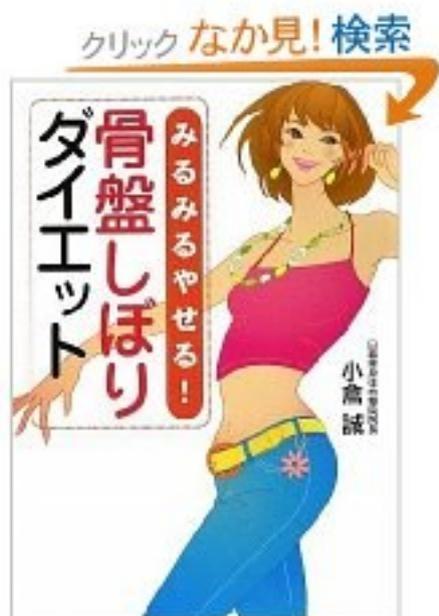


みるみるやせる! 骨盤しぼりダイエット



[みるみるやせる! 骨盤しぼりダイエット 下载链接1](#)

著者:小倉 誠

出版者:ベストセラーズ

出版时间:2009

装帧:20.8 x 15 x 1 cm

isbn:9784584131633

内容（「BOOK」データベースより）

「簡単で効果絶大!!」と大変多くの支持をいただいた「骨盤スクワット」をさらにパワーアップさせた新エクササイズ「骨盤しぼり」を中心に、誰でも実行できる美容と健康のためのメソッドを紹介。

出版社からのコメント

大反響「骨盤スクワット」の小倉誠先生が、さらにパワーアップした「骨盤しぼりダイエット」を新開発しました。1日たった3分でできる、簡単でストレスなしのエクササイズです。それだけで、びっくりするほど効果が出ます。10キロ、16キロやせた!

という喜びの声も届いています。

ダイエットはガマンするもの、頑張るもの、なかなか結果が出ないもの……。そんなことはありません。骨盤は私たちのカラダのかなめ。これを「キュッ」としぼることで、体重がストーンと落ちるだけでなく、腰にくびれができたり、便秘も生理痛も解消、イライラから解放され……。びっくりするほど心もカラダも変わります。

食事制限も、ガマンもストレスもなしの夢のメソッド。早い人で1週間で効果が出るので、夏までまだまだ間に合います。

さらに本書では、「肌のむくみをとる」「コリをほぐす」「緊張しない方法」など、日常生活で役立つような美容プチ処方箋も豊富に紹介。キレイになりたいあなたの願望にしっかり応える1冊です。

さあ、骨盤をしぼって「スリムでハッピーな健康美人」を目指しましょう!

カバーの折り返し

骨盤をしぼるとこんな美人効果が!

- ・体重が落ちて「ほっそり美人」
- ・腰回りがキュッとしまって「くびれ美人」
- ・便秘も解消して「スッキリ美人」
- ・キレイな立ち姿の「スラリ美人」
- ・肩や腰のコリがない「しなやか美人」

作者紹介:

小倉 誠(おぐら まこと)

1974年東京生まれ。日暮里身体均整院院長。

幼少のころより中国武術、気功整体の修業を始め、武当龍門派気功、推拿術(中国式按摩)、八極拳、壁掛拳などを修める。その後カイロプラクティック、オステオパシー等の西洋手技療術を学び、東洋と西洋の総合手技療術院である日暮里身体均整院を主宰。気功法教室主幹、セミナー講師、中国武術協会認定指導員としても、日々活躍中。また、東洋医学・気功整体による美容メソッドを開発。画期的なダイエット法「骨盤スクワット」を紹介し、ダイエット成功者が続出している。

監修に『コワイほどやせる! 骨盤スクワット』(マキノ出版)がある。

目録:

[みるみるやせる! 骨盤しぼりダイエット_ダウンロード1](#)

标签

评论

[みるみるやせる!骨盤しぼりダイエット_下载链接1](#)

书评

[みるみるやせる!骨盤しぼりダイエット_下载链接1](#)