

<<擀面杖局部瘦身>>

图书基本信息

书名：<<擀面杖局部瘦身>>

13位ISBN编号：9787538154993

10位ISBN编号：753815499X

出版时间：2008-7

出版时间：铃木清美、晴天 辽宁科学技术出版社 (2008-07出版)

作者：铃木清美

页数：79

译者：晴天

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>

## <<擗面杖局部瘦身>>

### 内容概要

想塑造出完美体形的或是在此之前尝试了多次瘦身都没有成功的各位朋友一定要尝试一下“擗面杖局部瘦身练习法”。

谈起减肥，我们首先想到的就是节食、运动。

很多人都认为要想瘦身成功就一定要有顽强的毅力与忍耐力。

但是，本书中的“擗面杖局部瘦身练习法”的基本理论就有悖于传统瘦身理论，这套理论认为，以健康的形式还给身体自然的状态才是瘦身的捷径。

## <<擗面杖局部瘦身>>

### 作者简介

铃木清美，Holos Zone Therapy 协会理事长，Office KIYOMI 董事长，Anpiel 法人。  
至今为止已为五万人做过足底诊断，具有丰富的临床经验，并确立了自己独特的理论和技术。  
精彩举行一些现场的以“局部疗法”为中心的活动，在各个企业研讨会中担任讲师，同时活跃于电视、杂志等领域。  
著有《让下半身瘦起来》(PHP 研究所)，《擗面杖瘦身》(学习研究社)，以及带DVD的《三分钟擗面杖瘦身》(青志社)。

## <<擀面杖局部瘦身>>

### 书籍目录

第1章 为什么要用擀面杖来瘦身观察一下足底淋巴系统穴位疗法恢复优美的身体线条想要瘦的地方第2章 按摩腿部，塑造易瘦体质在足底滚动擀面杖消除脚踝浮肿让腿肚子肌肉变柔软让膝盖活动变轻便消除大腿后侧赘肉，使臀部上翘消除大腿前侧发胖而导致的浮肿收紧大腿内侧松弛的部分穴位治疗工作室第3章 塑造完美身体曲线擀面杖的使用方法打造富有弹性的腿肚子打造纤细的大腿打造平坦的小腹收紧侧腹、臀部打造紧致的上腹打造纤细的腰肢让上臂变纤细打造柔美的颈部线条让锁骨更突出穴位治疗工作室第4章 恢复为5年前的美丽肌肤让脸部轮廓分明消除额头的皱纹收紧脸颊松弛的肌肤打造水嫩肌肤打造闪亮美肌第5章 轻松的穴位疗法经验谈用具穴位疗法铃木小姐生活大公开穴位治疗Q&A后记

<<擗面杖局部瘦身>>

章节摘录

插图：

<<擗面杖局部瘦身>>

编辑推荐

《擗面杖局部瘦身》由辽宁科学技术出版社出版。

<<擀面杖局部瘦身>>

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>