外国患者数量的报告中，所就职的韩医院位居全国第一。

曾出版《青春痘韩方（韩国药方）治疗法》和《演员金喜善的"快乐方案"》，是韩国非常受欢迎的畅销书。

## <<腿部脂肪歼灭战>>

### 书籍目录

#### Part 1 给你想要的美腿

均衡的骨盆造就完美“铅笔腿”

苹果臀助你成就美腿

节食反而积累更多脂肪

腿发飙了！

下肢静脉曲张与淋巴性浮肿

美腿计划的注意事项

美腿计划的准备物品

光滑美腿计划

#### Part 2 美腿，寻找适合你的处方

测量自己身体的“尺寸”

检查清单——看看自己腿部的问题属于何种类型

不同腿型的应对处方——选择适合自己的最佳方法

不同类型的处方

#### Part 3 美腿针对性方案，马上行动

Chapter 1 “骨盆型”计划——纠正骨盆弯曲引起的糟糕腿型

Change改变生活习惯

1. 先开始纠正不良习惯

2. 注意走路姿势

3. 增加肌肉锻炼

4. 让骨盆强健的食物疗法

矫正骨盆&提臀运动

90°姿势，强化臀部肌肉

蝎子姿势，造就最美臀部

螃蟹步，造就苹果臀

杠杆姿势，矫正倾斜骨盆

钻石姿势，放松骨盆

假小子姿势，收紧骨盆

鲫鱼姿势，放松骨盆周围肌肉

提骨盆运动，使骨盆变窄

蚂蚱姿势，上提臀部

蝴蝶姿势，排出骨盆内废弃物

.....

附录1：1分钟，零碎时间拉伸运动

附录2：迅速拥有线条之止血绷带疗法

附录3：睡前10分钟，下肢按摩

<<腿部脂肪歼灭战>>

章节摘录

## <<腿部脂肪歼灭战>>

### 媒体关注与评论

对女性来讲，身体的线条美就意味着自信。尤其在最近，特别流行露腿的装扮，想要让自己穿衣服显得更漂亮一些，对臀部和腿部的要求就特别高。

在金锺权院长的这本书里面，详细介绍了女性塑造美腿的一些有效方法。

我认为，一边阅读本书，一边积极实践练习，对您成就一双美腿有极大的帮助。

——韩国超级瘦身达人 郑多燕      每位女性都希望自己连背影都光彩照人，而一双美丽的细腿，对于女性的婀娜身姿绝对是必要的构成要素。

在这本书中，有很多消除赘肉、塑造优雅体型的方法。

按照金院长编排的这个松弛有度的计划，坚持不懈地进行训练，一定会拥有迷人的身材。

为了穿衣服更漂亮，背影更迷人，请尝试着挑战这本《腿部脂肪歼灭战》！

相信使用后，那些隐藏在你身体内的自信感一定会迸发出来。

——韩国著名歌手 吉健

## <<腿部脂肪歼灭战>>

### 编辑推荐

《腿部脂肪歼灭战》会告诉你：不要以为只有花钱，才能够造就好身材，过健康的生活。不管你每天有5分钟，还足有30分钟，那些都不重要，重要的是要坚持练习，有规律地饮食，养成健康的生活习惯。

请相信自己一定可以拥有迷人的双腿，只要拥有这种信念与意志力，才能和《腿部脂肪歼灭战》一起努力，美丽双腿指日可待！

## <<腿部脂肪歼灭战>>

### 名人推荐

对女性来讲，身体的线条美就意味着自信。

尤其在最近，特别流行露腿的装扮，想要让自己穿衣服显得更漂亮一些，对臀部和腿部的要求就特别高。

在金锺权院长的这本书里面，详细介绍了女性塑造美腿的一些有效方法。

我认为，一边阅读本书，一边积极实践练习，对您成就一双美腿有极大的帮助。

——韩国超级瘦身达人 郑多燕 每位女性都希望自己连背影都光彩照人，而一双美丽的细腿，对于女性的婀娜身姿绝对是必要的构成要素。

在这本书中，有很多消除赘肉、塑造优雅体型的方法。

按照金院长编排的这个松弛有度的计划，坚持不懈地进行训练，一定会拥有迷人的身材。

为了穿衣服更漂亮，背影更迷人，请尝试着挑战这本书！

相信使用后，那些隐藏在你身体内的自信感一定会迸发出来。

——韩国著名歌手 吉健



<<腿部脂肪歼灭战>>

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>