

換個姿勢就能瘦



[換個姿勢就能瘦_下载链接1](#)

著者:黃相普

出版者:尖端出版

出版时间:2015-3-20

装帧:平装

isbn:9789571059099

●名模14日的姿勢矯正瘦身課程。

●日常生活中的姿勢調整瘦身。

●各部位別姿勢矯正運動。

●打造完美零贅肉的婚紗背影姿態。

你知道嗎？所有的肥胖問題，都來自錯誤的「走路姿勢」和「坐姿」

姿勢正了，99%的贅肉就會自動消失！

名模出道前，最重要的2週體態矯正課！

專門拯救局部肥胖、O型腿、X型腿、烏龜頸、失眠、身體循環不良、全身痠痛困擾者。

全身體型矯正醫師、模特兒協會審查委員，公開頂尖模特兒姿勢矯正秘密：「15年的臨床經驗，讓我歸納出一個驚人的事實——所有的肥胖者都有一個共同的毛病，就是身體骨骼歪七扭八，造成體重無法平均分散的結果就會造成嚴重的局部肥胖。」

如果你有以下其中之一的症狀，代表你是因為「姿勢不正」導致難以瘦身成功

- 有脖子、肩膀、腰部痠痛的症狀？
- 一坐上椅子就習慣性翹腳？
- 搭車、空檔時喜歡滑手機？
- 包包習慣揹同一邊？
- 睡覺習慣側躺或趴睡？
- 腰桿沒力，習慣性駝背？
- 吃一餐，餓兩餐也不會瘦？

其實，「只要改變走路習慣和坐姿，就能讓身體瘦下來！」

只有把歪斜體型從根本著手解決，才能讓身體代謝循環順暢，並把累積在身體裡的各種老舊廢棄物與脂肪、水腫給消除。當姿勢經過矯正，過去一直減不掉的全身贅肉、體內的廢棄物質與脂肪就能減掉。

「不要只是單純想著消除贅肉，而是要思考透過姿勢矯正來打造美好的身體曲線！」

問題的根本在於「姿勢」，所以不必節食，

姿勢對了，就能瘦！所以不需要爆汗的運動！

作者介紹：

黃相普

作者為畢業於美國Palmer West脊椎神經醫學院的美國脊椎矯正醫師（Doctor of Chiropractic），對於美國、澳洲、歐洲等先進國家透過定制鍛鍊運動處方所進行的體

型矯正計畫極具關注。在研究途中，遂以開發解決現代人因電腦、智慧型手機等文化革命所導致5歲以上幼兒起便急遽增加的姿勢、脊椎、骨盤、腿部等各種體型骨骼變形問題之方案為目標，投注所有心力進行開發。目前，作者經營頭部前移、脊椎矯正、骨盤矯正、畸型腿矯正等全身體型矯正專業醫療中心—Posture and Partners (PNP)，同時也擔任社團法人韓國模特兒協會外部董事暨審查委員。另外，也曾發表MBC「時事雜誌2580」—「變歪的身體」篇等國內體型矯正相關專欄文章。擁有「骨盤矯正減肥」、「三合一整骨瘦身操」、「龜頸矯正運動」等著作。

目錄: Part 1 什麼是姿勢矯正減重

要矯正姿勢才會有美麗的曲線

姿勢矯正減重的驚人效果

生活中破壞體型的不良姿勢

姿勢正確檢視表

了解身體的狀態

凸顯身材的正確姿勢

姿勢矯正減重，正確的方式

專欄：正確的走路步伐能夠打造美麗體型

姿勢矯正減重後會有這樣的改變

Part 2 14天 姿勢矯正減重

DAY 01 基礎關節伸展運動

DAY 02 基礎肌肉伸展運動

DAY 03 彎曲的腰背矯正運動1

DAY 04 彎曲的腰背矯正運動 2

DAY 05 彎曲的肩膀矯正運動

DAY 06 扭曲的背部線條、側彎的脊椎矯正運動

DAY 07 扭曲的腰線、骨盆矯正運動

DAY 08 消除肩膀、手臂、肩胛骨的贅肉，彈性強化運動

DAY 09 消除背部贅肉、彈性強化運動

DAY 10 消除腰側贅肉，強化骨盆核心運動

DAY 11 消除腹部贅肉、骨盆彈性強化運動

DAY 12 消除臀部、大腿贅肉，下肢彈性強化運動

DAY 13 上半身姿勢矯正、骨盆深部核心肌群強化運動 1

DAY 14 上半身姿勢矯正、骨盆深部核心肌群強化運動2

Part 3 生活中的姿勢矯正減重

LIFE 01 在影印機前

LIFE 02 在辦公室裡

LIFE 03 在床上

LIFE 04 在客廳

LIFE 05 在浴室

Part 4 特定部位姿勢矯正運動

PROBLEM 01 左右不對稱，扭曲的頸部線條矯正運動

PROBLEM 02 消除頸部皺紋運動

PROBLEM 03 讓窄肩變寬的肩膀矯正運動

PROBLEM 04 左右不對稱，不對稱肩線矯正運動

PROBLEM 05 背部一邊向外凸出，歪斜的背 & 胸部矯正運動

PROBLEM 06 讓肥大小腹恢復平坦、充滿彈力的運動

Part 5 打造美麗的婚紗背影

結婚典禮的重頭戲，穿婚紗的姿態

3WEEK 全身矯正減重 深部核心肌群伸展連續運動01~13

專欄：矯正姿勢比去角質更重要

• • • • • (收起)

[換個姿勢就能瘦](#) [下载链接1](#)

标签

健康

保健养生

评论

[換個姿勢就能瘦](#) [下载链接1](#)

书评

[換個姿勢就能瘦](#) [下载链接1](#)