

影音直授．美胸女王



[影音直授．美胸女王_下载链接1](#)

著者:神藤多喜子

出版者:如何出版社有限公司

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9789861363127

1書＋1DVD＜完整版美胸體操影音直授DVD，全長78分＞

愛自己，從呵護最明顯的女性特徵開始！

獨一無二的美胸體操，讓你擁有黃金比例的完美胸型，

更自信、更快樂，還能遠離各種女性身體困擾！

早晚10分鐘，跟著DVD輕鬆做！

＊不用開刀整型、不用吃豐胸補品，就可擁有令人羨慕的豐挺美胸

＊不拘年齡、不論孕婦或哺乳中的女性，輕鬆在家就可做

＊同時可改善生理痛、肩頸僵硬、手腳冰冷、更年期不適等症狀

讓妳擁有集中、豐滿、堅挺、柔軟富彈性的完美胸型

平胸、外擴、兩邊大小不一、下垂……只要是女性，多少都會有這些關於胸部的煩惱。本書介紹的「美胸體操」是為了解決這些煩惱而創造的運動。每天早晚各做一次美胸體操，只要持續勵行，就能擁有一對宛如棉花糖般柔軟的美麗乳房。

並且還能改善血液與淋巴液循環，具有調整女性荷爾蒙平衡的效果。當女性荷爾蒙分泌均衡時，不只能喚醒女性天生的女人味，還能減輕生理痛、生理不順、肩膀僵硬、手腳冰冷與更年期的不適症狀等。

美胸體操擁有改善女性體質的出色效果，在懷孕與哺乳期中勵行美胸體操，還能提升母乳品質，維持心靈與身體的平衡狀態。

美胸體操的卓越功效：

- 1.可調節荷爾蒙平衡
- 2.改善血液與淋巴液循環
- 3.改變乳房大小與形狀！打造完美胸型
- 4.臉部皺紋與鬆弛都急遽減少！
- 5.驚人的美肌功效！
- 6.活動肌肉消除肩膀僵硬
- 7.改善生理痛與更年期症狀
- 8.預防乳癌、乳腺症等疾患！

作者介绍:

神藤多喜子（Takiko Shindo）

Wellness Life

研究所所長、母子健康研究會理事、日本阿育吠陀學會會員。曾任北九州市立醫院婦產科護理長、到宅服務開業助產師等職後，成立Wellness Life研究所。致力推廣自然生產，提倡哺餵母乳，並從事美胸體操、乳房放鬆操、母子按摩等研究指導。此外，亦結合以阿育吠陀體質理論為基礎的個別指導與排毒法。目前在研究所與日本各地開設乳房放鬆治療課程、阿育吠陀式健康生活講座。著作包括《妳的胸部運動了嗎？NEW！美胸體操》（笛藤）《阿育吠陀式孕婦健康法》（PHP研究所）等。

目录: 前言

Part 1

勵行美胸體操，變身美麗女性

什麼是美胸體操？

美麗胸部的法則

什麼是胸部的黃金比例？

由內而外打造美麗

美胸體操的基本概念

美胸體操的卓越功效

美胸體操經驗談

- ．與兒子的相處方式改變了，家庭關係更和諧！
- ．生理期三天就結束了，兒子與先生都很驚訝我的改變
- ．兩邊胸型一致，肩膀與背部也變輕鬆了！
- ．如棉花糖的柔軟胸部，讓我先生愛不釋手！
- ．內衣店店員跟我說：「妳的胸部變大了！」
- ．大家都稱讚我更有女人味，我每天都好開心！
- ．開始做美胸體操之後，下一次生理期就看到效果了！

妳的胸部屬於哪一型？

從三種朵薩類型判斷妳的體質

風型人

火型人

水型人

女性荷爾蒙與排毒的關係

Part 2

美胸體操勵行篇

開始做美胸體操之前

Exercise1 美胸體操

Step1 手臂與側腹部（扭轉．伸展．彎曲）

Step2 上臂、胸肌、背部（伸展）

Step3 肩膀與背部（轉動）

Step4 乳房（搖晃）

什麼是「卸下乳房」？

Exercise2 乳房放鬆操

利用胸腺按摩操打造溫熱體質

Exercise3 胸腺按摩操

徹底消除身體歪斜！

Exercise4 骨盆伸展操

骨盆旋轉操

上半身與骨盆伸展操

Exercise5 美腿伸展操

小腿肚伸展操

靠牆拉筋操

什麼是純蠶絲手套按摩操？

Exercise6 純蠶絲手套按摩操

腿部

手部

勤做雙人按摩操放鬆身心

Exercise7 雙人按摩操

胸部搖晃操

手臂與肩胛骨伸展操

腿部伸展操

Exercise8 暖體呼吸操

Part 3

養成呵護乳房的生活習慣

徹底改善體質
女性荷爾蒙與乳房的關係
女性的一生與保養
現代女性的生活習慣與女性荷爾蒙
正確的胸罩挑選法與穿法
能促進女性健康，輕鬆即可飲用的「熱開水」
深層睡眠、「早睡早起」
對女性極為友善的「和風飲食」！
專為忙碌女性設計的手作特效藥
有益各體質身心的「入浴法」
打造女性最需要的「不會冰冷的身體」
各種體質的「便秘改善法」
讓身體充滿活力的正確姿勢
在家就能做的芝麻油保健法
耳朵的芝麻油按摩
芝麻油漱口
將芝麻油滴進鼻子
足部按摩
．．．．． (收起)

[影音直授. 美胸女王_下载链接1](#)

标签

美胸

js

评论

[影音直授. 美胸女王_下载链接1](#)

书评

[影音直授. 美胸女王_下载链接1](#)