

# 塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身（渾圓胸&誘人美背）



[塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身（渾圓胸&誘人美背）\\_下载链接1](#)

著者:鄭多蓮

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2013-11-8

装帧:平装

isbn:9789862299920

虎背熊腰、鬆垮胸部，毫無生氣的事業線讓妳的性感魅力盡失？

首次大公開！驚艷日本、中國、台灣，鄭多蓮的「超完美體態」獨創瘦身操，A~F六種符合體力、身型的鍛鍊操，6套循環運動，共33個分解動作，最精準有效的雕塑曲線動作，鄭多蓮幫你擺脫下垂小胸、鬆垮厚背，21天後變身尖挺又飽滿的極致美胸的代表，穿上露背低胸裝展露性感！

★超值加贈—獨家豐胸美背隨身大海報，跟著做立即擁有S曲線！

★第1冊 | 蜜桃臀+纖長腿、第2冊 | 馬甲線+小蠻腰、第3冊 | 緊實臂+性感鎖骨火速熱賣中，想擁有好曲線不可錯過！

★告別下垂鬆弛的胸部，找回妳的青春事業線，穿上低胸、美背衣性感破表！

10個打造性感渾圓胸運動

10個雕塑緊緻美背運動

獨門加強誘人美背皮球按摩術

打造尖挺胸部按摩法

加強豐胸、打造美背的超強蔬果和肉類推薦

21天密集鍛鍊瘦身計畫

本書特色

1. 不用DVD、不因時間和地點受到侷限，隨時跟著做輕鬆瘦

無論是時常加班的OL，或是想變身正妹的大學生，不用苦惱於還要找撥放器才能跟著DVD運動！現在只要妳想做，就能隨時按圖索驥輕鬆瘦！

2. 塑身女皇親自示範，6套循環運動，共33個分解動作，每天30分鐘局部瘦

可依照自身的運動能力自行組合這6套循環運動。雕塑事業線運動、緊致美背操以及「21天密集鍛鍊瘦身計畫」，方便讀者量身打造適合自己的瘦身計畫。

3. 各種角度的動作圖示、淺顯易懂的說明，精準標示可練到的肌肉部位

各種角度的分解動作圖示與說明，一眼就能看懂正確的動作，引導正確的重點動作之外，特別點出需要注意的NG動作等，相較於坊間其他的瘦身書更容易實行，有助於更有效的上半身運動。

4. 同時得到肌耐力運動與有氧運動的雙重效果

有別於一般一組動作完成即結束的運動方式，本書提供給大家的是循環方式的連續動作，是肌耐力運動與有氧運動的理想組合。

5. 破除胸部發育期後不能再變大迷思，二次發育不是夢！

胸部幾乎是由脂肪組織而成，因此發胖的時候胸部的確也會跟著變大。正因為如此，積極瘦身的同時最好是維持適當的脂肪量。鄭多蓮教妳最佳保持女性柔美曲線的瘦身方式

。

## 6.特別推崇的豐胸和美背食材，蔬果、肉類一應俱全！

多攝取活化女性荷爾蒙「雌激素」的食物，擁有美麗的胸部曲線。幫助活化雌激素的食物方面，鄭多蓮最常吃蘋果、櫻桃、石榴、馬鈴薯、胡蘿蔔、蒜頭、豆類、小麥、全麥麵等。

## 7.從未公開的獨門雕塑事業線 +美背按摩術

塑身女皇鄭多蓮獨特的手繪步驟式圖解插畫，介紹美胸尖挺按摩術，分享女性胴體的焦點胸部及美背的上身雕塑祕訣。

## 8.獨門加強誘人美背皮球按摩術，矯正歪斜背部，緊實美背曲線！

透過簡單的伸展運動來舒緩緊繃的肌肉，或是利用皮球按摩來放鬆肩頸和背部。不需要特殊的器材、自己一個人就能輕鬆進行的皮球按摩術，不但能解除肌肉的疼痛更有助於雕塑背部柔美的線條。

## 9.善用行事曆來自我管理，養成瘦身好習慣

本書最後附有鄭多蓮親自設計並手繪的精美瘦身行事曆。利用行事曆上的空白格寫上自己的瘦身紀錄，將有助於各位養成良好的生活習慣。

作者介紹：

鄭多蓮

「超完美體態」塑身女皇，國際知名健身教練

最近在台灣有一名粉絲在接受媒體訪問時說：「『少女時代』可能只有八年級生才知道，鄭多蓮卻是不分年紀深受大家喜愛的韓流明星」，讓採訪的記者驚訝於鄭多蓮的超人氣。因執筆電子報《Ddanzi日報》的瘦身專欄「找回妳的春天」而開啟知名度的她，當年三十八歲，以她曾經是身材發福、有兩個讀高中子女的中年婦人不可能有的魔鬼身材、美麗輪廓魅力，橫掃韓國健身界。

而十年後，如今48歲的她以更窈窕健美的惹火身材再次讓眾人驚艷；現在的她是一名職業健身教練。過去她以日本為主要的發展地開始寫作、演講以及參與電視節目。她的書在各大網路書店暢銷DVD排名第一位、二〇〇七年日本亞馬遜網路書店暢銷書排名第一位、囊括二〇一一年日本亞馬遜網路書店暢銷排行前三名等，在日本受到「鄭多蓮就是韓風主流」的高度評價。目前她創立健身中心「JETA」（Jung Dayeon's Exercise Trainers Association），積極為眾多也想擁有完美體態而非健壯肌肉的女性朋友們，推廣自創的瘦身操-「Figurerobics」，並致力於培養專業團隊。

著作有

《塑身女皇教妳打造完美曲線》(附DVD)

《塑身女皇完美曲線伸展操》(附DVD)

《塑身女皇美胸、美腹、美臀Dance（附75分鐘DVD）》

## 《塑身女皇教你吃出窈窕與健康：一天6餐，13年不復胖的秘密》

目录: Contents

Now she is, 「超完美體態」 塑身女皇

自序

本書使用說明

渾圓胸+性感美背完美體態瘦身操

10個打造性感渾圓胸運動

10個雕塑緊緻美背運動

加強豐胸+打造美背的超強蔬果、肉類推薦

絕不失敗的瘦身行事曆

胸部不可能二次發育的傳言VS.科學實證

鄭多蓮的瘦身祕訣1-尖挺胸部按摩術

鄭多蓮的瘦身祕訣2-皮球按摩術

21天密集鍛鍊瘦身計畫

• • • • • [\(收起\)](#)

[塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身（渾圓胸&誘人美背）\\_下载链接1](#)

## 标签

健身

郑多莲

## 评论

丰胸的部分比较管用

-----  
任何减肥方式都会有效，前提是得坚持！

-----  
[塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身（渾圓胸&誘人美背）\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[塑身女皇鄭多蓮D-21局部塑身（渾圓胸&誘人美背）\\_下载链接1](#)