

芳療塑身



[芳療塑身 下载链接1](#)

著者:鄭雅文Vivian

出版者:幸福文化

出版时间:2018-9-12

装帧:平装

isbn:9789869668019

外在的「胖」，是身體正在向你求救的訊號！

運用芳療力量，以香氛+飲食釋放積聚已久的壓力

進而以運動、按摩消脂促代謝，重新找回輕盈曼妙

天天都能做！四階段有益祛脂塑身的日常芳療提案

覺得自己胖、對體態不滿意是每個人多少都有的困擾，無論是吃太多、壓力肥、代謝差

、中年胖所產生的身材走樣，都是身體被你忽視已久的訊號！脂肪形成是一種身體的保護機制，可能是心靈的空缺、生活中的壓力、荷爾蒙失衡…等，由於身心過度緊繃，而導致脂肪在不該有的地方形成與堆積。

本書作者鄭雅文老師是IFA國際芳療協會認證校長，以及美國NAHA國家整體芳療協會分校校長，在芳療照護與身心美學領域皆有非常精深的長年經歷，基於希望每個人都能透過芳療善待自己的身心靈，進而撰寫了這本書。

◆了解6種脂肪類型，透過芳療輔助身心靈與重整生活面，想瘦不難！

【類型1. 馬鈴薯型】

- ⊙外在表徵：典型圓身，主要脂肪囤積於脖子至下腹身軀
- ⊙精油配方：黑胡椒、葡萄柚、維吉尼亞雪松

【類型2. 蓮霧型】

- ⊙外在表徵：肌力不足、腹部脂肪囤積，身材曲線不明顯
- ⊙精油配方：波旁天竺葵、廣藿香、肉桂

【類型3. 西洋梨型】

- ⊙外在表徵：上半身纖細，下半身臃腫，體脂高、易水腫
- ⊙精油配方：絲柏、岩蘭草、胡椒薄荷

【類型4. 蘿蔔型】

- ⊙外在表徵：脂肪囤積於胃部及腹腔，有時伴隨腰酸背痛
- ⊙精油配方：波旁天竺葵、廣藿香、肉桂

【類型5. 蘋果型】

- ⊙外在表徵：上半身與腰部較厚實，多為內臟脂肪型堆積
- ⊙精油配方：大馬士革玫瑰、岩蘭草、肉桂

【類型6. 茭白筍型】

- ⊙外在表徵：脂肪囤積臀部與大小腿處，下肢外觀較為碩壯
- ⊙精油配方：快樂鼠尾草、甜橙、肉桂

本書分析「各類型脂肪囤積成因」、「心因性情緒」、「內在表徵」，透過芳療照護結合日常生活，對症提供祛脂方式、建議精油配方，引導你認識身體的缺乏與需求。書中提供16款適合塑身、加速代謝與增加滋養的精油品項說明，同時教你調油與用油基礎、使用精油的正確觀念、全身與局部的溫柔撫慰按摩手法…等，包含大腿小腿、手臂、肚子、臀部、臉部，以塑身按摩輕鬆維繫身形體態。

◆日常芳療無所不在！情緒呵護、身心撫慰、荷爾蒙調節、排水緊緻、軟脂代謝都有解...

【第一階段：嗅聞香氛，減緩情緒壓力】

調配精油與純露，打造個人專屬的情緒急救箱！藉由嗅聞香氛調節自律神經，舒緩身心緊張情緒與排解壓力之餘，還能緊緻排水與淨化。或是自製舒眠香氛溫油蠟，可於按摩做使用，協助塑身軟脂、循環活絡。

【第二階段：提升循環代謝的居家運動與手作】

雅文老師分享在家就能做的簡易運動、泡澡或足浴用的祛脂排水沐浴鹽配方、可熱敷助代謝的香拓包製作…等，進而提升帶動全身性的循環和基礎代謝。

【第三階段：香料香草飲食，消水又滋潤養護】

將天然花草納入茶飲，讓身體消水祛腫、消除疲勞；或是自製加入天然香草的浸泡油，用於筋骨酸痛的地方，具有活血化瘀效果。

【第四階段：優質好眠讓代謝穩定、趨退脂肪】

睡得好就不易胖，更能減緩老化，因為褪黑激素在人體進入深層睡眠時最活躍！只要調整居家燈光色調、膚觸感受、香氛、室內溫度…等，就能為自己打造好眠空間。

輕鬆選擇合適自己的芳療運用於日常，就能讓身心重新回歸到妥貼舒適的狀態，以植物的自然力量療癒身心、讓脂肪回到該有的平衡，討人厭脂肪必定早日遠離你。

作者介紹:

作者簡介

鄭雅文Vivian

於美容、芳療之自然健康療癒產業近28年資歷，現為英國IFA國際芳療協會認證校長及美國NAHA國家整體芳療協會認證分校校長，專精於芳療照護與身心美學領域。

在英國求學旅居過程中，Vivian老師曾深入英法連鎖及大型芳療SPA沙龍，擔任技法研究與教育整合，同時也在美國、德國投入芳療學院之教育培訓推動。返台後，於各大專院校講授芳療相關專業課程達15年，期間輔導學生取得各國國際認證（芳療認證、嬰幼兒芳療照護、孕婦按摩認證…等）已不盡其數，並且擔任醫療院所及民間單位之身心芳療教育推手，近年來更致力弱勢團體之健康促進，希望每個人都能透過芳療的自在舒活善待自己的身心靈。

〈學歷〉

倫敦藝術大學美容理療與健康管理系畢

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育研究所

〈現職經歷〉

黛田國際芳療學苑校長

青禾芳香按摩學苑校長

美國FHT國際整體治療師協會分校校長

國立臺灣師範大學進修推廣學院講師

美國USANMA自然醫學協會 亞洲區芳療教育委員

美國HMP健康管理師

美國ABH催眠師協會認證催眠師

FB：「黛田國際芳療學苑」、「青禾芳香按摩學苑」

目录: 推薦序

作者序

Part1談塑身之前，先了解芳療

香氣療癒的演進

生活裡的香氣療癒

Part2芳療塑身漫談，認清脂肪真面目

人體脂肪從何而來？

脂肪積聚是因為身心過度緊繃

*類型1：馬鈴薯型

*類型2：蓮霧型

*類型3：西洋梨型

*類型4：蘿蔔型

*類型5：蘋果型

*類型6：茭白筍型

盲目減重不如提升基礎代謝率

Part3精油基礎認識與塑身使用

透過芳療，使人體機制重整回歸

芳療如何帶動身體感官甦醒

一滴精油的誕生

認識精油與調配介質

*基礎油

甜杏仁油

荷荷芭油

葡萄籽油

玫瑰果油

*單方精油

岩蘭草

廣藿香

玫瑰草

快樂鼠尾草

甜橙

波旁天竺葵

大馬士革玫瑰

薑

維吉尼亞雪松

黑胡椒

肉桂

檸檬

胡椒薄荷

樟腦迷迭香

葡萄柚

絲柏

精油的新陳代謝與香氣調性

用芳療增加滋養與促進代謝

正確調配用油，輔助按摩塑身

用香氣溫柔撫觸呵護自己

簡單三步驟！按按脂肪走

*掰掰蘿蔔腿

*掰掰大象腿

*掰掰蝴蝶袖

*掰掰小腹婆

*掰掰下垂臀

*掰掰肉肉臉

Part4減壓又塑身！日常芳療無所不在

第一階段：嗅聞香氛，減緩情緒壓力

*空間香氛與保養蠟燭製作

[芳療小手作] 舒眠香氛溫油蠟

第二階段：提升循環代謝的居家運動與手作

*入門版！靠牆深蹲

*進階版！深蹲訓練

*練核心！棒式訓練

*祛脂排水的沐浴鹽製作

*輔助代謝的香拓包製作

[芳療小手作] 植物香拓包

第三階段：香料香草飲食，消水又滋潤養護

把香氣加入每日飲食中

*養護女性、平撫情緒／玫瑰茶

*抗氧化、促代謝／蝶豆花茶

*消水祛腫／馬鞭草茶

*舒緩安神、助消化／羅馬洋甘菊茶

*養顏、軟脂消疲勞／甜菊茶

製作滋潤、促循環的香料浸泡油

第四階段：優質好眠讓代謝穩定、趨退脂肪

讓你好好睡、助代謝的安眠五步驟

{ Step1 } 調整居家的色調燈光

{ Step2 } 讓膚觸感受舒適安穩

{ Step3 } 運用馨香氣味助眠

{ Step4 } 調整室內體感溫度

{ Step5 } 晚餐後一杯花草茶有助安神

{ Step6 } 維護呼吸好品質

隨著輕柔音樂調整呼吸更好睡

• • • • • (收起)

[芳療塑身_下载链接1](#)

标签

芳療

繁體

植物

塑身

2018

评论

[芳療塑身_下载链接1](#)

书评

[芳療塑身_下载链接1](#)