

整骨瘦身操



[整骨瘦身操 下载链接1](#)

著者:芝崎義夫

出版者:尖端

出版时间:2003

装帧:平裝

isbn:9780614363012

骨盤擴張會帶給身體什麼樣的影響?1. 會有經常浮腫的臉頰2.搖晃鬆弛的雙臂3.容易肥胖的體質4.小腹突起...等等現象.
骨盤有一項非常重要的工作，那就支撐位於身體的內臟。如果骨盤變型擴張的話，就會使內臟下移，連胃都跟著往下掉,也會吃得多喔!
想要有一副玲瓏有緻、曲線均衡完美的身材嗎?
可依照書中示範各個部位的「骨盤體操+部分瘦身」示範圖例來做,輕輕鬆鬆以最適合自己的方式,按照各種不同類型的示範圖例,只要做得正確，小小的動作就有十足的效果哦!

整骨減肥法不像以往的減肥方法，要人忍耐這個忍耐那個，還硬要身體做些超出極限的事情。這是藉由讓骨盤回復到原本的狀態，使全身的骨骼與肌肉、身體機能都回復到正常狀態。矯正好變型的骨盤，得到最理想的體型之後，就不會再回復到原本難看的體重與體形，也就是絕對不會有一般人所說的復胖情形。只要小心別擺出不正確的姿勢，在平常的日常生活中好好注意一些最基本的事項，就能夠隨時隨地保持最完美的體型喔!

.....

作者介绍:

芝崎義夫日本芝崎整骨醫院院長。芝崎全方位綜合學院校長。在美國的LIFE CHIROPRACTIC大學裡學習骨骼矯正治療法。不斷研發出輪廓矯正、O型腿? X型腿矯正、C R療法等等創新的矯正技術，而他高超的技術也獲得了日本國內外一致的好評。可謂是創造女性完美身材比例的第一人，著有多本著書。

目录:

[整骨瘦身操_下载链接1](#)

标签

整骨

美容养颜养生

瘦身

医疗

日本

健康

挺好

评论

[整骨瘦身操_下载链接1](#)

书评

[整骨瘦身操_下载链接1](#)