

<<耳部按摩排毒减肥法>>

图书基本信息

书名：<<耳部按摩排毒减肥法>>

13位ISBN编号：9787538457841

10位ISBN编号：7538457844

出版时间：2012-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：五十岚康彦

页数：159

字数：120000

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>

<<耳部按摩排毒减肥法>>

内容概要

五十岚康彦的《耳部按摩排毒减肥法》——世界上最简单的减肥方法，通过“耳经穴的刺激+摆动运动”实现理想健康瘦身！

本书还将中国具有代表性的健康疗法之一的推拿奥秘，以及适用于减肥疗法的甩手秘诀，均毫无保留地做了介绍。

这就是促进新陈代谢，去除赘肉，保持全身各项功能平衡的运动疗法。

中国之所以拥有众多的温柔美丽的美女，奥秘就在于此吧！

<<耳部按摩排毒减肥法>>

书籍目录

前言

序言

理想的体形和秀美肌肤唾手可得

得“耳部的经穴”

任何时候都可以进行的

世界最简单的减肥方法

刺激耳朵上的穴位，改变易胖体质

耳部减肥效果显著的5个经穴

刺激穴位获得秀美肌肤

耳部最重要的穴位——“饥点”

最重要的要点，刺激“饥点”

刺激一下耳部穴位“饥点”

五十岚派用米粒点压“饥点”

反弹是人类维持生命的正常活动

减肥的敌人另有所在

防止反弹的关键点——通过改善体质，促进基础代谢

通过耳经穴按摩减肥与易胖体质说再见

耳介医学论

第一章

耳部经穴刺激

世上最简单的减肥方法

第二章

甩手运动

世上最简单的瘦身体操

第三章

推拿敲打

世上最简单的瘦身按摩

第四章

找出病因改善体质

附录

可提高推拿效果的7种手法技巧

<<耳部按摩排毒减肥法>>

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>