

<<10同穴位刺激瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<10同穴位刺激瘦身法>>

13位ISBN编号：9787530430231

10位ISBN编号：7530430238

出版时间：2004-9-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：黑木睦彦

页数：177

字数：133000

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>

## <<10同穴位刺激瘦身法>>

### 内容概要

众所周知，肥胖不利于健康，并且它是糖尿病、动脉硬化、高血压、心肌梗死等多种成人病的诱因。从医学的角度讲，要预防这些疾病，减轻体系是值得提倡的。但是有时毫无意义地、片面地追求苗条而盲目节食，其结果必然会导致厌食症或激素障碍等，切记不可为了达到目的而盲目地滥用一些方法和手段，一定要明确这样一个概念：减轻体重是为了健康。故障地抑制食欲或无视营养平衡，极端地节食都不利用健康。

可以说真正的节食是一种在充分考虑营养平衡的前提下，消耗供给肌肉细胞营养的脂肪。本书所要介绍的方法是以健康为目的，通过穴位刺激增强新陈代谢或通过肌肉的抵抗运动，局部地消除身体某处多余的脂肪。

## <<10同穴位刺激瘦身法>>

### 书籍目录

Part 1 穴位按摩苗条法 1、穴位位置确定法 2、极具效果的穴位指压法 3、极具效果的穴位刺激工具 4、按摩法 5、穴位指压及身体按摩有益于健康的理由 6、最温和不伤身的穴位刺激苗条法 7、养成就寝前进行穴位按摩的习惯Part 2 局部穴位刺激及运动瘦身 1、消除下腹部多余的脂肪 2、消除臀部下垂，使之轻巧、优美 3、使大腿线条优美 4、消除小腿肚粗大 5、使脚脖子紧缩有力 6、消除手臂肌肉松弛 7、针灸塑造迷人的胸部曲线 8、消除腰部松弛的赘肉，形成纤纤细腰 9、消除背部多余的脂肪 10、消除脖颈、面部浮肿及肥胖Part 3 利用穴位按摩治疗解答你的烦恼 1、消除粉刺及痘痘的穴位 2、消降老年斑，小皱纹有效的穴位 3、能改善粗糙皮肤的穴位 4、解除育膀胱疼痛的穴位 5、对治疗腰痛有效的穴位 6、对治疗便秘有效的穴位 7、消除寒症的穴位 8、对治疗头痛有效的穴位 9、对治疗痛经有效的穴位 10、消除紧张和烦躁的穴位按摩 11、消除失眠症的穴位按摩Part 4 每日美容与健康 1、起床时的面部美容驻颜术 2、早晨起床时的头发按摩 3、淋浴前的按摩 4、浴室里的按摩 5、就寝前的健身法 6、简单易行的办公室健身法 7、能在公车里进行的健身法Part 5 苗条的健康美 1、改善自己的饮食生活 2、检查每天的饮食内容 3、均衡摄取所需的营养素 4、控制热量的烹调方法 5、节食减肥成功的关键 6、检查自身肥胖的类型 7、不同类别的饮食方法

<<10同穴位刺激瘦身法>>

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>