

精瘦美 2



[精瘦美 2 下载链接1](#)

著者:林睿君

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2013-5-31

装帧:平装

isbn:9789862298978

讓KIMIKO陪你一起練，

幫身材打好版，胸腰、臀腿一次美到位！

貼身教練Kimiko：「我的任務就是來幫你的身材打版，找出身體最漂亮的輪廓線！」

「精瘦美」話題製造Kimiko 2013最新力作

收錄更完整、長達90分鐘活力燃脂DVD（兩套課程），Kimiko完整上課實境，就在家，讓最夯的「三儿線」，決定身體的視覺年齡！

幫你練就前所未有的「精瘦美」好身材！

Kimiko老師在書中獨創39招有感塑形，還包含對「男性」與「年長」的讀者適合的動作調整，每招5分鐘，大家一起簡單動！

Kimiko更創造「三儿」口訣，陪你練出肩膀、腹部、臀腿的儿字線，這些關鍵部位練對了，就等於幫你的身材打好版，調整體型的視覺比例，降低身體視覺年齡，讓你不只是漂亮一陣子，而是漂亮一輩子！

此次DVD內容有超值的兩堂塑身課，

幫助你加強上半身和下半身，

達成連醫美都很難辦到的細緻曲線大改造！

●DVD→ 90分鐘活力燃脂課（兩堂課）

※Kimiko完全塑形教學光碟

總長90分鐘超值DVD，模擬兩堂上課實境，讓你完全跟著練！

A. 最難瘦的下身版→夾出蜜桃臀&塑出緊實腿

B. 最易顯胖的上身版→打造三儿美人

C. 伸展真的好重要→柔美曲線就靠它

※指標性拍攝陣容最專業

1. 獨創Kimiko情境動作引導教學，就像親臨Kimiko舞蹈教室一樣。

2. 邀請金馬獎電影導演、攝影師等堅強陣容參與拍攝，呈現MV精緻質感。

3. 阿榮片廠超大攝影棚，拍攝出國內指標性瘦身DVD。

●BOOK→ 有看才會瘦祕笈

※打破運動觀念迷思，只給你最安全有效的塑身法！

- 只有不對的教學和不對的使用手冊，沒有不對的運動。
- 只動該動的地方才會瘦！有效的運動，勝過錯誤拼命練！
- Kimiko老師想好的塑身SOP，只要照著做就好。

- 養成生活中的瘦身習慣，照常吃，照樣瘦，即使躺著也在瘦！
- 肩線、腰線、臀線決定人的視覺年齡，立即年輕十歲以上！

※圖解校正關鍵動作，只動該動的地方

- DVD基本動作解析與簡易練習版，看書也能快速掌握塑身祕訣。
- 從細微動作圖解校正最有效的塑身位置。
- 每天5分鐘可輕鬆完成的簡易版塑身動作。

※驚人大發現：20～50歲學員的好評實證！

- 代謝速度快，變開朗、快樂度增加，無負擔的變漂亮！
- 只想要開心的運動一下，沒想到身材變好看了！
- 不用苦練一百下仰臥起坐，腹部就有驚奇的改變！
- 「慢速」的運動，膠原蛋白不流失，肌膚仍保光澤與彈性！
- 運動後的肌膚是緊實的，肌肉上的皮是緊的！

作者介绍:

kimiko

明星們的舞蹈編排／肢體指導老師

台灣極具實驗精神的舞蹈老師（花很多錢上遍各種舞蹈課），以神農嚐百草的態度，讓自己從「紙片瘦」練到壯，再從「精壯」練回長而有型。Kimiko 18年來身體力行跳遍各國舞蹈，研究出最適合亞洲體型的曲線雕塑法，不僅讓自己越來越漂亮、越來越性感，也希望大家跟著練習之後，能夠正常吃免挨餓，每個人都能練出美型好身材，重新找到屬於自己的自信與魅力！

2012年8月出版第一本塑身美型書《精・瘦・美KIMIKO'S明星指定美型課》，造成出版界與媒體界的話題，成為暢銷作家，及最受媒體關注的舞蹈老師之一，擔任舞蹈評審及藝人專屬舞蹈編排。

擅長舞蹈：

Ballet、Theatre Dance、Latin Salsa、Salsa shine、Lyrical Jazz、African dance、F.H.J(Funky、Hip hop、Jazz)、T ribal Fusion Bellydance、競技啦啦……

目录: Chapter1

破解瘦身迷思Q&A：傻傻分不清的事？

→Kimiko老師這次想問大家，你想要變成什麼樣的漂亮？你真的知道自己該如何調整才會變美變漂亮？書中的想法一定不能錯過！

Q1：「S」號最美？「瘦」就是好？

Q2：只想漂亮一陣子？還是漂亮一輩子？

Q3: 麵糰塊VS.細麵條的差別?
Q4: 不再半信半疑,練對地方就有希望?
Q5: 寧願不動,也不要動錯?
Q6: 運動時一定要戴護具嗎?

Chapter 2

動作關鍵調整: 姿勢對、曲線現、身材就美了!

→搭配DVD,書中詳細標示關鍵動作的留意細節,這些動作可說是正確塑身的基礎,也是讓你身材變好看的訣竅喔!同時貼心針對「男性」與「年長」讀者設計適合的動作與安全提醒,讓全家人一起練!

●加強下身版—夾出蜜桃臀&塑出緊實腿

A1 夾出小翹臀、「削」掉馬鞍袋

A2 舉出細長腿

A3 拱成小蠻腰

A4 S曲線這樣搖

A5 窄身男女都這樣推

A6 激讚魔鬼好身材

●加強上身版—打造三儿美人

B1 轉出天鵝脖(附進階版)

B2 臂膀背肉一起消(附進階版)

B3 挺出珠寶台、練出窄肩膀

B4 幫自己的胸部按讚

B5 拉出背腰儿字線

B6 拎出輕盈小腰身

B7 打造無死角上身

Chapter 3

學員親身實證: 每招5分鐘就能瘦、瘦、瘦!

不必每天狂練,也不必忍受挨餓,動對最重要!許多學員已透過運動,達成驚人的瘦身!你還等什麼?快跟著加入精瘦美的行列吧!

學員Yen: 排便順暢、膚況變好!自信提升!

學員小米: 改善多年的肩頸痠痛與駝背!

學員淑華: 手臂肩膀變細窄,胸部變大!

學員雲姐: 加強心肺與代謝,腸胃功能變強!

學員Angela: 無形中雕塑體態,曲線變好看了!

• • • • • ([收起](#))

[精瘦美 2_下载链接1](#)

标签

精瘦美

Kimiko

瘦身

天使爱美丽

减肥

健身

美容

生活

评论

专业角度看来懒人适用

这本书的重点在光盘教学~书是便于查看~是第一本的补充~光盘的动作比第一本难了...
但是还是感觉很不错~

积极的生活态度值得推荐

[精瘦美 2_下载链接1](#)

书评

[精瘦美 2_下载链接1](#)