

<<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>>

### 內容概要

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・代代木の治療院，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>>

### 書籍目錄

我怎麼會這麼胖呢？

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>>

### 編輯推薦

日本知名人氣骨盤老師，教你瘦得輕鬆又健康 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/](http://www.girlswave.com/) 寺門琢己的部落格 身體因此充滿活力！

[terakadotakumi.cocolog-nifty.com/](http://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>