# <<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>>

#### 内容概要

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。

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>>

#### 作者简介

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>>

#### 书籍目录

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!

真的什麽都不擦,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 / bt '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