

<<睡前推推脂隔天一定瘦>>

图书基本信息

书名：<<睡前推推脂隔天一定瘦>>

13位ISBN编号：9789576636707

10位ISBN编号：9576636701

出版时间：文經社

作者：蓮水KANON 著

页数：136

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>

<<睡前推推脂隔天一定瘦>>

内容概要

為什麼要『晚上』做？

因為晚上是一天當中身體的淨化力最高的時段！

為什麼要『推推脂』？

因為『推推脂』才能把脂肪塑造成漂亮的形狀！

就是這麼神奇！

透過夜晚身體的淨化能力，而塑造出易瘦體質的簡單方法，在消除脂肪型肥胖的同時，更能雕塑出魔鬼般的身材！

日本瘦身大師KANON獨特的推脂手法，3000人驗證成功，公認最簡單、最容易執行的瘦身方法。

找出4大脂肪類型，針對脂肪堆積的部分，個個擊破，讓你不用再參加『復胖者聯盟』了。

深入剖析脂肪堆積的3大原因，消除萬年都消不掉的脂肪型肥胖因子，打造「激瘦」體質。

掌握『睡前推推脂』的3大重點，把重力化為助力，重點推出最需要瘦的部位，馬上有瘦了4公斤的魔法視覺效果。

10個『推推脂』Q&A，讓你徹底了解『推推脂』的做法，馬上著手、不用道具，從今晚就可以開始變瘦！

6大易胖部位全攻略：手臂、腋下、小腹、臀部、大腿、膝蓋，這些地方最難瘦，卻也最易顯胖，利用睡前推推脂的獨特手法，讓這些部位的脂肪通通OUT！

培養3大瘦得漂亮的能力，教你提高身體的『排出量』，這就是你的「瘦身啟動鈕」，一起來啟動它吧！

只要睡前推一推，每天早上身體的廢物就排出來了！

相信嗎？

每推一次，就可以瘦下0.1公分！

很多人即使做一次，一下子就瘦了2~3公分，快的話，3天至1星期就能感受身體變得輕盈，日本塑身名師蓮水Kanon親自傳授，3000名學生瘦身驗證，把脂肪像黏土一樣，讓它想大哪裡就大哪裡，想瘦哪裡就瘦哪裡！

這就是讓日本美眉大呼有效的《睡前推推脂》！

以前的減重方法都漏掉最重要的部分……身體的形狀是可以透過按摩皮膚來調節脂肪，想讓它小它就小，想讓它大哪裡就大哪裡！

妳的脂肪由妳決定！

脂肪分為皮下脂肪與內臟脂肪，最困擾女性外在的是皮下脂肪，而運動幾乎無法達到皮下脂肪。

其實，脂肪就像黏土一樣，你可以溫柔的雕塑它，即使體重也沒減輕，但該瘦的地方瘦下來，視覺上就比同體重的人要瘦4公斤，這才是女性該追求的S身型。

別再用錯誤的按摩方式，拉扯脂肪，反而會讓脂肪聚積在一起，妳不想變胖的地方，看起來會更胖！

在減肥之前，一定要得知『身體會因為按摩方式而改變形體』，哪個部位有肥肉，就想去捏它、拉扯它，這個壞習慣只會造成脂肪聚積，進一步加速脂肪肥胖。

不要再穿一直『擠』出脂肪的內衣褲和牛仔褲了！

KANON老師看過10000人以上的身型，她發現很多人因為穿了不合身的胸罩或是內褲，而使脂肪變成一層又一層，不知不覺當中就把肥肉「擠」出來，還有會把脂肪從肚子內擠出來的牛仔褲，一樣要特別注意。

成功瘦、不復胖的3個關鍵 - 我的3000位學生都是這樣瘦下來的！

(一) 先了解妳的脂肪肥胖類型！

因為每個人的體質和生活習慣的不同，所以脂肪堆積的特殊部分也不盡相同，有的人上半身顯得壯碩，卻擁有纖纖美腿；或者上半身纖瘦，可是卻有大孀般的臀型；當然也有全身、連手指都肥嘟嘟的胖妞。

每種類型要加強減重的方式不一樣，了解自己的脂肪堆積類型，才能使減重發揮最大的效果，不再擔

<<睡前推推脂隔天一定瘦>>

心復胖的威脅！

(二) 體驗『睡前推推脂』的神奇功效！

在晚上睡覺前，推一推你看不順眼的身體和手腳連接部位（上臂和大腿）即可，這個簡單的動作是能把屯積在脂肪中的水分及廢物，流至排泄器官，早上再以排尿或排便的形式，把它排成體外。

養成易瘦體質就這麼簡單！

請跟著KANON一起做吧！

(三) 加速「排出量」，養成「易瘦」體質！

晚上喝兩杯水，早上排尿，白天也一樣在上過廁所之後，攝取兩杯的水，要記得水分的排出比攝取來得重要，藉由排尿及排便，排出老舊物質，這就是身體理想的機制！

另外，每天好好的食用一公分的蘿蔔，它能幫助排便得很順暢喔！

<<睡前推推脂隔天一定瘦>>

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>