

<<13式淋巴排毒健身操>>

图书基本信息

书名：<<13式淋巴排毒健身操>>

13位ISBN编号：9787507421651

10位ISBN编号：7507421651

出版时间：2009-12

出版地：中国城市

作者：庄杏珍

页数：122

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>

## <<13式淋巴排毒健身操>>

### 内容概要

庄杏珍37年抗癌结晶。

推行近10年，海内外近30余万人受益，受益者遍及美国、马来西亚、欧盟等海外华人聚居区。

星空卫视中文台、中国台湾民视电视台等海内外媒体持续关注。

每天18分钟打开淋巴结，健康自然跟着你。

防癌、抗癌、增强免疫力+治疗头痛、失眠预防中风+控制血糖、降血压。

著名主持人胡瓜、陈美凤、付娟等鼎力推荐的台湾最受欢迎健身操，附赠庄杏珍亲身示范光盘。

要活就要动：13式淋巴排毒健身操 每天只花18分钟，打开淋巴结，健康自然跟着你。

最详尽的步骤图解。

庄氏美容养生法 利用梳子刺激头部穴位，激活人体潜能。

准确的穴位示范图解。

8道四方养生食谱 利用饮食调理身体机能，最好的药物是食物。

材料简单，步骤详尽。

11位练习者经验分享 13式淋巴排毒健身操练习者，亲身经验真诚分享，共同见证身体改变的奇迹。

## <<13式淋巴排毒健身操>>

### 作者简介

庄杏珍，台湾省著名健身操推广者，“宇宙健身操协会”会长。

庄杏珍从20岁开始饱受病痛折磨，曾先后患过五次癌症。

37年抗癌过程中她认识到“要活就要动”的真谛，从而在2001年摸索出一套能够疏通全身淋巴系统，为身体构建良好循环的健身操——13式淋巴排毒健身操，并成功战胜

<<13式淋巴排毒健身操>>

书籍目录

【推荐序】 选择适合的运动，增强自身免疫力 朱克庸 / 朱家庭医学诊所医师【自序】 走过生命幽谷，迎向健康人生 庄杏珍Part 1 4个重要观念 6个基本常识Part 2 淋巴排毒健身操 第一式 手心相对 第二式 颈部运动 第三式 手心向下 第四式 耸肩扩胸 第五式 手心向外 第六式 握拳缩臂 第七式 踮脚走路 第八式 顶腰后仰 第九式 左右侧转 第十式 左右弯腰 第十一式 踮脚蹲下 第十二式 前弯微仰 第十三式 大圈圈Part 3 学员的健康见证 见证一 原本很怕冷，现在完全改善了 见证二 做健身操让我睡得好 见证三 很少感冒，精神也变好了 见证四 以前百病丛生的我变健康了 见证五 不但治好了我的老毛病，连腰都变小了 见证六 健身操让我有了再站起来信心 见证七 从此不再腰酸背痛了 见证八 做操一年多，我的血压稳定了 见证九 做健身操，告别难以启齿的产后漏尿 见证十 越做越年轻的健身操 见证十一 认真做运动，保持身体健康不是梦Part 4 庄氏美容养生法Part 5 小珍老师的私房养生食谱Part 6 QA解答

<<13式淋巴排毒健身操>>

章节摘录

插图：

## <<13式淋巴排毒健身操>>

### 编辑推荐

《13式淋巴排毒健身操》淋巴排毒健身操13式图解、37年抗癌患者庄杏珍亲自示范，十几位受益者经验真诚分享。

打开淋巴结，健康自然跟着你。

送给父母、长辈及爱人最好的健康礼物！

<<13式淋巴排毒健身操>>

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>