

# 體整型按摩術



[體整型按摩術\\_下载链接1](#)

著者:田中有久子

出版者:商周出版

出版时间:2009-7-30

装帧:平装

isbn:9789866472688

瘦身光是減重還不夠！

減掉贅肉，還要塑造美好體態

每天五分鐘，讓身體出現曲線

日本美容大師繼百萬暢銷書【塑顏按摩術】之後，最強自我塑身法！

不要讓體型透露了你的年齡！

身體不過是一張皮，靠雙手和意志力就能改造，

每天五分鐘就能看到的改變，讓你再也沒有藉口說做不到！

勉強的減重方法不但無法持續，而且一停下來還會立刻復胖，也沒有時間去健身房，況且人不是只為了維持美貌而生活，也不想做些花費時間和工夫的複雜按摩。就如當有衝動想剪頭髮時，能立刻上美髮院一樣，每個人也希望能立即看到體型的改變。「身體整形按摩術」就是為了滿足這些女性的需求。

這套按摩術的目的不只是為了減輕體重，更希望能有效率地甩掉那些隨著年齡的增加而附在身上的贅肉。為了接近理想中的比例，用自己的雙手來改造自己的身體，就像身體整形一樣。不是為了建造強韌的身體，而是創造一個優雅有活力的身體。因此，我不將它稱為瘦身，而稱之為「身體整形」。

每天只要花五分鐘按摩就能讓身體變美，體脂肪也會有神奇的變化，身體變得輕盈，動作也變得優雅流暢。正因為能體驗到這種效果，所以有動力持續下去。

作者介绍:

田中有久子

田中有久子福岡縣人，從小受到創立美容學校的祖母影響，至年少時代已吸收了美容化妝的基礎知識。擔任髮型師和化妝師，在電影為主的影像拍攝領域中活躍長達三十多年。2003年九月任化妝知名品牌「SUQQU」的化妝師而成名。後來獨立，現在除了在影像的領域發揮專長外，也活躍於電視和雜誌圈，並舉辦演講等各式各樣的活動。獨創的美容理論「田中美容法」顛覆以往美容常識的理論，為美容業界帶來了很大的衝擊。曾獲第三屆夕張國際影展美麗精神獎。2006年獲Marie Claire美麗獎日本特別獎。「夢幻」海報獲日本雜誌廣告獎銀獎、「華爛漫」海報（皆出自SUQQU）獲講談社廣告獎金獎。著有《回到七年前的臉 田中有久子的「肌膚整形」造顏術》、《美的法則》、《塑顏按摩術》（商周出版）等

目录:

[體整型按摩術\\_下载链接1](#)

标签

2011

评论

-----  
[體整型按摩術\\_下载链接1](#)

## 书评

如果你完全不懂经络 或者你对穴位这些也不感兴趣 这本书还是值得一看的  
书总共100页 真正有用的也就30页图 而那30页图的内容 其实也就两张大图  
总结性的附在了书后 锁骨，颈部，大腿根部，腋下 这些部位的淋巴按摩  
经常看美容资讯的肯定都知道 手部按摩的位置是劳宫穴 以及...

-----  
[體整型按摩術\\_下载链接1](#)