

<<肠道按摩减肥>>

图书基本信息

书名：<<肠道按摩减肥>>

13位ISBN编号：9787538166385

10位ISBN编号：7538166386

出版时间：2010-10

出版时间：辽宁科技

作者：真野和香

页数：95

译者：韩慧

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>

## <<肠道按摩减肥>>

### 内容概要

《肠道按摩减肥》简介：传统观点认为，缺乏运动和热量摄入过多是造成肥胖的主要原因，肥胖的人往往被冠以“好吃懒做”之名。

其实不然。

内脏的活动同样能够消耗体内大量的能量，而肠道又是最大的内脏器官，它工作的同时就不断地消耗着体内的能量。

另外，即使吃得很少，但如不能被肠道即使处理排除，也容易在肠道内产生毒素堆积，导致身体发胖。

因此，肠道的状态对体重起着至关重要的影响。

本书介绍的肠道按摩法结合了内脏的工作机理，不管是对顽固的小肚子还是对肥硕的大肚腩都有非常显著的作用！

同时还能有效地改善便秘、肌肤粗糙等各种身体不适症状！

每天坚持锻炼一分钟，保证还您一个健康的小蛮腰！

<<肠道按摩减肥>>

作者简介

作者:(日本)真野和香 译者:韩慧

## <<肠道按摩减肥>>

### 书籍目录

插图画家柿崎幸子的沙龙报告 开篇健康的肠道让您变美丽 测试一下您的肠道存在哪种问题！

第1章 每天1分钟基础肠道按摩 肠道越健康越不易发胖 关于肠道的有关知识 肠道结构 基本指法 基本姿势 基本按摩 专栏1肠道精油按摩 各类肠道问题的按摩要点 第2章 各类肠道问题的按摩方法 类型1肠道下垂 类型2肠道拥塞 类型3肠道浮肿 类型4肠道过敏 类型5肠道胀气 专栏2花草辅助放松 第3章 各种肠道烦恼的体操疗法 问题1肠道下垂的烦恼——蹬自行车 问题2便秘的烦恼——蹲步 问题3浮肿的烦恼——肠道拉伸 问题4腹胀的烦恼——婴儿姿势 专栏3精神紧张与肠道的关系 第4章 有助于肠道健康的生活方式 4种生活方式提升肠道健康 正确的站姿和走路姿势 正确的坐姿 清肠健肠食物 螯合物食物 去毒食物 附录 插图画家柿崎幸子的“肠道复位”断食体验报告 终篇

<<肠道按摩减肥>>

章节摘录

插图：

## <<肠道按摩减肥>>

### 编辑推荐

《肠道按摩减肥》为风靡日韩的最新瘦身方法，以最简单易坚持、不会反弹、对健康又有着非常积极健康的作用等几大优点，在日本、韩国和台湾已经极为盛行！

过亿的人已经获得了成功的体验！

无论是大肚翩翩的男士还是总是为“不回家”的小肚子而苦恼的女生都在此行列！

另外，在感受神奇健康减肥效果的同时，获得前所未有的肠道健康状态也未尝不是一石二鸟的收获！

<<肠道按摩减肥>>

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>