

<<美丽不再让年龄做主>>

图书基本信息

书名：<<美丽不再让年龄做主>>

13位ISBN编号：9787538161311

10位ISBN编号：7538161317

出版时间：1970-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：吉丸美枝子

页数：119

译者：灵思泉

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>

<<美丽不再让年龄做主>>

前言

女性无论何时都可以变美丽我出生于1949年。

不过，从来没有人能猜对我的年龄。

就连从事美容方面工作的专业人士，在得知我的真实年龄以后也会非常吃惊。

这些人的反应让我觉得很开心。

原因之一是自己的外表看起来比实际年龄小。

当被别人称赞道“您真年轻啊！”

”“您好漂亮啊！”

”时，我当然会感到非常骄傲。

但是，真正让我感到开心的是：现在的自己还能够坚持走“美丽”的人生路线，能够得到大家的认可。

正是因为这一点，才让我觉得自己是一个“幸福的女人”。

我开始了解自己的身体、发现美丽的秘诀是在36岁的时候。

而在那之前，我一直看起来都要比实际年龄大很多，身材简直惨不忍睹。

而我却总是自我安慰地说：“那是生完孩子每天的忙碌生活造成的。”

但是有一天，女儿说了一句让我感到很震惊的话，让我不能再对自己的身材视而不见。

她说：“妈妈的肚子就像三层救生圈，都是肥肉，真难看！”

”正是因为这句话，让我真正地开始有所改变。

您也可以从下面的照片中看出这些变化。

起初，我虽然迫切地想要自己变得漂亮，但是又总觉得不可能做到，一直逃避。

现在回想起来，当时我缺少的应该是“变美丽的方法”和“付诸行动的意志力”吧！

激素瘦身法是以改变身材的体操为基础，结合能够增加女性魅力的方法而打造的瘦身方法。

正如其名，它利用了可以激发女性特征的激素，让女性的身材变得凹凸有致。

通过激素瘦身法，让包括我在内的很多女性都有了彻头彻尾的巨大改变：身体曲线变得玲珑有致月经

不调和生理痛被治愈了更年期综合征消失了肩酸、便秘和腰部疼痛等症状不见了慢性疲劳感消失、精力

充沛感觉幸福的事情多了起来，人生变得快乐无比我认为，女性在任何年龄段都不能放弃对美的追

求，而且在任何时候都一定能够变美丽。

于是把“任何时间，任何地点，任何人都可以”作为激素瘦身法的信条。

这绝对不是困难的瘦身方法，但需要具有“想要改变自己”的意志力。

这本书凝聚了我从36岁到现在20多年间的智慧和经验，所以希望您能充分地利用它，切身感受一下创

造美丽的可能性。

“变成比现在更加漂亮的自己”这样的切身经历一定让您感到更幸福。

您的幸福也会传递给家人和周围的朋友，让他们也感受到幸福。

<<美丽不再让年龄做主>>

内容概要

日本60岁的吉丸美枝子老师通过独创的塑身美体法仍然保持着充满魅力的身材。这种美体法是通过神秘的思维训练、饮食调整、轻松的体操及按摩法促进体内雌性激素的分泌，从而打造出只属于女人的曲线美。

只有关注自己的女人才可能成为最幸福的女人！

<<美丽不再让年龄做主>>

作者简介

吉丸美枝子，1949年生于福冈县。

武藏野女子短期大学家政系毕业。

36岁开始从师于中村和子，在“整体美容体操”的基础上进行了发展，并加入了想象训练和延伸训练，创立了Creative Body Designing美体馆。

另外还在全国开设了通过微笑锻炼面部肌肉的讲座。

推广打造“面部、身体

<<美丽不再让年龄做主>>

书籍目录

前言第1章 激素瘦身法可以改变你的人生 能够改变人生的激素瘦身法 爱上自己,找回自信 噩
梦般身材的少女时代 女孩子的甜美梦想 女儿的嘲笑 与恩师的邂逅 镜中的自己正在变瘦
心情影响效果 激素瘦身法的诞生 激素瘦身法给胸部和身体带来巨大变化 完美的胸部让女人更
自信 大胸并不等于美胸 胸部影响整体身材 调整雌性激素分泌,紧致全身,击退身体不适症状
大家的体重普遍减轻了5~10kg 雌性激素的分泌掌控着女性的健康 健康体质塑造灿烂笑容
不要说“我变美丽”。
而要说“我很美丽” 在开始激素瘦身法之前 美丽体形从正确的站姿开始 按压穴位,刺激
雌性激素的分泌 让下垂的胸部恢复坚挺 轻松塑造完美的锁骨下方 紧致脂肪最易积聚的腹
部 提升下垂变形的臀部 矫正腿形,让双腿更美丽 消除背部不美观的赘肉 让双臂变得
紧致有弹性 消除颈部皱纹,塑造美丽颈部曲线 告别双下巴,重获紧致小脸第2章 丰胸、紧
致全身线条的激素瘦身法 增强肌肉力量,获得丰胸美臀 用五大要点自由设计理想身材 肌肉是
拥有漂亮胸部线条的基础 挺直背部获得的丰胸效果 通过淋巴按摩,促进新陈代谢 腋下最易滞
留淋巴液 通过刺激经络,促进雌性激素分泌 适度的脂肪可以提升女性的魅力 改变呼吸方法,
让身体的细胞全部苏醒 很多人都在使用错误的呼吸方法 “粉色的呼吸”活化身体的细胞 成功
塑身的秘诀:在脑海中勾勒出理想的身材第3章 通过激素瘦身法变得美丽、健康和幸
福的神奇故事第4章 从身体内部开始变美丽的食谱监修者的话作者寄语

<<美丽不再让年龄做主>>

章节摘录

插图：

<<美丽不再让年龄做主>>

编辑推荐

60岁的作者拥有比年轻时更优雅完美的身材，使读者有很强的练习欲。

2.《美丽不在让年龄做主》中的方法简单可行，比较容易尝试和坚持。

女人的美丽是画家眼中珍藏的艺术；是丈夫眼中无可替代的珍宝；是普通人眼中健康、自信和幸福的代言。

然而在你的眼中它又是什么？

它是否已经随着岁月的流逝渐渐变得模糊不清，随着压力的增加慢慢地退出了你的生活呢？

其实美丽不只是一层薄纱，更是内心涌动的激流。

它能够带来的不仅仅是赞美，更有至真至诚的幸福。

<<美丽不再让年龄做主>>

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>