第一图书网, tushu007.com

<<屁股小起来>>

图书基本信息

书名：<<屁股小起来>>

13位ISBN编号：9787534138492

10位ISBN编号：7534138493

出版时间：2010-10

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：寺门琢己

页数：215

译者：刘隽玮,刘晓静

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

女人的臀部曲线全靠骨盆支撑，骨盆OK，屁股就会小而翘，呈现出完美的曲线。
而且骨盆是“身体的轴心”，既支撑脊柱又连接大腿，有承上启下的作用。
骨盆内还有膀胱、肠道、子宫、卵巢等重要脏器，因此，骨盆还决定身体的健康。

骨盆减肥概念在日本和中国台湾风行多年，让千万女性争相体验。
日本骨盆达人寺门琢己凭借独创的美臀瘦身秘诀，红遍日本十多年，上遍日本电视节目。
他的美臀瘦身法究竟有怎样的秘密，能让女性健康美丽、身形窈窕、体态动人？
本书将从骨盆类型判断、美臀瘦身周期到美臀快速瘦身操、瘦身饮食方面等，为你一一揭示寺门琢己的美臀快速瘦身法。

作者简介

（日本）寺门琢己
在日本，寺门琢己老师有“骨盆先生”的称号，他是骨盆健康学的始祖，更是热销百万册骨盆健康相关书籍的畅销作家。
寺门琢己是Z-MON整骨院的院长，目前已有26万多人到该院进行整骨治疗。

日本的电视节目纷纷邀请寺门琢己老师，因为他推陈出新、简单有效的神奇骨盆操，一直是女性保健的收视率保证。
他提供的生活保健小秘方永远是窈窕和愉快的代名词。

<<屁股小起来>>

书籍目录

Lesson 1 骨盆收紧了，屁股就小了！

美臀瘦身必须从“认识自己的骨盆”开始
体形美不美与骨盆有很大的关系
屁股扁平、肥大都是骨盆变形惹的祸
骨盆闭合起来，屁股就小了
遵循骨盆的开合规律，瘦身效果提升到200%
做脚部BYE BYE运动，看自己的骨盆好不好
你的骨盆属于什么类型？

几个简单的动作让你的烦恼跑光光
*大腿粗
*体态不佳
*腹部有赘肉
*胸部曲线不好看
*便秘
*胸部小
*体质虚寒
*臀部肥大
COLUMN 1 排除体内的多余水分，找回紧实的线条
Lesson 2 为什么一直在减肥却总是瘦不下去？

瘦身要先矫正变形的骨盆
骨盆开合自如最完美
瘦身的最佳时机暗藏在呼吸间隙之中
抓住时机，骨盆就会做出反应
矫正变形的骨盆，让身姿更美丽
“O”形腿、“X”形腿……你的骨盆有变形吗？

矫正身体左右不对称的方法1
矫正身体左右不对称的方法2
矫正肩胛骨，找回漂亮的“S”形曲线
COLUMN 2 闭合型骨盆的人，一定要注意补充水分
Lesson 3 增强大腿内侧的肌肉力量，让屁股更挺翘！

增强大腿内侧的肌力，让身体电力十足
测一测大腿内侧的肌肉力量
你的大腿内侧肌肉力量够大吗？

收腹·瘦腿·提臀的肌力锻炼操
*①大脚趾对撞操
*②脚底拍手操
收腹·瘦腿·提臀效果强化操
*③脚趾伸缩操
*④足弓塑形操

脚底是身姿挺拔、优雅的基础
增强脚趾力量，变身为优雅的“S”形美女
COLUMN 3 免疫力一旦下降，精力也会随之衰减 <肩胛骨健身操>
Lesson 4 全身放松能年轻三岁
身体紧张，骨盆就会“生锈”
给僵硬的下半身来个大“解冻”
*①腰部摇摆操
身体太僵硬怎么办？

*②辅助健身操
让屁股变挺翘
*③骶髂关节曲膝操
让僵硬的骨盆柔韧起来
*④双腿下落操
双腿下落操做不好该怎么办？

*⑤他人辅助法&双臂练习
COLUMN 4 肾脏虚弱会令人恐惧不安 <双耳倾听操>
Lesson 5 做骨盆闭合操，让臀部更挺翘！

练习骨盆闭合操，让臀部更挺翘
*①抬腿练习
调整骨盆的左右偏差
*②俯卧练习
正确的起身姿势能让闭合的骨盆维持正位
*③起身练习
缓慢起立练习
收紧骨盆让屁股小起来
*④瘦臀骨盆调整操A
收紧开放型肩胛骨&骨盆
*⑤瘦臀骨盆调整操B
消除开放型肩胛骨&骨盆部位的赘肉
*⑥肩胛骨拉伸操
Lesson 6 骨盆打开操帮你练出小蛮腰！

骨盆打开操让骨盆和内脏更舒服
*①抬腿练习
活动腰肢，练出小蛮腰
*②俯卧练习
让骨盆保持在舒适的位置上！

*③起身练习
骨盆正了一身轻
*④骨盆调整操A
放松闭合型肩胛骨&骨盆
*⑤骨盆调整操B
矫正左右肩膀的歪斜

*⑥肩胛骨拉伸操
Lesson 7 做做“综合完成练习”，让身心焕然一新！

通过简单练习让头脑更清醒、双臂更紧致
*双臂扩展操
让身体跟着音乐动起来
*身体运动
如何缓解压力
*欢呼操
如何缓解悲伤情绪
*搭腿扭转操
如何消除腹部的不适
*脚趾伸缩操
如何改善心情低落
*祈祷式扭转操
如何让自己放松下来
*身体调整操
消除水肿、疲劳的诀窍
*推荐浸泡腰部以下的半身盆浴
COLUMN 5 什么是美臀快速瘦身饮食法？
<制订日常生活计划>
Lesson 8 美臀快速瘦身饮食法
美臀快速瘦身饮食法要点1
*按照美臀周期瘦身
美臀快速瘦身饮食法要点2
*不同的骨盆类型，进食时间不同
美臀快速瘦身饮食法要点3
*热身后再进食
开放型的体形和饮食习惯
*开放型有发胖倾向 *开放型的身体状态
*开放型的饮食习惯 *注意不要让骨盆过度张开
闭合型的体形和饮食习惯
*闭合型的人大多比较消瘦 *闭合型的身体状态
*闭合型的饮食习惯 *骨盆过度闭合会引发不适
完美型的身体特征和饮食习惯
*完美型是身体保持平衡的理想状态 *完美型人群的饮食习惯
随着日出和日落进餐
*日落后1～2小时内摄入碳水化合物 *了解适合自己的饮食
最美味的米饭吃法
*超美味白金水泡饭
无敌美味鸡蛋拌饭的秘密
*黄金鸡蛋拌饭
做法简单、五颜六色的泡菜
*用醋腌制泡菜
COLUMN 6 人类肠道的故事
Lesson 9 瘦身初期先燃烧脂肪
*先了解骨盆的周期

通过生活清单来了解骨盆类型
*纠正自己的生活习惯
开放型人群的进食时间
*促进能量的燃烧
适合开放型的食物
*能够让身体发热的食物
美臀快速瘦身操 (适合开放型)
*适合站立时做的骨盆闭合操
适合开放型的瘦身食谱①
*芝麻・泡菜・鱼子饭团
适合开放型的瘦身食谱②
*原味南瓜粥
适合开放型的瘦身食谱③
*健康佃煮
适合开放型的瘦身食谱④
*水晶丸子
适合开放型的瘦身食谱⑤
*油炸豆腐暖身汤
闭合型的进餐时间
*尽早进餐可以提高注意力
适合闭合型的饮食
*可以改变酸性体质的碱性食物
美臀快速瘦身操 (适合闭合型)
*适合站立时做的骨盆打开操
适合闭合型的简单食谱①
*腌萝卜&饭团
适合闭合型的简单食谱②
*萝卜泥饭团
适合闭合型的简单食谱③
*芜菁叶子汤&荞麦面
适合闭合型的简单食谱④
*洋葱沙拉
适合闭合型的简单食谱⑤
*能量米饭
完美型的进餐时间
*肚子饿了就要好好地吃饭
适合完美型的食物
*饮食以蔬菜为主可以慢慢提升血糖值
美臀快速瘦身操 (适合完美型)
*站立时做的骨盆闭合操
*站立时做的骨盆打开操
完美型的简单食谱
*卷心菜拉面 *卷心菜拉面升级版
Lesson 10 符合生理周期的穷极瘦身美食生活
生活中的穷极瘦身美食建议
*让我们的身心更加美丽
只需15分钟的完美基础汤

*遵循“第一汤”饮食法则
获得健康的挑战
*通过食物让身体恢复健康的方法
基础汤①西红柿基础汤
*用西红柿做的西式汤
西红柿基础汤的改良版
*西红柿扇贝汤
基础汤②奶油基础汤
*使用豆奶的奶油汤
奶油基础汤的升级版
*奶油鸡汤
基础汤③蔬菜基础汤
*用蔬菜做的汤
蔬菜基础汤的升级版
*猪肉汤
蔬菜小知识
*最美味的玉米
*茄子和南瓜的营养容易流失神奇的伊贺烧砂锅
*我喜欢用的砂锅
Lesson 11 早晚使用美臀快速瘦身法，让屁股小起来！

热身后再吃饭可以加快脂肪的燃烧
*发动身体的“引擎”后再吃饭
*根据身体的周期减肥
早起做个脸部按摩
*通过脸部按摩“唤醒”肌肤
睡前养成不慌不忙的习惯
*舒服地泡个腰浴发发汗
活用浴盆来温暖身体
*手浴 *肘浴 *腕浴 *足浴 *腿浴 *臀浴
*“火锅浴” *“火锅浴”的要领
补充精力的五菜汤
*香味四溢的五菜汤
结语

章节摘录

编辑推荐

●每天只需5分钟“ 美臀快速瘦身操 ”，一周减重2～3斤●甩掉扁平，找回完美翘臀！
● Google、百度有50万个网页竞相介绍“ 神奇的骨盆操 ”●窈窕美丽的秘诀在臀部！
●屁股小起来，越变越苗条！
●日本超人气减肥法，满意度提升200%！
●“ 骨盆先生 ”寺门琢己老师教你美臀绝招，超效瘦下半身●美体健康相关著作热销过百万册●日本30多家电视台竞相邀请作者担任节目嘉宾●作者是日本NHK节目“ 休闲生活指南 ”的常驻来宾

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