

齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101



[齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101_ 下载链接1_](#)

著者:齊藤美惠子

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2011-4-7

装帧:平装

isbn:9789862294307

日本女性雜誌票選．年度最強瘦身書！

◎誰都會做的簡單姿勢！

◎秒殺贅肉的瘦身效果！

◎腰、腿、胸、背，一次變美！

「美腿學校校長」齊藤美惠子，最了解骨骼均衡 & 身體線條關係的美體專家，她知道，愛美的廣大讀者們，除了腿部以外，身體的其他部位也想變得更美！

這本集結齊藤老師多年授課經驗的瘦身POSE究極版，提供101個瘦身POSE，1天只需花30秒鐘，不佔時間、不費工夫，就能讓感到自卑的身體部位，變成你最喜愛、曲線最優美的部位！

從現在開始，讓背部變挺直、讓臀部線條提高、讓大腿及小腿變纖細，找回身體原有的自信！

齊藤老師的實力，日本讀者一致見證！

◎我將重點擺在讓下半身不容易胖的姿勢後，現在已經能穿小一號的牛仔褲了！（28歲、石川縣）

◎姿勢很簡單，很容易記起來，隨處就能做，這一點很讓人開心，而且照片也都拍得很可愛！（19歲、愛知縣）

◎我挑了5個自己最愛的姿勢，每天都做，結果才短短1個月，竟然就瘦了3公斤！現在每天都覺得身體好輕盈喔！（31歲、沖繩縣）

◎因為有分門別類，可以從中做選擇，不會浪費太多時間。「全家一起來擺POSE」已經成為我們家每天必做的功課。（36歲、神奈川縣）

◎我非常推薦「調整全身骨骼均衡的5秒POSE」，因為它改善了我的O型腿！（23歲、栃木縣）

◎特色1.年度最強瘦身書！

日本著名女性雜誌anan票選，年度最強骨骼矯正系瘦身書，專家一致推薦！

◎特色2.拯救自卑部位的救世主！

齊藤美惠子的美體POSE究極版！101個瘦身POSE，不論你是肌肉型、脂肪型、浮腫型，想要雕塑的部位是腰、腿還是胸、背，都能查到你想要的瘦身姿勢，讓所有你感到自卑的部位，變成你最自信的部位！

◎特色3.一天只要一個動作、最多持續30秒！

1個姿勢最多只要30秒，姿勢超簡單，人人都會做，隨時都能練習，讓你體會秒殺贅肉的瘦身效果！

作者介绍:

藤美惠子

美腿意識專家，Body Spot

Pelvicious公司負責人。從克服O型腿的自我經驗中，開發出獨特的美腿運動法，在過去的25年裡，已經幫助過2萬多名女性，成功解決骨骼與腿部的煩惱。身為美腿與骨骼矯正的專家，目前活躍於各大媒體與企業研習會等處，並從事雜誌、書籍的審訂或指導、撰寫工作。

著有《打造一雙令人喜愛的美腿——兩週食譜》、《打造令人喜愛的臀部——10日課程》、《更年期魔法》（皆為WAVE出版）、《瘦腿PUSH減肥法》、《瘦腹骨盆PUSH減肥法》（幻冬社出版）、《愛自己身體的7日美腿課程》（ASPECT出版）、《基本的骨盆運動法》（主婦之友社出版）等書。台灣已出版《改變2萬人的PUSH美腿祕技》、《PUSH美腰祕技》、《齊藤美惠子的更年期美麗魔法》等（以上皆由三采文化出版）。

目录: 前言

開始進行姿勢療程之前

本書的使用方法

進行前的三個必備條件

正視自己的身體

首先，必須掌握骨骼的均衡關係

接下來，必須瞭解身體的類型

Chapter 01 克服自卑，找回身體自信

消除身體歪斜的5大POSE

消除多餘脂肪的4大POSE

消除上臂鬆弛贅肉的3大POSE

改善下半身肥胖的4大POSE

Chapter 02 打造緊實有彈性的身體

消除身體浮腫的4大POSE

讓身體更具彈性的4大POSE

讓身體曲線變美的2大POSE

提高柔軟度的3大POSE

消除體脂肪的3大POSE

Chapter 03 打造有女人味的背部曲線

讓背部挺直的4大POSE

提高臀部線條的3大POSE

雕塑大腿線條的4大POSE

提高小腿肚位置的3大POSE

Chapter 04 將下半身變成美麗武器

打造筆直雙腳的4大POSE

讓臀圍縮小3公分的3大POSE

讓大腿肌肉變緊實的4大POSE

讓小腿變修長的3大POSE

雕塑纖細腳踝的3大POSE

Chapter 05 讓身體散發耀眼光芒

打造小臉蛋的3大POSE

塑造性感鎖骨的3大POSE

讓胸部UP UP的4大POSE

打造魔鬼細腰的3大POSE

活化內臟的3大POSE

讓全身曲線更迷人的3大POSE

日常生活中能做到的事

小習慣打造魔鬼身材

有效利用空檔時間的7個辦公室姿勢療程

悄悄話

• • • • • [\(收起\)](#)

[齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101_下载链接1_](#)

标签

- 瘦身
- 怎样减肥最有效
- 减肥
- 日本
- 女性
- 健身
- 美丽
- 好好

评论

[齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101_下载链接1_](#)

书评

《30秒快瘦pose101》，书名起的很有噱头，先是强调了30秒钟的快速效果，又告诉读

者书里涵盖数量多达一百零一个的瘦身动作。嗯，确实，在这本薄薄的小册子中，日本的美腿专家齐藤美惠子，提供给爱美女性丰富多样的塑身方法。从改善身体骨骼变型开始，美惠子耐心细致的教导了读者...

不难想见，双腿是支撑身体的重要部位，但我从来不知道双腿的健康与全身骨骼的平衡存在密切的关系。这本书就是从这一理念出发并贯穿始终的，用简单、实用且快速的方法叫人如何利用每天30秒的时间，快速达到腰、腿、胸、背等各身体部位一次变瘦变美的目的。这本书以“...

刚刚参加工作时我还是个标准的瘦子，初到公司食堂，看到与校园完全不是同一质量的鸡翅和红烧肉，年轻无知的我放下了所有的矜持，毅然投入到猛吃的行列中。本以为自己是自来瘦，根本没有胖的天赋。谁知没过两年，一身的肉肉告诉我：“你是个胖子啦。”也曾经有过痛苦的减肥经历...

江山/文

笔者依然记得一句台词，至此也成为我调侃老婆和朋友们的法宝，“找媳妇，一定要找个好看的，起码看起来不丑，可以美化环境”，爱美之心人皆有之啊，谁不想在美化后的环境中长大呢，谁不想成为环境中的主角咧。每个人心中对于美的追求是绝然不同的，但不管你心地极好或...

——文/阳宝

现代女性都越来越关注自己的健康与身材，而以瘦为美的国人思想更是响应着世界审美潮流，让所有的目光都汇聚身形玲珑有致的美女们，不仅明星大腕们将大胸细腰翘臀展示得淋漓尽致，也让我们这些平常仰慕完美的普通女人无限向往，“爱美之心人皆有知”的自己也对美颜...

自古以来，中国不同的时代对美的标准和要求都有不一样的标准，汉朝时有因走路如风拂杨柳而闻名的赵飞燕，便以“瘦”为美，而盛唐时期，因有丰姿绰约的杨贵妃，而以“丰满”为美，这不同的时代。美的标准便有一些变化，只是如今的审美标准更是在古人的基础上有所升级，所谓女人...

想来这本书以瘦身为卖点实在是迫不得已的事，盛唐的时候我们都是以胖为美的，萧红

在《呼兰河传》中的小团圆媳妇被整的几乎活活烫死可不是因为会变胖，而是因为在不算多富裕的婆家吃的被认为多一样，不知道什么时候开始，世道变迁，收入水平上去了也已经取消计划供给制了，人们...

爱美之心人皆有之。人人都想成为美女，人人都想成为帅哥。如何才能塑造美丽呢？尽管长相是天生的，但是身型很多都是后天的。我们都知道身材比例的匀称性在审核一个人的美丽与否中也起着至关重要的作用。与此同时，我们也不能忽视的是越来越多的人因为营养的过剩，因为运动的缺...

[齊藤美惠子教你30秒快瘦POSE101_下载链接1](#)