

<<打造健康瘦美人>>

图书基本信息

书名：<<打造健康瘦美人>>

13位ISBN编号：9787538143072

10位ISBN编号：7538143076

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：邱淑惠

页数：168

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>

<<打造健康瘦美人>>

内容概要

中医理论提出，在人体内流动着称为“气”的重要能量，而气所流经的通路就叫“经络”。而穴道就位于经络之上，也是检查身体机能的重点。

只要刺激穴道，就能让阻塞的经络恢复顺畅，使内脏工作机能正常。

这样才能加速带动新陈代谢，顺利排除体内长期累积的废物，并将多余的脂肪逐渐消除。

这就是渐进的、有效的将脂肪燃烧，而且有益身体健康的“穴道减重法”。

另外，促进“气”流通顺畅的三要素为：气（干劲、情绪有关的作用）、血（血液的循环）和水（水分、废物的代谢），当这三项要素停滞不顺畅时，就会产生浮肿和肥满的症状。

当身体中的气流通不顺时，易导致成气肿型肥胖的现象；血液循环不良就容易蓄积脂肪，造成脂肪肥胖型的现象；而水分如果排泄不顺，就会造成水肿型肥胖的现象。

“穴道减重法”不但可以改善体质，促进身体健康，还可以达到局部瘦身和全身减肥的梦想。

<<打造健康瘦美人>>

作者简介

邱淑惠，1949年生于中国台湾省桃园市。

1974年去日本东京教育大学学习东洋医学及临床针灸技术。

在日本持续推广针灸技术及知识，举办过数千场的演讲（平均一年超过100次），同时在日本NHK教育电视台的“健康穴位体操”节目演中与台湾艺人温翠苹共同主持。

<<打造健康瘦美人>>

书籍目录

自序自序拥有健康快乐又美丽的窈窕身材前言你的外表将因这本书而获得最美丽的改变检查一下你的肥胖种类 刺激穴道来改善肥胖体质 针对不同肥胖体制的健康食疗法 依肥胖类型来改善体质的瘦身食疗法 提高穴道刺激效果的方法与注意点Part1 利用穴道与气功体操的局部瘦身法 暖身运动 大腿 - - 消除肥软赘肉, 重塑修长曲线 小腿 - - 消除肿胀, 告别罗圈腿 脚踝 - - 造就性感的脚线美 腰部 - - 告别体侧的赘肉 小腹 - - 回复平坦结实的肌肉 臀部 - - 拯救下垂松弛的臀部 手腕 - - 展现有力的线条美 背部 - - 和背部赘肉说再见 双下巴与脸线 - - 解决双下巴和脸部浮肿的困扰 胸部 - - 告别平胸族Part2 利用穴道与食疗消除体内不良症状 消除青春痘, 重现美丽肌肤 解决长久的便秘现象 解决肩膀僵硬和腰部疼痛的困扰 体寒症的解决之道 快速治愈膀胱炎 消除疲劳与疲惫感 改善痛经和生理不顺 消除眼部疲劳 消除压力、镇定紧张焦虑情绪 快速治疗恼人的头痛Part3 维持健康体态的每日简单体操 每日2分钟体操, 维持健美身材 起床前与睡前的床上运动 泡澡时功效加倍的简单运动 在家中、办公室, 或上班、上学时的运动最后小叮咛

<<打造健康瘦美人>>

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>