

バンド1本でやせる! 巻くだけダイエット (骨格矯正バンド付き)



[バンド1本でやせる! 巻くだけダイエット \(骨格矯正バンド付き\) 下载链接1](#)

著者:山本千尋

出版者:幻冬舎

出版时间:2009-6-25

装帧:平装

isbn:9784344016798

【内容情報】（「BOOK」データベースより）

体がグ〜ンと伸びて、気持ちいい! ラクに・すぐに・楽しくキレイな体が手に入ります。ゆがみを治しながら、脂肪を燃やす、骨格矯正バンド付き! 従来のエクササイズより10倍の効果! 小尻・二の腕スッキリ・脚やせの実現から、肩コリ・O脚の解消まで歯みがきの間にできる、スタイル改造術。

【目次】（「BOOK」データベースより）

第1章

準備編—自分の体のゆがみをチェック！（無意識に行っている日常のクセで、骨格は簡単にゆがんでしまいます／縮まった筋肉をしなやかに戻すには、骨盤を正すことから始めましょう！ ほか）／第2章

基本編—バンド巻くだけダイエット（バンドを巻くだけで、骨格のゆがみがとれるワケ／バンドを巻くと血行がよくなって、むくみがスッキリ解消するワケ

ほか）／第3章

応用編—バンドを使ったエクササイズで効果アップ！（バンドを使うと負荷がかかるため、同じ回数でも運動強度がアップ！／バンドの力で体が引っ張られて、ストレッチ効果がアップ！ ほか）／第4章

日常生活編—シーン別5つのミラクルコース（朝シャキッとコース／昼スッキリコース ほか）

作者介绍:

【著者情報】（「BOOK」データベースより）

山本千尋（ヤマモトチヒロ）

「健康キレイ塾」主宰（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: 第1章 準備編 自分の体のゆがみをチェック!

- ・無意識に行っている日常のクセで、骨格は簡単にゆがんでしまいます
- ・体のゆがみ 1人でチェック
- ・体のゆがみ 2人でチェック など

第2章 基本編 バンド巻くだけダイエット

- ・バンドを巻くだけで、骨格のゆがみがとれるワケ
- ・下半身ベーシック 骨盤巻き
- ・上半身ベーシック たすきがけ巻き など

第3章 応用編 バンドを使ったエクササイズで効果アップ!

- ・股関節まわし
- ・バンザイストレッチ
- ・くびれスペシャル など

第4章 日常生活編 シーン別5つのミラクルコース

- ・朝シャキッとコース
- ・夜全身整えコース
- ・ドカ食いストップコース など
- ・ ([收起](#))

[バンド1本でやせる! 巻くだけダイエット \(骨格矯正バンド付き\)_ダウンロード1](#)

标签

评论

[バンド1本でやせる! 巻くだけダイエット \(骨格矯正バンド付き\) 下载链接1](#)

书评

买回来就超级兴奋，然后拿出来开始试验，虽然当时有感觉，可是半月了，没明显的变化，而且来了之后肚子痛的厉害，也不敢卷了

喜欢卷卷瘦的粉色带子，周末去小区菜店买菜都围在腰部，哈哈，邻居看到后说我的腰带很漂漂。
效果嘛，按照书中的提示正在努力实验，小肚子已经感觉小了点。下班回家后没事就把带子缠在腰上，每次时间不要过长，多缠几次，感觉确实是瘦了。

嗯，想说这根带子超级好用，用了半个月，按照千寻老师书上介绍的方法，用过后觉得全身筋骨爽死了。就这样。

整体来说，这是一本实用性超强的书。里面的动作简单易行，跟着配图，看着文字，很容易就能做到。
赠送的带子质量很好，和我买的瑜伽带是一样的，每天早上起床卷上带子就去刷牙，觉得格外精神。松下带子的时候，总是有种让你“(⊙o⊙)哇”的舒适感。
对于平时少运动的人来说，...

看到当当上无数人为之疯狂 抵制不住就买了 这年头什么都贵 就书太便宜 小小地试验下 大不了就没作用 好歹都不能副作用吧 其实现在还是没什么发言权的 因为没怎么用 首先图文结合非常多彩+也真送带子 图文很日本 带子很有味 要洗啊晾的 内容嘛 把带子说的很无敌 骨骼矫正带 ...

书本身是不错的，可是那么多托在这里评价，难免让人对这本书的好感都降低。。。虽然知道这是出版销售干的事，不关作者的事。。。我来公道的说说吧。
我基本每天都按照书上的那一整套运动下来，要花两个小时左右，会出很多汗，也挺累，所以首先“最不需要意志力的减肥方法”这...

试了几次，没什么感觉。就捋盆骨的时候，捋了拆下来的瞬间感觉还不错，减肥没有效果。只是我对作者的头衔比较好奇，百度了一下也不晓得指压治疗医师是个什么职业。类似于正骨的么？感觉不能宣传是减肥的。就是瑜伽感觉的拉伸带。有视频可以做运动。就是一拉一松的感觉挺舒服，...

才开始用，快一个星期了吧，豆瓣上的评价与当当的评分永远都对应不起来。也没感觉自己瘦了，只是觉得心理面安慰。在坚持一下，下次告诉大家结果

买了这本书到不是为了减肥，因为颈椎和腰经常疼痛难忍，想也是骨骼的问题。本身自己又有跷二郎腿的习惯，前一阵在家练韩国玉珠铉的瑜伽时就感觉骨盆歪曲的程度很大，所以就买了这本书来想纠正一下自己的骨骼，结果随书赠送的弹力带第二天就让我弄坏了，崩溃~

首先,其实跟个人意志力 有关..... 书上介绍很多关于健康方面东西可以看看~~ 至于对于矫正脊椎的效果还是保持观望态度~~ 其实是提供了一个方法来运动~
有点怀疑畅销日本,销量蝉联第一的说法 希望是自己不坚持的结果,,,继续使用了只有

《卷卷就能瘦》
现在书也越来越多元化了，不知道这本书到底买的是书赠送一个带子，还是买的是带子然后赠送的是书。总之感觉在这里书已经不重要了，成为了带子的附属物。
以前书就是书，可是进入市场经济以后，书变成了商品，书里面附赠的小东西越来越多，这也和现在...

一根简单有趣的带子，随时随地都能使用，马上就能感受到身体在改变。看了这本书，我就用保鲜膜包住身体发现效果很好，后来经朋友介绍说S美瘦身贴特别管用，我也是抱着试试看看的态度用了，每天努力的练习。终于在一个月后看到了成果！很谢谢卷卷

就能瘦这本书给我的帮助，也谢谢...

拿到书，第一件事要赞那条带子，很韧很好用。都市里生活的够久，运动细胞都退化了。难得有那么一本书，能在轻松之余教你瘦身的方法。减肥是女人一生的话题。正在坚持锻炼中，希望自己能尽快瘦下来。其实漂亮与否并不是重点，重点是要健康。健康的爱自己爱家人，爱生活。

[バンド1本でやせる! 巻くだけダイエット \(骨格矯正バンド付き\) 下载链接1](#)