

# 超驚人！吉川流瘦身法



[超驚人！吉川流瘦身法\\_下载链接1](#)

著者:吉川朋孝

出版者:城邦文化事業股份有限公司 尖端出版

出版时间:2013-4-30

装帧:平装

isbn:9789571049960

隨書附贈：70分鐘驚人的吉川流塑身DVD

馬上享受價值「1個月42萬日幣」的吉川教練一對一示範教學

你人生的最後一次減肥

邁向完美身材的唯一道路

轟動全日本！

震撼瘦身、健身界的知名「身體設計師」：吉川朋孝透過以毫米為單位的獨門「肌肉訓練」成功達成16~84歲減重人士的驚人的瘦身目標在日本節目『THE BEST HOUSE 123』（富士電視台每週三晚上10點）引起熱烈討論！

本書收錄11個成功案例完全見證不分性別、年齡、各種難瘦體型專為「以人生最後一次的瘦身為目標」的人所設計的身體管理法！

●DVD內容：每天在家可進行的：1天3套，3天即可實踐9套運動見證1個月內瞬瘦&不復胖的瘦身奇蹟！

以人生最後一次的瘦身為目標，針對沒有恆心、毅力，或是使用了錯誤減肥方式，而造成一直處在減重與復胖循環中的讀者，日本知名身體設計師—吉川朋孝將傳授成功率高達100%且零復胖的「吉川流減肥法」。此減重方式曾在日本富士電視台的節目中，引起廣大觀眾熱烈的討論與迴響。

除此之外，透過隨書附贈的DVD，以「肌肉訓練」的方式進行減重示範，不僅男女都適用，也能讓讀者正確使用「肌肉訓練」來進行瘦身。除了能順利減重、雕塑線條外，更能增加肌耐力、保護骨骼不易受傷。藉由各個部位的重點訓練中，讓你想瘦哪就瘦哪！

作者介绍:

吉川朋孝

1973年出生於愛知縣的吉川朋孝，有著日本知名「身體設計師」的封號，因為被醫生宣告「一生，醫不好」的腰痛而開始自我訓練，也從美術印刷設計的工作轉而投身於身體設計的世界。吉川朋孝從腰痛之痊癒的經驗中，研發出一套吉川流的自我鍛鍊法，並在私人健身房進行一對一的訓練指導中，讓16歲到84歲的學員們成功雕塑完美身線。他曾說：「如果身體起了變化，那麼心也會跟著變化；如果心起了變化，那麼你的人生也會有重大的變化。」這對於想要「減重」的人們來說，無疑是最好的鼓勵。

目录: . 什麼是吉川流瘦身法?

. 邁向完美身材的道路

序

第1章 吉川流瘦身法開始之前

- . 你的房間是否很凌亂?
- . 所有成功的關鍵在於肌肉
- . 擁有為了邁向成功的肌肉
- . 成功者一定也能瘦身成功
- . 其實你已經成功了

第2章 能有效成功的方法

- . 我，吉川朋孝為什麼能夠教人，又要教給大家什麼?
- . 無論是人生或瘦身，都充滿戲劇性
- . 成功者一定能夠馬上領悟吉川流瘦身法
- . 在「否定昨天的自己=肌肉的破壞」之前只有「再生=成長」

- 比起每天，1週2次的訓練無法持久
- 「誤以為自己在訓練」的陷阱
- 「肌肉會變得越來越粗壯」的大謊言
- 訓練帶來具有合理性的思考
- 只有自己可以創造出適合持續訓練的環境
- 改變後的自己如沐春風……請盡情享受吧

### 第3章 吉川流瘦身法的獨特理由

- 肌肉的成長就是自我的成長
- 經歷「人生最“棒”的苦痛」並且跨越它
- 以毫米為單位的正確姿勢
- 運動神經越好的人越可能沉溺於錯誤的訓練中
- 只靠有氧運動也能瘦，卻很容易復胖
- 減少飲食量肌肉也會跟著減少
- 吉川流飲食法
- 對女性也很溫和的吉川流瘦身法
- 從什麼時候開始個性也跟著改變了……
- 維持是靠肌肉的力量

### 第4章 吉川流瘦身法帶來的最棒的感覺

- 早起也是成功的證明
- 從什麼時候開始變成「整理人生的能手」
- 「動身體」真正的意思是指精神層面
- 果真，不管怎麼樣都很受歡迎
- 改變了人生想做的事情
- . . . . . [\(收起\)](#)

[超驚人！吉川流瘦身法 下载链接1](#)

## 标签

日本

减肥

健身

425.2

## 评论

這本書的精華都在DVD裡，書名誇大了

-----  
[超驚人！吉川流瘦身法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[超驚人！吉川流瘦身法\\_下载链接1](#)