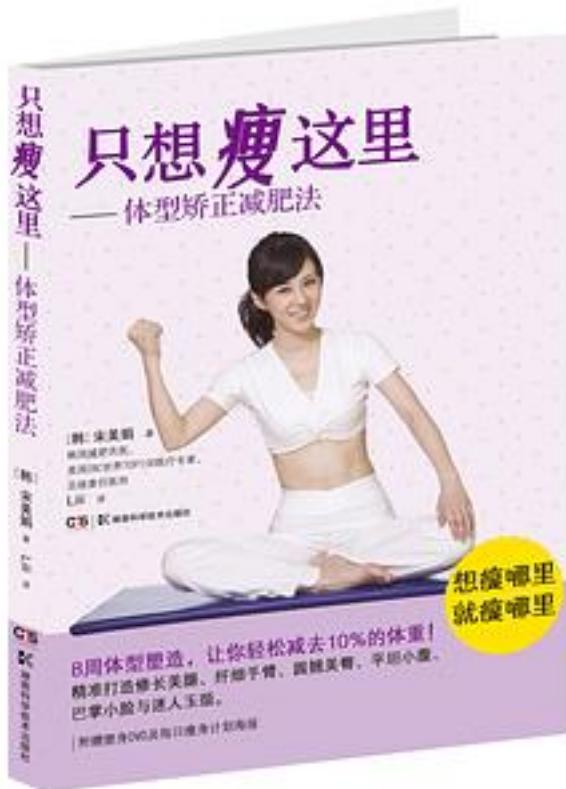


只想瘦这里



[只想瘦这里_下载链接1](#)

著者:[韩]宋美娟

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2013-8-1

装帧:平装

isbn:9787535777270

是不是只想针对局部减肥呢?

是不是尝试过很多减肥法都没效果?

为什么吃得少又有运动，却还是瘦不下来？

拥有以上问题，那你要考虑用用这本书上的体型矫正减肥方法了，减肥可不只是和卡路里的战争噢！

首先，诊断自己属于哪一种体型？上半身肥胖的“乌龟型”、中广型肥胖的“袋鼠型”、全身肥胖的“蜘蛛型”……然后选择书里面为你量身定制的塑身计划，8周的饮食+运动，精准打造修长的美腿、纤细的手臂、圆翘的美臀、平坦的小腹以及精制的巴掌小脸与完美线条的颈项。

完美身材，一辈子不反弹。跟着书里面的步骤一起来瘦身吧！

作者介绍：

宋美娟：庆熙大学韩医学大学韩方康复医学系，副教授，韩方肥胖学会学术理事，2006年女韩医生最早登录了 Marquis Who's Who (世界3大人名词典)，2010年英国国际人名中心(IBC)选择“世界医疗专家100人”之一，2011年总统医疗咨询医生，出版《调和和均衡的科学，我们韩医学》、《韩方康复医学》等。

目录: 目录

Contents

前言错误的减肥方法将会搞坏你的身体 | 1

1 既不累又不会有反弹现象的体型矫正减肥法

不需要挨饿

就能以体型矫正法来瘦身

只要矫正歪斜的体型就能成功瘦身 | 8

错误的姿势让体型也跟着改变 | 11

只要改正姿势就会有减重的效果 | 14

这就是答案，在生活中的正确姿势 | 16

没有好好舒缓僵硬的肌肉，体型就会改变 | 20

有时间的话就做伸展运动吧！ | 21

锻炼内肌肉比外肌肉还重要 | 25

你的肌肉健全指数有多少呢？ | 27

以CORE运动来强化肌肉 | 29

除了减重效果外，好处多更多 | 31

2 核心CORE运动和适合体质的菜单

在第2个月

减轻10%的体重

体型矫正减肥法，请你跟我这样做 | 36

4 种体型诊断，你是哪一种体型呢？ | 38

上半身肥胖，乌龟型 | 40

中段肥胖，袋鼠型 | 43

全身肥胖，蜘蛛型 | 46

下半身肥胖，蚂蚁型 | 49

健康的饮食习惯是减肥的基础 | 52

选择适合自己体质的食物 | 56

在2个月内减轻10%的体重 | 62

特别课程：1天3杯让减肥更容易！能让你变轻盈的汉方茶

3 为了完成有效率的减重所设计的体型对策

8周火力全开

CORE运动计划

体型矫正减肥法是针对个人量身打造的个别化课程| 70

暖身与舒缓运动| 73

上半身肥胖的乌龟型8周火力全开课程

腹部结实运动：平举手臂抬起上身| 81

去除手臂赘肉：趴着，手撑地抬起上半身| 82

动动肩膀关节：转动手臂| 83

背部线条运动：延展胸部与腰部| 85

消除腹部赘肉：提膝，平举手臂抬起上身| 87

延展背部：趴着，抬起上半身| 89

打造腰部线条：手脚交互碰触| 91

锁骨线条运动：侧躺斜抬上半身| 92

恢复腹部弹力：脚步伸直抬起上半身| 93

伸展背部：坐姿撑地抬腿| 94

消除背部赘肉：趴着呼吸100次| 95

挥别拜拜袖：屈腿伏地挺身| 97

中段肥胖的袋鼠型8周火力全开课程

脊椎气血顺畅运动：屈腿抬起上身| 99

柔软股关节：人鱼动作1| 100

消除侧腹赘肉：侧躺抬起上半身| 101

打造腿部线条：跪姿单脚抬起| 102

腹肌运动：开膝抬起上半身| 103

延展腹部帮助消化：人鱼动作2| 104

弹力翘臀运动：跪姿单手单脚举起| 105

小蛮腰线条运动：跪姿侧延展| 106

核心肌群训练：船式| 107

消除腰侧赘肉：人鱼动作3| 108

消除背部和腿部的肌肉：下犬式单脚抬起| 109

强化侧边肌肉运动：单脚抬起侧延展| 110

全身肥胖的蜘蛛型8周火力全开课程

舒缓腰酸：猫式延展| 111

训练手臂肌力：侧坐提臀| 112

腹部肌力运动：转动腰椎| 113

消除背部赘肉：顶峰式| 114

矫正体型：猫式抬起手脚| 115

强健肩膀关节：侧平板式| 116

按摩脊椎：滚背式| 117

背部线条运动：游泳式| 118

平衡感运动：单脚侧平抬| 119

强化肩膀关节，锻炼腹部：星式| 120

背部按摩：抓腿后躺| 121

强化肩膀关节：改良式伏地抬腿| 122

下半身肥胖的蚂蚁型8周火力全开课程

消除大腿赘肉：侧躺单脚抬起| 123

大腿内侧运动：躺卧双膝夹抱枕| 124

美腿运动：伸腿动作| 125

消除大腿内侧赘肉：侧躺提膝| 126

下半身矫正运动：侧躺，夹抱枕抬腿| 127

大腿前侧肌肉运动：跪姿后仰| 128

锻炼腹肌：直腿欢呼式| 129

帮助下半身血液循环：侧躺活动腿部| 130

紧实翘臀运动：蹲下起立| 131

下半身肌力训练：侧平抬单脚踢| 132

强化臀部肌肉：以臀部画圆| 133

强化全身肌肉：趴式抬腿| 134

特别课程：只要压一压就能变瘦！经络指压法
4想瘦哪个部位就瘦哪个部位，最符合个人需求的运动法
毫无缺陷的S LINE
部位雕塑法
绝对修长又纤细的美腿
塑造纤细脚踝| 142
打造毫无罗圈腿的完美小腿| 143
消除腿部水肿| 144
雕塑修长紧实的腿部线条| 146
消除大腿赘肉| 147
充满弹力的圆俏美臀
让下垂的臀部UPUP| 148
消除臀部赘肉| 149
性感诱惑的S曲线
打造纤细紧致的腰部曲线| 150
消除腰侧赘肉| 151
丰满诱人的胸部| 152
型塑毫无赘肉的美背| 153
塑造结实的小腹| 154
纤细又紧致的手臂
打造纤细又修长的手臂| 155
消除手臂的赘肉| 156
雕塑迷人的锁骨线条| 157
打造成充满女人味的肩膀曲线| 158
巴掌小脸与优雅的颈项
消除双下巴| 160
打造巴掌小脸| 161
雕塑优雅颈部曲线1| 162
雕塑优雅颈部曲线2| 163
特别课程：关于中医减肥的疑问Q & A
· · · · · (收起)

[只想瘦这里](#) [下载链接1](#)

标签

瘦身

超实用

完美身材

体型矫正

女性

改变

绝对振奋人心

科普，自然，知识

评论

练习动作很充实

[只想瘦这里](#) [下载链接1](#)

书评

博主11月初要去参加一场婚礼，当伴娘，于是在接到邀约电话之处就开始行动减肥，买了绳子每天跳跳跳，因为听喷油说跳绳瘦身的效果很好，她就是这样瘦下来的。每天15分钟已经大汗淋漓，气喘吁吁。只要能瘦下来，再苦再累也可以。
然后，在这关键时刻这本书来到了我面前。我想来...

[只想瘦这里](#) [下载链接1](#)