

公爵更家的1分钟散步疗法



[公爵更家的1分钟散步疗法_下载链接1](#)

著者:公爵更家

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2007-1-1

装帧:平装

isbn:9787538149029

不知道什么时候开始，“治疗”这个词语开始流行起来。

现在，日本人四处奔波来寻找治愈疲倦的身体和心灵的东西。

脚底按摩和治疗沙龙等呈现空前盛况。但是，我不是只向外部寻求治疗的力量，而是希望在自己内部寻求。

通过谁都可以轻松进行的步行，恢复身体的感觉，实际感受心灵和身体的联系，这样的话，不借助于别人的帮助便可以变得健康起来。不仅可以变瘦、变漂亮，而且可以解除一直以来身体的不正常和心灵方面的郁闷烦恼。本书将介绍给大家很多能使整个身体变得健康的走路方法和锻炼方式。而且，只在一分钟内便可以见效。这便是越走越健康，越幸福、越幸运的走路超级疗法。

作者介绍:

公爵更家，走路博士，体育学博士，1954年生于歌山县。他是专业的模特教练员，进行了运动生理学、身体运动科学等方面的研究，而且采用了吸取气功长处的走路伸展法，可以激活细胞，是一种调整身心达到健康目的的走路方法。同时是华哥尔Active（股份公司）事业部、资生堂和大冢制药、山野Beauty Mate（股份公司）等大企业内部的健康和美体方面的讲师，并在文化学校、企业研修中心等创立了美丽步法研究班。而且成立了DUWAW（公爵更家走路协会），在全国各地培养了很多的教练。

目录: 喜恶，嗜好，家人，幼年时代……

关于公爵的一切我们什么都想知道！

直击公爵更家50个问题

走路的基本要领

1分钟走路疗法会使您变得更健康！

对骨骼的意识

锻炼深层的肌肉

锻炼身体的中心感觉

调整自主神经

教教我们，公爵先生！

身体的不适

治疗身体不适，变得健康起来！

腰痛

肩膀酸痛

减肥

调查问卷1 向公爵先生的100个学生提问

经验之谈 通过走路，心灵和身体都变得更加健康了

便秘

寒证

驼背

浮肿

月经痛

失眠

食欲不振

皮肤问题

歪斜

胃不好

形腿

感冒

提问时间 采访本书的模特龙冈真纪小姐

公爵先生总是有着令人吃惊的力量

心中的烦恼
消除心中的烦恼，变得开心！
没有气力
情绪不稳定
社会不安障碍
压力
失恋
挫折
注意力散漫
调查问卷 提问公爵先生的100名学生
经验之谈 通过走路疗法，心灵和身体都变得更加健康了
抓住幸运
通过走路疗法修身养性，抓住幸运！
从内心卸除重负
换个好的心情
焕发活力
走向光明
．．．．． (收起)

[公爵更家的1分钟散步疗法_下载链接1](#)

标签

一个喜欢穿黑色衣服的男人。

评论

RITA
说他看起来好老的样子，可能身材练好了，脸就变丑了。笑死人了。可能吧，可能吗》？

[公爵更家的1分钟散步疗法_下载链接1](#)

书评

[公爵更家的1分钟散步疗法 下载链接1](#)