

嚼出好脸型！口香糖小脸书



[嚼出好脸型！口香糖小脸书 下载链接1](#)

著者:(日)咀嚼健康委员会|译者

出版者:广西科技

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787807635314

《嚼出好脸型!口香糖小脸书》简介：“巴娜娜姐妹团”是日本销量第一的美容瘦身魔

法系列书，其中包括酸奶水果、香蕉、卷心菜、G式以及口香糖5种美容减肥方法，都源自日本领先的革命性美容瘦身理念！在日本乃至全亚洲，许多读者亲身体验该减肥法后，效果显著、成效卓越！

这本书是该系列中最受瘦脸族欢迎的一本，简单，不花钱，随时随地瘦脸又减肥！日本最HOT模特争相体验，再造巴掌脸！

每天都在嚼口香糖的你，你嚼对了吗？正确地咀嚼和完全不咀嚼有很大的差异！不正确的咀嚼会让你一不小心就吃得过多变成胖嘟嘟，而且脸部肌肉会松弛变成大饼脸，甚至会造成口臭，影响形象。正确地嚼口香糖不但能保持口气清新，帮助唾液分泌，放松心情活络大脑，还能紧实表情肌，轻松瘦脸，重塑脸型，在瘦脸的同时还能顺便减肥。

缩小、鼓大脸颊运动，舌头上下左右运动，抛媚眼运动，空气咕噜咕噜运动，嘴角扬起运动……学会了这7大嚼口香糖运动，不用特意锻炼，不用挨饿节食，你就能表情肌紧实，脸颊肌肉不下垂，嘴角上扬，下巴线条尖，左右轮廓对称，没有双下巴！最常用的口香糖，最简单的方法，最短的时间，原本只有模特、明星们才有的巴掌脸你也可以拥有！

作者介绍：

人物塑造作家

古田华子

作为自由人物设计作家十分活跃。喜欢原创人物和可爱造型。兴趣是芭蕾鉴赏、阅读漫画、发掘美食餐厅。主要作品有《神奇巴娜娜！香蕉早餐减肥法》中的香蕉妹巴娜娜，《晚间西红柿减肥法》中的小西红柿，《体脂肪OUT！餐前卷心菜减肥法》中的餐前卷心菜小美，《算算就能瘦！健康G式减肥法》中的小克美眉，《窈窕酸妞妞！酸奶水果瘦身书》中的酸妞妞和乳酸菌米露子，《嚼出好脸型！口香糖小脸书》中的木糖醇妹、口香糖妹，抚慰心灵的植物形象丝瓜堂等。

古田华子的网页：

丝瓜堂

<http://www.hechima-dou.com/>

为了多角度传达健康、美容对现代人的重要性，齐聚健康、饮食、瘦身、营养、编辑、撰稿、设计等各行业的精英，联手组成，以及鹤见大学的齐藤一郎医师、表情肌教练内田佳代老师。

目录：口香糖真的好厉害 5只要嚼口香糖就可以瘦脸？还可以顺便减肥？

6小脸究竟是怎样炼成的？ 9我们理想中的小脸是10本书人物介绍 18漫画专栏

口香糖妹和木糖醇妹的小脸之道20Chapter 1 口香糖和咀嚼密不可分

如果不细细咀嚼的话会怎样 20 如果不细嚼慢咽的话会怎样呢 26 一天咀嚼不到30分钟

26 从广告中也可窥探“不咀嚼时代” 28 不好好咀嚼的话 其1 会不小心吃得过多 28

不好好咀嚼的话 其2 脸部肌肉会松弛 29 不好好咀嚼的话 其3 会口臭 31

唾液竟然这么厉害 32 专栏1 你都大约咀嚼几下呢？ 32 1天竟然分泌1.5L 36

只要一紧张，就会变得口干舌燥 38 唾液的功效 其1 预防口臭 38 唾液的功效 其2

治愈伤口 39 唾液的功效 其3 助消化40 唾液的功效 其4 抗衰老40 Break

Time因唾液而得到的诺贝尔奖 41 专栏2 得口干症的人越来越多了42

咀嚼生活，从口香糖开始 44 咀嚼生活就从口香糖开始吧46

稍微复习一下！要是不好好咀嚼的话…… 46 因唾液而得到的诺贝尔奖 专栏1
你都大约咀嚼几下呢 专栏2 得口干症的人越来越多了 1片口香糖竟然可以嚼到550次 47
专栏3 在所有食品中，口香糖的咀嚼率为NO.1 48 极为重要的事—促进唾液的分泌 49
咀嚼口香糖还能减压 50 口香糖与大脑的关系 50 Break Time越嚼越聪明的小白鼠 51
专栏4 口香糖的小小历史 52 利用口香糖打造可爱小脸 52 口香糖打造可爱小脸 56
模特小脸修炼术 56 80%的表情肌集中在嘴巴周围 57
只要嚼口香糖就可以好好锻炼的表情肌 59 扔掉咀嚼坏习惯，首选口香糖 60
减肥与口香糖的完美结合 60
美丽的表情从咀嚼开始—专访鹤见大学牙科学院教授齐藤一郎医师 60 Break
Time脸看起来比较大的原因 61 现代人的困扰 62 不咀嚼时代的口干症 63
口香糖是用来咀嚼的工具 64 咀嚼与小脸的关系 64 Chapter 2 口香糖咀嚼训练
口香糖打造可爱小脸 68 我要瘦脸 68 什么是模特的完美笑容 72 表情肌要如何锻炼 72
让脸的左右两边更匀称吧 74 口香糖咀嚼训练正式开始 76 1 缩小、鼓大脸颊运动 77 2
舌头上下左右360度转动 78 3 咀嚼运动 79 4 嘴角扬起运动 80 5 抛媚眼运动 81 6
咿字微笑运动 82 7 含着空气咕噜咕噜运动 83 Chapter 3 顶级模特的快乐小脸作战法
我们的瘦脸亲身经验，秘密心得首次大公开 84 专栏5
不能说的秘密！拍出小脸的超赞秘技 84 你不知道的“口香糖小脸术”练习盲区 87
有了口香糖，脸部运动也会越做越顺利 88 拍摄间隙也少不了口香糖 89
脸部线条比化妆还重要 90 “小脸”可不是单纯地“把脸变小”哦 91
体重增加，反倒被误认为是减肥成功 93 专栏6 10年后的你会是怎样 96 专栏7
口香糖与礼节 98 专栏8 万一被口香糖粘上了怎么办 100 专栏9 跟我做口香糖小脸操 102
· · · · · (收起)

[嚼出好脸型！口香糖小脸书 下载链接1](#)

标签

美容 · 化妆 · 服饰

.....

学习

你

zzzz

tyr

评论

看完后，还真多嚼了不少口香糖。

[嚼出好脸型！口香糖小脸书 下载链接1](#)

书评

[嚼出好脸型！口香糖小脸书 下载链接1](#)