

<<bye-bye下半身肥胖>>

图书基本信息

书名：<<bye-bye下半身肥胖>>

13位ISBN编号：9789866266737

10位ISBN编号：9866266737

出版时间：華威文化

作者：申貞愛 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>

<<bye-bye下半身肥胖>>

内容概要

【本書特色】Bye-Bye下半身肥胖史上第一本！

韓國知名藝人御用健康與減重塑身顧問將下半身肥胖分門別類，並針對各種不同類型的下半身肥胖，對症改善下半身肥胖。

從飲食、運動等多方面為妳量身打造完美的下半身曲線擁有以下症狀的妳，不可不看！

- 想要穿上凸顯下半身曲線的褲裝或裙裝，卻因下半身肥胖而卻步者。
- 無論怎麼努力，下半身就像是受到詛咒一般，無法擺脫肥胖者。
- 上半身纖瘦，但下半身卻魁武者。
- 有X型或O型腿，或是兩腳長短不一而且經常腰痠背痛者。
- 體重變化極大，每到晚上雙腳就會腫脹難受者。
- 腿部用力時，可明顯地看出肌肉線條者。
- 有生理痛、生過孩子或是久坐、久站者更是要看。

【內容簡介】你知道以往你為了擺脫下半身肥胖所做的努力其實會讓下半身肥胖更加嚴重嗎？

很多女孩都為下半身肥胖所困擾，而為了消除下半身的贅肉，許多人採取激烈運動的方式來減輕體重。

但是拚命的運動之後，卻發現下半身肥胖的程度就好像受到詛咒一般越來越嚴重，這是為什麼呢？

其實光靠一般的減重方式是無法擁有理想的下半身曲線的，那麼應該要怎麼做才能夠毫不費力地成功擁有完美的下半身曲線呢？

讓韓國藝人尹恩惠、金素妍、蘇幼珍等藝人御用的健康與減重顧問 - 申貞愛醫師，幫你找出你下半身肥胖的原因所在，並針對你的下半身肥胖類型「對症下藥」，從飲食、運動等多方面打及下半身肥胖，相信想要擁有人人稱羨的下半身曲線將是輕而易舉就能達到的目的！

<<bye-bye下半身肥胖>>

作者简介

申貞愛 醫師韓國青丘慶熙中醫院院長，減重與體型矯正專家。

畢業於大邱韓醫大學，擔任大韓婦產科學會、大韓內科學會、大韓中醫學會、大韓經皮針灸療法學會多數學會的正式會員。

她身為以體型矯正為主，不論是全身肥胖或局部肥胖、專門治療肥胖問題。

- 以暢銷書『Bye-Bye下半身肥胖』成為大韓民國女性下半身肥胖問題的終結者。
- 擔任多位知名藝人的御用減重與健康顧問，也在企業銀行、三星電子等各種社報撰寫健康專欄。
- 曾任SBS醫務室主治醫師，並受邀至SBS、MBC、KBS等各大電視台擔任節目的健康諮詢委員。
- 為大韓婦產科學會、大韓內科學會、大韓中醫學會、大韓經皮針灸要法學會等。
- 著有《史上第一本！

從懷孕開始就養瘦》、《打造少女偶像團體的美腿》、《改造身體的健康革命》、《翹臀美腿靠自己》等書。

<<bye-bye下半身肥胖>>

书籍目录

Prologue 無論是誰都能夠塑造出理想中的美腿Good Bye01 獨一無二的肥胖類別關於下半身肥胖的概論最讓女性痛苦的肥胖類型，下半身肥胖瞭解令人厭煩的下半身肥胖成因下半身肥胖的四種類型我屬於何種下半身肥胖？

Good Bye02脂肪型下半身肥胖，Good Bye計畫所謂脂肪型下半身肥胖脂肪型下半身肥胖的治療核心，飲食控制對脂肪型下半身肥胖有益的飲食習慣與飲食控制並進的最佳運動療法與飲食控制並進的最佳矯正體操與飲食控制並進的最佳經穴法與飲食控制並進的最佳半身浴與飲食控制並進的最佳中藥

茶Good Bye03肌肉型下半身肥胖，Good Bye計畫所謂肌肉型下半身肥胖肌肉型下半身肥胖的治療核心，運動療法與運動療法並進的最佳矯正體操與運動療法並進的最佳飲食控制與運動療法並進的最佳按摩法與運動療法並進的最佳足浴與運動療法並進的最佳中藥茶Good Bye04水腫型下半身肥胖，Good

Bye計畫所謂水腫型下半身肥胖水腫型下半身肥胖的治療重點，飲食控制與飲食控制並進的最佳矯正體操與飲食控制並進的最佳運動療法與飲食控制並進的最佳按摩法與飲食控制並進的最佳經絡穴位按摩法與飲食控制並進的最佳中藥茶Good Bye05骨架型下半身肥胖，Good Bye計畫所謂骨架型下半身肥胖我的身體是否已經歪斜了呢？

骨架型下半身肥胖的治療核心，矯正體操與矯正體操同時進行的最佳端正姿勢與矯正體操同時進行的最佳運動療法與矯正體操同時進行的最佳飲食控制與矯正體操同時進行的最佳深層按摩法與矯正體操同時進行的最佳呼吸法

<<bye-bye下半身肥胖>>

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>