

<<10分鐘睡衣瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<10分鐘睡衣瘦身操>>

13位ISBN编号：9789866780905

10位ISBN编号：9866780902

出版时间：2011-4-20

出版时间：朱雀文化事業有限公司

作者：艾咪

页数：131

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>

<<10分鐘睡衣瘦身操>>

內容概要

超級名模艾咪的睡前10分鐘伸展操，教你打造輕盈的S曲線。

瘦身、美容、健身、養顏、舒眠、解壓，好處多得數不完…… 只要簡單動一動，就讓身體變輕盈！

你也可以做得到！

韓國銷售量突破30萬冊，排行榜名次更勝青花魚教練 從週一到週日，每天針對重要部位加強瘦塑身，來看看睡衣瘦身操的驚人效果 順暢新陳代謝，提高消耗卡路里的能力，可預防及治療肥胖。

每天做能緩和肌肉的緊張，加寬活動半徑，使身體更舒暢。

防止脊椎和骨盆變形，矯正姿勢。

預防肩頸痠痛及各種神經機能障礙（頭痛、慢性疲勞、消化不良、浮腫、便秘等），還能預防婦女病。

放鬆不常使用的僵直肌肉，防止發生扭到或拐到等小傷害。

從輕緩的伸展，到各種強效動作，10分鐘即可輕易完成。

利用睡前10分鐘，伸展疲憊一天的身體，可達到瘦身、美容、健身、養顏、舒眠、解壓的功效。

動作簡單易學，容易持之以恆。

內附柔軟度指數、舒眠指數等各式量表，幫助你檢測自身健康。

隨書附贈精美大型示範動作彩色海報，天天都有運動重點，照著做，加強記憶又實用。

本書是健身名模艾咪，專為讀者設計的一週七天、天天10分鐘睡前瘦身運動。

利用睡前10分鐘，做一些簡單的伸展，不但有助紓解一天的疲憊，也有助於睡眠，放鬆身體肌肉的同時，還具有矯正姿勢的效果；更棒的是，它能照顧工作一天的自律神經，改善消化不良、頭痛、便秘、腹瀉和失眠等症狀。

久而久之，就能達到瘦身健美的功效。

艾咪的睡衣瘦身操，天天都有不同的運動重點，輕鬆無負擔，並可依當天身體的狀況選擇需要運動的部位。

本書並附有美容、營養、保健小常識，瘦身果汁食譜，以及各種身體檢測量表，為你的健康作最完善的把關。

<<10分鐘睡衣瘦身操>>

作者簡介

艾咪 韓國超人氣健身名模 - - 艾咪 東國大學畢業。
藝人體能鍛練專業健身俱樂部「A-team」個人教練。
因主持SBS《週六特輯Morning Wide》的 Well-Being 百分百 以及 Amy的健康教室 等單元而被大眾所認識。
目前仍擔任該節目 郊遊GO快樂GO 單元的外景主持人。
曾任2009年KBS《SPORTS TIME》節目 一天5分鐘5次, 打造性感美腿 企劃特別來賓。
得獎經歷：2006年「中韓超級模特兒大賽」韓國選拔賽中得到協辦企業DAUM獎, 並獲得中韓總決賽參賽權。
2010年Muscle Mania韓國區「UNIVERSE KOREA」選拔賽中獲得體育模特兒女子部第三名、比基尼小姐第二名。

<<10分鐘睡衣瘦身操>>

書籍目錄

推薦文：閱讀本書的方法 / Let ' s Try 01.和超級模特兒艾咪一起做睡衣瘦身操 讓疲勞身體安靜休息的睡前10分鐘睡衣瘦身操 / 測試我有多柔軟？
/ 做睡衣瘦身操之前的四大要訣 / 使睡衣瘦身操有效的四個方法 02.讓天天充滿活力的「周間每日」睡衣瘦身操 BASIC伸展操 自然的呼吸 / 放鬆頸部 / 肩膀用力再放鬆 / 拉長身體 星期一 活化上身的柔軟度 / 鬆弛過勞的背 / 放鬆疲憊的腿 / 讓全身平靜地休息 / Let ' s Break !
甜椒牛奶汁 & 黑醋蘋果汁 星期二 消除背、腰贅肉 / 打造纖細的腰線 / 塑造有魅力的骨盆 / 縮減大腿尺寸 / Let ' s Break !
想多健康、就多健康的沐浴法 星期三 打造平坦的腹部 / 紓解下半身的疲勞 / 放鬆骨盆 / 舒緩全身 / Let ' s Break !
熟眠健脊的枕頭選擇法 星期四 讓疲倦的身體休息 / 放鬆僵硬的肩膀 / 減少腹部脂肪 / 打造健康美腿 / Let ' s Break !
超好喝的健康水果汁 星期五 美化臀背線條 / 紓解腿部疲勞 / 練出軟Q有彈性的腿 / 打造柔韌的腳踝 / Let ' s Break !
真的什麼都不擦，皮膚就能變好？
星期六 貓姿練功法 / 伏地挺胸 / 伏地轉體向後看 / 打造圓翹的臀部 / Let ' s Break !
健康膚質第一步，檢討美容習慣 星期日 消除肩、臂贅肉 / 打造健康的肩關節 / 修飾背部曲線 / 美化大腿及臀部曲線 / Let ' s Break !
你的睡眠品質好不好？
03.活化身體的對症伸展操 緩解伸展操 紓解結塊的肩膀 / 放鬆硬梆梆的頸部 / 緩和骨盆的疼痛 / 消除全身浮腫 / 伸展疲累的上半身 / 照顧昏沉疼痛的頭部 / 解除背部疲勞 / 紓解腳踝和膝蓋的疼痛 / 緩減生理痛 / 喚醒全身活力 / 提高注意力 / 趕走憂鬱情緒 / 消除無氣力症 / 紓解全身痛 / 緩減腰部痠痛 / 消除便秘 / 呵護疼痛的手指 / 照顧無力的手臂 / 消除腿部浮腫 / 解除高跟鞋疼痛 / Let ' s Break !
一天要喝八杯水，水份不足的九個信號 美容伸展操 讓背、腰光滑勻稱 / 讓腰線有彈力 / 讓胸部更堅挺 / 緊實鬆垮的手臂 / 使下垂的臀部上提 / 使象腿變美腿 / 打造纖細的小腿 / 美化大腿內側和臀部曲線 / 使腳踝更輕盈 / 修飾臉部及下巴線條 溫暖下腹部的伸展操 伏地挺半身 / Let ' s Break !
有助脂肪燃燒的食物 活化臉部瑜珈 消除額頭皺紋 / 消除眉間皺紋 / 消除眼下皺紋 / 消除法令紋 / 消除頸部皺紋 / 縮小毛孔 / 緩和頭痛 / 紓解充血眼睛的疲勞 / 按壓浮腫甲狀腺 / Let ' s Break !
驚人的綠茶威力 / 緩和青春痘 / 消除褐斑、雀斑 / 打造Q彈水嫩的皮膚 / 使皮膚容易上妝 機能性伸展操 拉提後腿 / 抬高骨盆 / 腿部拉筋 / Let ' s Break !
使生殖器官更健康的PC運動 矯正骨盆的睡衣瘦身操 提高下半身的柔軟度 / 矯正骨盆 雙人睡衣瘦身操 紓解全身疲勞 / 雙人骨盆矯正姿勢 / 雙人骨盆矯正姿勢 / 雙人骨盆矯正姿勢 / 雙人骨盆矯正姿勢 / Let ' s Break !
煥發臉部活力的石榴面膜VS.草莓面膜

<<10分鐘睡衣瘦身操>>

编辑推荐

本書特色 利用睡前10分鐘，伸展疲憊一天的身體，可達到瘦身、美容、健身、養顏、舒眠、解壓的功效。

動作簡單易學，容易持之以恆。

內附柔軟度指數、舒眠指數等各式量表，幫助你檢測自身健康。

隨書附贈精美大型示範動作彩色海報，天天都有運動重點，照著做，加強記憶又實用。

<<10分鐘睡衣瘦身操>>

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>