

<< 1 3 式淋巴排毒健身操>>

图书基本信息

书名：<< 1 3 式淋巴排毒健身操>>

13位ISBN编号：9789868200456

10位ISBN编号：9868200458

作者：莊杏珍

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>

<< 1 3 式淋巴排毒健身操 >>

內容概要

每天十八分鐘，打開淋巴結，健康自然跟著你。

民視「消費高手」主持人支藝樺．朱家庭醫學診所院長朱克庸 聯合推薦
做對的運動（淋巴排毒健身操．華顏養生功）．吃對的食物（8道養生料理）
健康自然跟著你

莊杏珍，從年輕就大病不斷、動過無數次大大小小的手術，做過痛苦不堪的化療，五年前還是個沒沒無聞，每天被病魔折磨的癌症病人，在數次自殺不成後，為了活下去，她開發出一系列適合癌症患者和各種慢性病病人的健身操、養生功法，以及獨創的養生料理，結果不但控制住自己的癌細胞，也幫助了許許多多被病痛折磨的人。

本書四大精華

一 13式淋巴排毒健身操．打開全身淋巴結
最詳盡的圖解步驟，配合示範VCD，隨時隨地都能夠照著做。

二 華顏養生功．刺激頭臉部穴道
以竹梳刺激頭臉部穴道，示範圖解穴位，簡單易做。

三 8道養生料理．以飲食調理身體機能
小珍老師親身示範的八道養生料理，步驟詳盡、材料簡單，適合所有人食用。

四 實際見證．學員的親身經驗分享
11位親身體驗過健身操的學員，真實說出健康改善的實例。

本書特色

1.動作步驟詳盡清楚

用圖解步驟方式，將每一式動作做分解，並加上局部的動作特色，使讀者能夠看書做也不會做錯！

2.附贈十三式完整版VCD

搭配音樂，及小珍老師的實際操作，加強讀者的印象，也可以依VCD來操作。

3.兼顧養生及食療

本書除介紹體操外，還有包含平日的穴道保健，以及小珍老師親身示範的八道養生飲食調理，對患有慢性病及癌症病患者有極大的幫助，而對平常人也能有平日在飲食上保健方式的提示。

4.實際見證

請到十一名實際與小珍老師學習體操多年，並且對身體健康有實際改善的見證。

<< 1 3 式淋巴排毒健身操 >>

作者简介

莊杏珍

小珍老師，高雄岡山人。

從二十歲起，就飽受病痛的折磨，由於鄉下地方醫療資源欠缺，再加上家境並不好，無法得到完善的醫療，以至於在四十歲以前，醫院幾乎成了她第二個家，在四十歲以前，她已經罹患過子宮頸癌、乳癌和大腸癌。

民國八十八年，經醫師診斷確定她又罹患了肝癌，一度造成她喪失活下去的勇氣，歷經幾度尋死不成，她漸漸的領悟生命的另一種可能，決心將剩餘的生命來幫助更多的人。

由於體認到「要活就要動」的真諦，她開始熟讀市面上所有和運動養生相關的書籍，終於在民國九十年，小珍老師開發出了一套能夠疏通全身淋巴系統，為身體建構良好循環的健身操，她實際的做過一段時間以後，發現身體的狀況好轉，就連癌細胞也被控制住，不再繼續惡化。

為了推廣這套對身體極有益的健身操，民國九十一年，她成立了「中華民國宇宙健身操」協會，抱著「只要有人需要學，她就親自到場去教」的信念，不辭勞苦的四處教學，四年多以來，不論是直接得到小珍老師傳授，或是間接口耳相傳的學員，已經累積到近三十萬人之多。

但，小珍老師並不以此為滿足，她還是堅持「一通電話，服務到家」的精神，希望將這套對她自己有益的健身操，傳播出去，除了能夠造福更多的病患外，也能讓更多的人及早開始學習養生，遠離病痛的折磨。

<< 1 3 式淋巴排毒健身操 >>

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>