

<<齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101>>

图书基本信息

书名：<<齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101>>

13位ISBN编号：9789862294307

10位ISBN编号：9862294302

出版时间：2011-4-7

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：齊藤美惠子

页数：128

译者：蕭雲菁

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>

## <<齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101>>

### 前言

我是一名美腿意識專家，身為解決人們雙腿與骨骼煩惱的專業人士，長年來不斷在接觸女性們的身體與保養問題。

我的保養法，是以「從雙腿來塑身」為基礎，因為支撐全身的雙腿是否美麗，和骨骼是否均衡有非常密切的關係，唯有雙腿變美，才能調整全身的骨骼均衡，讓身體線條變得更美。

本書是從我長年在研究美腿與身體關係的各種最佳鍛鍊法中，以「讓身體變強壯、變美麗」為重點，所彙編而來的姿勢集。

對於拿起本書來閱讀的妳而言，真正想要的是什麼樣的身體呢？

「想變苗條一點」、「想讓雙腿變得又直又長」或是「想讓上臂變細一點」等等，每個人的理想身材，以及想克服的煩惱，應該都不同。

對自己的身體感到不滿意，並非什麼壞事，因為這代表非常清楚自己的身體，重要的是，不能逃避這個現實。

「很想改善這裡！

」的強烈想法，才是讓自己將厭惡的身體部位，變成自豪部位的原動力，也才能塑造出「被愛的身體」。

衷心期望拿起本書來的所有讀者，都能擁有「被愛的身體」，那就是我的榮幸了。

齊藤美惠子

## <<齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101>>

### 內容概要

日本女性雜誌票選．年度最強瘦身書！

誰都會做的簡單姿勢！

秒殺贅肉的瘦身效果！

腰、腿、胸、背，一次變美！

「美腿學校校長」齊藤美惠子，最了解骨骼均衡&身體線條關係的美體專家，她知道，愛美的廣大讀者們，除了腿部以外，身體的其他部位也想變得更美！

這本集結齊藤老師多年授課經驗的瘦身POSE究極版，提供101個瘦身POSE，1天只需花30秒鐘，不佔時間、不費工夫，就能讓感到自卑的身體部位，變成你最喜愛、曲線最優美的部位！

從現在開始，讓背部變挺直、讓臀部線條提高、讓大腿及小腿變纖細，找回身體原有的自信！

齊藤老師的實力，日本讀者一致見證！

我將重點擺在讓下半身不容易胖的姿勢後，現在已經能穿小一號的牛仔褲了！

(28歲、石川縣) 姿勢很簡單，很容易記起來，隨處就能做，這一點很讓人開心，而且照片也都拍得很可愛！

(19歲、愛知縣) 我挑了5個自己最愛的姿勢，每天都做，結果才短短1個月，竟然就瘦了3公斤！

現在每天都覺得身體好輕盈喔！

(31歲、沖繩縣) 因為有分門別類，可以從中做選擇，不會浪費太多時間。

「全家一起來擺POSE」已經成為我們家每天必做的功課。

(36歲、神奈川縣) 我非常推薦「調整全身骨骼均衡的5秒POSE」，因為它改善了我的O型腿！

(23歲、栃木縣) 特色1.年度最強瘦身書！

日本著名女性雜誌anan票選，年度最強骨骼矯正系瘦身書，專家一致推薦！

特色2.拯救自卑部位的救世主！

齊藤美惠子的美體POSE究極版！

101個瘦身POSE，不論你是肌肉型、脂肪型、浮腫型，想要雕塑的部位是腰、腿還是胸、背，都能查到你想要的瘦身姿勢，讓所有你感到自卑的部位，變成你最自信的部位！

特色3.一天只要一個動作、最多持續30秒！

1個姿勢最多只要30秒，姿勢超簡單，人人都會做，隨時都能練習，讓你體會秒殺贅肉的瘦身效果！

## <<齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101>>

### 作者簡介

齊藤美惠子 美腿意識專家，Body Spot Pelvicious公司負責人。  
從克服O型腿的自我經驗中，開發出獨特的美腿運動法，在過去的25年裡，已經幫助過2萬多名女性，成功解決骨骼與腿部的煩惱。

身為美腿與骨骼矯正的專家，目前活躍於各大媒體與企業研習會等處，並從事雜誌、書籍的審訂或指導、撰寫工作。

著有《打造一雙令人喜愛的美腿 - - 兩週食譜》、《打造令人喜愛的臀部 - - 10日課程》、《更年期魔法》（皆為WAVE出版）、《瘦腿PUSH減肥法》、《瘦腹骨盆PUSH減肥法》（幻冬社出版）、《愛自己身體的7日美腿課程》（ASPECT出版）、《基本的骨盆運動法》（主婦之友社出版）等書。台灣已出版《改變2萬人的PUSH美腿祕技》、《PUSH美腰祕技》、《齊藤美惠子的更年期美麗魔法》等（以上皆由三采文化出版）。

蕭雲菁 日本\*\*御茶水女子大學兒童心理學、教育心理學學士，同校臨床心理學碩士。

喜歡閱讀與旅遊，居留日本東京九年時間。

曾任職金融機構、日商公司課長等職，現專職中日文雙向翻譯、口譯，並任教文化大學推廣教育部日語教師、社區大學日語教師等職。

<<齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101>>

書籍目錄

前言開始進行姿勢療程之前本書的使用方法進行前的三個必備條件正視自己的身體首先，必須掌握骨骼的均衡關係 接下來，必須瞭解身體的類型Chapter 01 克服自卑，找回身體自信 消除身體歪斜的5大POSE 消除多餘脂肪的4大POSE消除上臂鬆弛贅肉的3大POSE改善下半身肥胖的4大POSEChapter 02 打造緊實有彈性的身體消除身體浮腫的4大POSE讓身體更具彈性的4大POSE 讓身體曲線變美的2大POSE 提高柔軟度的3大POSE消除體脂肪的3大POSE Chapter 03 打造有女人味的背部曲線讓背部挺直的4大POSE提高臀部線條的3大POSE 雕塑大腿線條的4大POSE提高小腿肚位置的3大POSEChapter 04 將下半身變成美麗武器打造筆直雙腳的4大POSE 讓臀圍縮小3公分的3大POSE讓大腿肌肉變緊實的4大POSE 讓小腿變修長的3大POSE雕塑纖細腳踝的3大POSEChapter 05 讓身體散發耀眼光芒 打造小臉蛋的3大POSE 塑造性感鎖骨的3大POSE讓胸部UP UP的4大POSE 打造魔鬼細腰的3大POSE 活化內臟的3大POSE讓全身曲線更迷人的3大POSE日常生活中能做到的事小習慣打造魔鬼身材有效利用空檔時間的7個辦公室姿勢療程 悄悄話

<<齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101>>

编辑推荐

特色1.年度最強瘦身書！

日本著名女性雜誌anan票選，年度最強骨骼矯正系瘦身書，專家一致推薦！

特色2.拯救自卑部位的救世主！

齊藤美惠子的美體POSE究極版！

101個瘦身POSE，不論你是肌肉型、脂肪型、浮腫型，想要雕塑的部位是腰、腿還是胸、背，都能查到你想要的瘦身姿勢，讓所有你感到自卑的部位，變成你最自信的部位！

特色3.一天只要一個動作、最多持續30秒！

1個姿勢最多只要30秒，姿勢超簡單，人人都會做，隨時都能練習，讓你體會秒殺贅肉的瘦身效果！

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>