# <<骨盤決定怎麼吃最苗條>>

#### 图书基本信息

书名: <<骨盤決定怎麼吃最苗條>>

13位ISBN编号: 9789866180255

10位ISBN编号: 9866180255

出版时间:三悅文化圖書事業有限公司

作者:寺門琢己著

楊鴻儒 译

页数:128

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

### <<骨盤決定怎麼吃最苗條>>

#### 内容概要

為什麼別人就算大吃大喝也無所謂,而自己卻是喝水就會胖?

妳一定不知道,關鍵居然在「骨盤」。

史上最強效的骨盤操+飲食法,從此大啖美食也纖瘦!

日本知名骨盤先生「寺門琢己」獨創『骨盤清爽舒適塑身』。

教妳依據自己的骨盤類型,來決定日常飲食以及生活方式,脂肪瞬間速燃,從此擁有纖細苗條好身材 」

骨盤可大致分為敞開和閉合兩種類型,骨盤類型不同,身體燃燒、代謝的方式也不同。

書中將依據骨盤類型量身訂作飲食方式和食物種類。

並且教導讀者如何因循骨盤活動的狀態,擬訂生活日程表。

例如:骨盤為「敞開型」的人,即使吃得不多,身材還是圓滾滾的。

這是因為所吃的食物無法燃燒,反而成為脂肪,在加上新陳代謝差,所以通通堆積在身體之中。

因此為了促進新陳代謝,可以吃一點辣味的食物溫暖身體。

骨盤為「閉合型」的人,雖然通常食量都很大,但卻因為無法吸收養分,因此體型大多削瘦,而飲用 蔬菜湯,可讓身體呈鹼性,可以幫助吸收營養。

讀者只要跟著自己的骨盤類型進食,再搭配骨盤放鬆體操,徹底實踐『骨盤清爽舒適塑身』,從此一定可以輕盈度過每一天!

日本知名人氣骨盤老師,教妳瘦得輕鬆又健康 本書作者寺門琢己為日本知名骨盤老師,亦曾 上過台灣的綜藝節目。

他的骨盤美體操,在日本已經有26萬人實際體驗,滿意度200%,大家都說讚!

貼心附錄, 超享瘦清爽食譜!

作者以生鮮蔬菜特製的私房食譜,兼具美味與健康,烹調簡便,隨時簡單煮輕鬆吃!

即效塑身骨盤操,還妳健康好身材 除了各式各樣的美味食譜之外,書中亦刊載了許多簡單有效的骨盤體操。

每日進行可幫助骨盤開閉,矯正身體歪斜。

骨盤正了,自然而然變正妹!

## <<骨盤決定怎麼吃最苗條>>

#### 作者简介

寺門琢己 1964年, 出生於東京都。

主辦Z-MON治療院。

就讀東洋鍼灸專門學校時就開始整體的活動,畢業後,取得國際資格。

目前在東京.代代木的治療院,以照顧各種身體為每日的工作。

活用20年以上的經驗完成的著作或DVD在日本受到女性壓倒性的支持。

姐妹作「骨盤放鬆來瘦身」,中譯本由三悅文化出版。

獻給想由內而外變得美麗清爽的女孩們 Girlswave http://www.girlswave.com/ 寺門琢己的部落格

身體因此充滿活力!

http://terakadotakumi.cocolog-nifty.com/楊鴻儒

## <<骨盤決定怎麼吃最苗條>>

#### 书籍目录

我怎麽會這麽胖呢?

容易肥胖傾向,但了解這些就能安心!

第1章清爽舒適塑身和骨盤類型的關係何謂骨盤清爽舒適塑身呢?

\* 擬定生活習慣的日程表!

妳是敞開型的人?

閉合型的人?

\*骨盤類型診斷A\*骨盤類型診斷B了解自己骨盤的類型\*順暢活動時,身體的均衡就變好第2章從 飲食法看骨盤類型敞開型的人的身體和飲食法\*圓胖傾向的敞開型\*敞開型的身體狀態\*敞開型的飲 食法無敵美味的蛋飯秘密\*加蛋的黃金飯簡單!

色彩豐富的醃菜 \* 醋漬的醃菜專欄人類的腸的故事第3章骨盤清爽舒適塑身和簡單輕鬆的食譜以起跑 衝刺燃燒脂肪 \* 看清楚骨盤週期的日程表透過生活檢查表了解骨盤類型!

敞開型骨盤的輕鬆食譜 \* 肚子餓了就要確實進餐對中性的人有益的食材種類 \* 透過以蔬菜為中心的生活,勤於提高血糖值清爽舒適骨盤體操(適用中性的人) \* 閉合骨盤體操 \* 敞開骨盤體操中性的人的輕鬆食譜 \* 高麗菜拉麵 \* 高麗菜拉麵的安排第4章配合生理周期的究極美食生活!

對現代生活的究極美食建議!

伊賀燒「陶珍鍋」的功效!

- \*我所愛用的陶鍋第5章早晨的骨盤習慣和夜晚的骨盤習慣做五菜湯!
- \* 以香氣為要點的五菜湯結語

## <<骨盤決定怎麼吃最苗條>>

#### 编辑推荐

日本知名人氣骨盤老師,教妳瘦得輕鬆又健康 本書作者寺門琢己為日本知名骨盤老師,亦曾 上過台灣的綜藝節目。

他的骨盤美體操,在日本已經有26萬人實際體驗,滿意度200%,大家都說讚!

貼心附錄,超享瘦清爽食譜!

作者以生鮮蔬菜特製的私房食譜,兼具美味與健康,烹調簡便,隨時簡單煮輕鬆吃!

即效塑身骨盤操,還妳健康好身材 除了各式各樣的美味食譜之外,書中亦刊載了許多簡單有效的骨盤體操。

每日進行可幫助骨盤開閉,矯正身體歪斜。

骨盤正了,自然而然變正妹!

作者簡介 寺門琢己 1964年,出生於東京都。

主辦Z-MON治療院。

就讀東洋鍼灸專門學校時就開始整體的活動,畢業後,取得國際資格。

目前在東京.代代木的治療院,以照顧各種身體為每日的工作。

活用20年以上的經驗完成的著作或DVD在日本受到女性壓倒性的支持。

姐妹作「骨盤放鬆來瘦身」,中譯本由三悅文化出版。

獻給想由內而外變得美麗清爽的女孩們 Girlswave www.girlswave.com/ 寺門琢己的部落格 身體 因此充滿活力!

terakadotakumi.cocolog-nifty.com/

# <<骨盤決定怎麼吃最苗條>>

### 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