第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《品质生活·悦动减肥馆：腿部脂肪歼灭战》主要内容包括：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，缩紧骨盆
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

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

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

第一图书网, tushu007.com

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