

指压腧穴瘦身法



[指压腧穴瘦身法 下载链接1](#)

著者:

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2002-10

装帧:

isbn:9787506237604

随着商品经济的发展和人们生活水平的提高，大众的饮食结构已发生了变化，现时人们大多以肉、奶和糖关食品为主，摄入热量过多，而生活的电气化及办公自动化，又使许多人从事体力活动的机会大为减少，摄入的热能不能消耗，转变成脂肪在体内蓄积起来，因此肥胖症的发生率越来越高。当今，肥胖症已成为世界范围内的“文明病”之一。肥胖症患者不仅体形臃肿，日常工作和生活有诸多不便，而且还容易引发高血压、冠心病、脑血管病、脂肪

作者介绍:

目录:
一、肥胖的原因
二、肥胖容易导致哪些疾病
三、肥胖的标准
四、指压腧穴瘦身原理
五、指压方法
六、指压瘦身法的注意事项

七、经络与腧穴

八、人体分部瘦身指压法

1. 脸部减肥指压法
2. 头部减肥指压法
3. 颈部减肥指压法
4. 胸部减肥指压法
5. 肋部减肥指压法
6. 腹部减肥指压法 ... (收起)

[指压腧穴瘦身法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[指压腧穴瘦身法](#) [下载链接1](#)

书评

[指压腧穴瘦身法](#) [下载链接1](#)