

<<7天足部按摩计划>>

图书基本信息

书名：<<7天足部按摩计划>>

13位ISBN编号：9787538158021

10位ISBN编号：7538158022

出版时间：2009-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：泷泽麻奈美

页数：111

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>

<<7天足部按摩计划>>

内容概要

众所周知，足部是人的第二颗心脏，与人体各部分器官都有着十分密切的联系。当身体的某个部位呈现亚健康状态时，一定会体在足底。

也就是说，我们能够通过足底对不适症状进行一定程度的了解与改善。

《7天足部按摩计划》就为您介绍怎样在短短的7天内，实现改善不适症状的神奇按摩疗法。

无需繁琐复杂的工具，无需漫长痛苦的过程，只要您每天抽出10分钟，连续7天后，就能还您健康强健的体魄！

<<7天足部按摩计划>>

作者简介

泷泽麻奈美 现任东京目黑Matty Lesson Room 公司的总监，并为患者提供足底按摩服务。同时，她定期举办《为自己做足部按摩》等讲座活动，赢得了学员们的一致好评。著有《10分钟足部按摩》（辽宁科技出版社已出版）。

<<7天足部按摩计划>>

书籍目录

前言 第一章 找回健康从足部按摩开始 按摩前的准备工作 了解穴位 按压穴位时身体的姿势 4种按摩的手势 穴位的按压方法 热身运动 肾脏的穴位 热身运动 膀胱的穴位 专栏建议穿五指袜 第二章 足底按摩结束后的附加按摩 即刻提升按摩效果 与足底按摩搭配进行的3大技法 按摩膝盖后方的窝 按摩腹股沟 按压膝盖 小提示：按摩结束后一定要喝白开水 第三章 针对不同症状的7天按摩计划 计划 提高基础代谢 计划 减肥 计划 变得更美丽 计划 排毒 计划 消除疲劳 计划 缓解经期不适 计划 缓解更年期症状 计划 缓解压力、净化心灵 计划 应对生活习惯病 穴位图的使用方法（附录） 附录 简单的手部穴位按摩 结束语

<<7天足部按摩计划>>

章节摘录

第一章 找回健康从足部按摩开始 按摩前的准备工作 开始足部按摩前，希望大家了解并一定要做到以下5点要求： 仔细地清洗脚底、脚背以及脚趾缝。

洗净后，将脚擦干，脚趾缝也不要放过。

饭后30分钟内不要按压穴位。

不能穿着袜子进行按摩。

按摩时一定要用手，不能用其他工具代替。

在浴室中按摩时涂上肥皂；在房间里按摩时。

脚踝以下的部位涂加入了20%尿素的按摩霜，脚踝以上的部位涂质地温和的按摩油。

如果我们了解了足部的各个穴位，那么在方便的时候就可以给自己做按摩了。

建议大家最好在洗澡的时候或是洗澡以后，顺便给足部作穴位按摩。

在浴缸中泡5分钟后，利用清洗身体的肥皂泡来按摩穴位。

那时的皮肤润滑舒爽，按摩时轻松省力，无需涂抹按摩霜和按摩油，也容易养成习惯。

只需给洗净的双脚做10分钟的按摩，就会收到非常显著的神奇效果。

.....

<<7天足部按摩计划>>

编辑推荐

为处理亚健康状态的您，奉上最新的健康之法！

附足部穴位彩色挂图，让按摩变得更加轻松！

针对不同症状的7天疗程，让你轻松摆脱病症、压力以及年龄的困扰！

一周内彻底改善身体的不适症状！

一周内改善体质弱点，根据不同目的进行的特别护理大揭秘！

每天十分钟，连续七天效果显著！

书中介绍了十大按摩计划，分别是：1提高基础新陈代谢能力 2 瘦身 3 变美丽，容颜焕发 4 排毒 5 消除疲劳 6 从眼睛开始 7 缓解更年期症状 8 心灵健康 9 生活习惯病的应对 10 维持美丽与健康。

通过进行这十大按摩计划，能够轻松收获健康与美丽。

<<7天足部按摩计划>>

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>