

<<躺着就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<躺着就能瘦>>

13位ISBN编号：9787514200881

10位ISBN编号：7514200886

出版时间：2011-6

出版时间：印刷工业出版社

作者：福辻锐记

译者：黄丽紫

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>

## <<躺着就能瘦>>

### 内容概要

超越日本畅销书《卷卷就能瘦》的又一本减肥宝典，专业针灸师福辻锐记的终极减肥术——《躺着减肥》！

躺在枕头上5分钟就能轻松减肥的神奇减肥法。

只需要准备一条浴巾和一根塑料绳，然后将浴巾卷起成筒状再用塑料绳捆好即可，这就是“躺着就能瘦”

减肥法的唯一道具。

将手脚伸展开躺在枕头上，不需要其他的运动和节食，轻轻松松就能减肥。

特别是想减肥但却没有时间没有精力的人，本书将给出不需要花费太多时间和精力“躺着就能瘦”减肥法。

<<躺着就能瘦>>

作者简介

福辻 锐记

针灸治疗院 院长

日中治疗医学研究会会员 日本东方医学会会员

东洋真就专门学院毕业后，专心研究针灸对美容和瘦身的作用，女性杂志、健康杂志专栏活跃作者。  
著有《耳朵针灸瘦身》等在美容健康运动方面有多本畅销书。

## <<躺着就能瘦>>

### 书籍目录

#### 前言

“躺着就能瘦”之8大要点

身体骨骼变形测试

盆骨变形测试

#### 第一章 躺着瘦身的秘密

究竟何为“躺着就能瘦”？

果真如此简单就能瘦？

果真不费时不花钱？

果真能改善盆骨变形？

盆骨与减肥，到底有何关系？

究竟何为内脏器官变形？

不管何种体质的人都能瘦？

为何骨骼与减肥有关？

“每天5分钟”，真的会有效？

为何仅一天就能瘦腰？

除减肥以外还有什么功效？

“躺着就能瘦”系列漫画之一

本章小结

#### 第二章 基本做法

次数、时间、时机、场所

枕头的做法

枕头的位置

躺下的姿势

脚呈八字形

双臂上扬呈欢呼状

躺下5分钟

“躺着就能瘦”系列漫画之二

本章小结

#### 第三章 应用篇

美腿

矫正O形腿

丰胸

翘臀

缓解肩酸?腰痛

## <<躺着就能瘦>>

对这些症状也有疗效！

“躺着就能瘦”系列漫画之三

本章小结

第四章 想要瘦得更美！

瘦身穴位 耳部篇  
瘦身穴位 头部篇  
瘦身穴位 手部篇  
瘦身穴位 足部篇  
瘦身习惯 睡觉也能瘦身！

瘦身习惯 能瘦身的行走方式  
瘦身习惯 避免盆骨变形的生活方式  
瘦身习惯 福辻式去除畏寒怕冷症状的方法  
瘦身习惯 长不胖的饮食方式  
瘦身习惯 “躺着就能瘦”系列漫画之四

本章小结

第五章 经验谈+答疑

美心（30岁）

优子（28岁）

绫子（25岁）

凉子（35岁）

教教我吧，福辻医生！

Q&A

“躺着就能瘦”系列漫画之五

结束语

<<躺着就能瘦>>

媒体关注与评论

体重3位数的女人没有未来！  
要么瘦，要么死！  
——小S

<<躺着就能瘦>>

编辑推荐

世界上最懒的快速减肥法！  
1次腰围立减10mm，1天只需5分钟，3天狂瘦5斤，1月减重15斤不反弹，1000000懒人见证的减肥奇迹。  
行医30载、东洋医学的领军人物，福辻锐记院长彻底改变瘦不下去的人生。  
不运动，随意吃，零花费。

<<躺着就能瘦>>

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>