

# SHINOの「美腰」でハッピー!



[SHINOの「美腰」でハッピー! 下载链接1](#)

著者:SHINO

出版者:廣濟堂出版

出版时间:2007/09

装帧:20.6 x 15 x 1.6 cm

isbn:9784331512616

出版社/著者からの内容紹介

話題のダイエット法「腰回し」の提唱者であるSHINOの最新刊。さまざまなテレビ番組でも取り上げられた「腰回し」は、1日5分でやせられるという手軽なもの。腰回しなどの基本はもちろん、二の腕、バストアップなどの上半身の体操もイラストでわかりやすくレクチャーしています。ほかに、野菜ジュースや料理レシピなども満載。また、著者が44歳で福岡から上京して、東京で成功するまでの話をマンガで描いています。読んでいるうちにダイエットに前向きになれる1冊です!

内容（「BOOK」データベースより）

どこでも、気軽にできる“美腰エクササイズ”ならあなたもカンタンにハッピー・ボディになれる!!料理&ジュースレシピ、二の腕の体操も初公開。

出版社からのコメント

著者であるSHINOの前向きなパワーを受け取って、心も体も美しくなりましょう!

SHINOは「だれだってダイヤモンドの原石」といっています。信じて行動すれば、バランスよい体のラインを手に入れることができ、美しくなることができます。

カバーの折り返し

美腰体操を通して自分の体と向き合ってしまったのは、きちんと体操をし。自分の体をいたわってやさしく扱っていけば、必ず体はよい結果としてそれにこたえてくれるということです。これは人に対しても同じこと。こちらからよいものを投げかけるようにしていれば、必ず相手もよい結果をもってこたえてくれます。

作者紹介:

SHINO

1959年、福岡県生まれ。Studio Cute主宰。美腰メイクの考案者。出産後のダイエットがきっかけで骨盤の重要性を知る。産じょく体操、ストレッチ、ヨガ、整体などをヒントに、1986年より骨盤のゆがみを直す体操や呼吸法、リラクゼーションなどをとり入れたオリジナルの美容体操を、カルチャースクールなどで教え始める。現在、テレビ番組や雑誌など、多方面で活躍中(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

目録:

[SHINOの「美腰」でハッピー!\\_ダウンロード1](#)

标签

评论

-----  
[SHINOの「美腰」でハッピー!\\_ダウンロード1](#)

# 书评

-----  
[SHINOの「美腰」でハッピー! 下载链接1](#)