

<<超驚人的走路減肥法>>

图书基本信息

书名：<<超驚人的走路減肥法>>

13位ISBN编号：9789866005053

10位ISBN编号：9866005054

出版时间：大樹林

作者：高岡玉美 著

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>

<<超驚人的走路減肥法>>

前言

【前言】 雖然我現在已經快50歲了，可是體重卻和20年前完全一樣。

我在34歲剛生產完的時候也曾經爆肥過。

懷孕時我曾經增加了14公斤，生產後忙著照顧小孩，生活穩定竟然發現自己比生產前胖了9公斤！

我從20幾歲開始擔任時尚模特兒近10年的時間。

這是一個充滿新鮮刺激的工作，每天穿著新潮的服飾，走上伸展台展現自我，接觸國外各大高級品牌；為了將自己的美發揮到最極致的狀態，一直以來我都煞費苦心地去維持我的外型。

一時之間，我無法接受爆肥的自己，因為我打算生產後在當家庭主婦之餘，也能回去兼差做模特兒。

但我知道如果我不下定決心減肥，我可能再也無法回到伸展台上。

說巧不巧，以前我工作過的百貨公司的業主突然找我去擔任他們百貨公司活動的「走路法指導顧問」。

過去我雖然走過伸展台，可是並沒有指導過別人如何走路，只能盡量教授昔日當模特兒時的走路技巧，而對方也欣然接受我的提案。

意外的是，這次的活動卻大受好評，本來只打算辦一次的活動，最後卻變成了一系列的課程。

久而久之，這就變成了一個定期的走路課程。

開課半年，我發現我的體重竟然就回到了懷孕前的狀態。

沒錯，我瘦了9公斤！

我並沒有做什麼特別的事。

只是專心地檢查學生的姿勢，做一些矯正姿勢的運動，並用正確的方式走路。

這時，我意識到原來瘦身的關鍵就在姿勢和走路方法！

之後我陸續在全國各地的走路活動和教室中，向3萬多人倡導姿勢和走路法的重要性。

女性到了30、40歲體型就會有所改變，生了小孩後身材也很容易變形。

但只要運用正確的走路方式，就可以像我一樣擁有「不易胖」的體質。

這一套走路法既不用上健身房，也不用使用特別的道具，動動身體就可以實現，卻為我的身體帶來了莫大的變化，希望各位也能跟我一起享受這份喜悅。

相信不久後，大家都能展現前所未有的自信與美麗。

<<超驚人的走路減肥法>>

內容概要

30000人以上都在使用的走路瘦身法讓你3個月-10kg 腰圍-10cm！

擁有健康、完美的身材不是夢！

【本書特色】不論是在家或是上班途中只要知道這些小訣竅就能擁有健康、輕鬆瘦！

擁有時尚界模特兒資歷10年、成功瘦身近10公斤，公開親自指導過3萬多人的秘技！

特別收錄精美教學DVD，身為模特兒的高岡良美，親身示範解說超驚人的走路瘦身法！

循序漸進，剛開始1天只要做30秒即可！

清晰圖解，每個動作都讓你的瘦身部位一目了然！

【內容簡介】你知道走路時應該腳尖先著地還是腳跟先著地才正確嗎？

你知道站立時重心應該放在哪裡嗎？

腳跟、腳弓、腳趾還是外側？

？

「走路」人人都會，但你的走路姿勢正確嗎？

！

不正確的姿勢不但有害健康，還會讓你的身材走樣，是造成你有小肚肚及虎背熊腰的原兇！

！

光靠走路就能瘦！

！

「走路瘦身的法則」：首先，要了解肥胖的原因，在於身體的歪斜，只要能改變不良的生活習慣，就能改善身體歪斜的狀況。

快翻開STEP 1 準備篇自己來檢查看看身體的歪斜狀況！

接下來實行正確的站姿及「核心運動」，每一個姿勢都能確實運用到身體的力量。

請參考STEP 2 姿勢篇~用核心運動來修正姿勢最後，「走路瘦身法」就是持續實行一連串正確的姿勢，維持基本的姿勢後，再開始走路。

剛開始1天只要做30秒即可！

之後再實行1天20分鐘的動態走路法來提昇效果。

一段時間後，還可以繼續挑戰優雅走路法喔。

參照STEP 3 走路法篇~光走路就能瘦！

走路瘦身法走路瘦身法的3大優點：1.Diet & Health 打造「易瘦體質」 提高基礎代謝量 加速老舊代謝物排出 改善肩頸僵硬、腰痛、水腫以及便秘2.Relax 放鬆效果 愉悅感 集中注意力 整理思緒3.Beauty 調整骨架 使肌膚水嫩有光澤 提高外在的吸引力 穿出自身的品味另外還有，藉由運動讓燃脂效果UP!的10款簡易體操、讓生活行為變成減肥的一部分「順便運動法」，讓你輕鬆擁有完美的身材、漂亮的雙腿！

<<超驚人的走路減肥法>>

作者簡介

高岡玉美AVLIO股份有限公司代表、日本姿勢與走路協會理事長。
在旅館工作一段時間後，轉職當模特兒，曾負責BIG MASON數隻廣告。
為了活用過去模特兒的那段經驗，現在在各大企業研修課程和公開演講中，教授獨創的走路法和禮儀示範。
向更多人介紹這套具有瘦身、抗老效果，又可維持心靈平衡的走路法。
出於這一股熱情，作者於2009年設立「日本姿勢與走路協會」。
在各個電視節目和活動中擔任特別來賓，並在雜誌上連載文章等，活躍於各大媒體間。
?日本鞋醫學學會會員?日本鞋零售商聯盟SHOE FITTER?預防肥胖健康管理師?中國推拿BODY THERAPIST【譯者簡介】蔡依倫輔仁大學日本語文學系畢業，在學期間曾至日本上智大學交換學生一年。
興趣是走路、閱讀和看日本設計展。
曾任職於日商公司，後來被文化創意產業吸引，進入出版業當日文編輯，同時從事日文口譯、筆譯的工作。
譯作有《了解狗狗的想法：教育狗狗前.非讀不可的知識》、《瑜伽入門書：困難的瑜伽簡單就學會》、《美味蔬果育成書：親身感受在陽台種菜的喜悅》、《法式風情手作包&布小物》、《鍛鍊思考力：趣味多面體摺紙》、《不花錢也能做健檢》、《一聽就懂的邏輯說話術》等。

<<超驚人的走路減肥法>>

書籍目錄

前言 易胖體質共通的『不良姿勢』 走路瘦身的法則 走路的「3大優點」 本書的使用說明
STEP 1 準備篇 ~自己來檢查看看身體的歪斜狀況！
姿勢不良就是你「肥胖的原因」！
哪些是使身體歪斜的「不良姿勢」？
檢查身體的歪斜將背貼緊牆壁 仰睡 將雙手在背後合掌 看鞋底的磨損程度 原地踏步 從洋裝來看身體的歪斜程度 STEP 2 姿勢篇~用核心運動來修正姿勢
這樣的姿勢，讓你「永不發胖」 學習正確的姿勢意識重心位置 意識身體的中心軸 1天30秒！
打造易瘦體質的核心運動 STEP 3 走路法篇~光走路就能瘦！
走路瘦身法讓你『走路就能瘦』，美夢成真！
！
學習走路瘦身法基礎走路法 動態走路法 優雅走路法 樓梯走路法 STEP 4 應用篇 + 藉由運動讓燃脂效果UP!效果倍增！
讓運動立即見效 扭轉雕塑上手臂 伸展雕塑上手臂 雕塑腰部 纖細腰部
強化軀幹的抬腿運動 強化髖關節的蹲馬步運動 雕塑臀部曲線 雕塑鬆弛的臀部曲線 雕塑小腿 & 腳踝 燃燒全身脂肪
STEP 5 日常篇~讓生活行為變成減肥的一部分「順便運動法」挑戰易瘦的生活方式！
坐姿 雕塑大腿內側 雕塑腳踝 雕塑小腿 搭公車、捷運
雕塑背部 提包包 雕塑上手臂 搭電梯 檢查姿勢 爬樓梯 雕塑小腿 等紅燈
雕塑腹部 & 臀部 刷牙 雕塑全身 洗衣服 雕塑腰側 雕塑大腿 用吸塵器 雕塑大腿 擦拭打掃 雕塑大腿 做菜 雕塑小腿 伸展大腿
美麗專欄沐浴後是培養「女人味」的最佳時光特別注意「角質層」的保養 選擇鞋子的秘訣
行為舉止優雅的秘訣苗條美麗的飲食法 顯瘦的選衣和穿搭方式 這樣瘦身，輕鬆又持久 在家中頻繁移動 鞋子與我的親密關係 日本姿勢和走路協會的活動走路瘦身法Q&A 結尾

<<超驚人的走路減肥法>>

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>