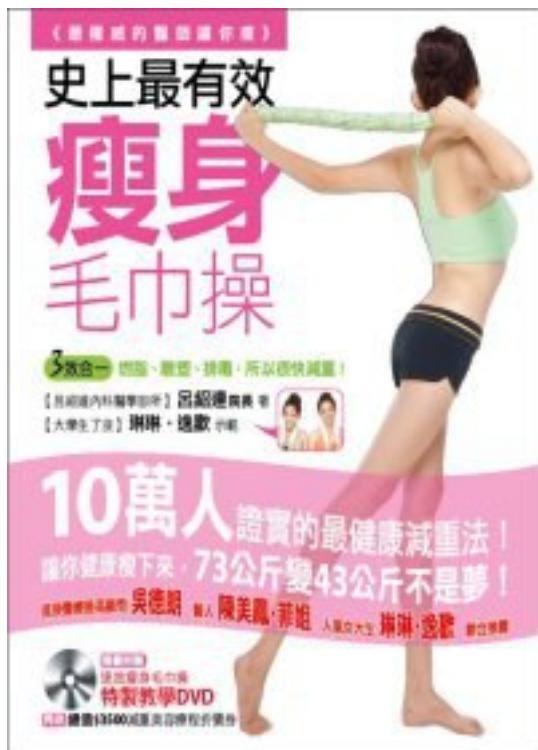


# 史上最有效瘦身毛巾操



[史上最有效瘦身毛巾操 下载链接1](#)

著者:呂紹達

出版者:蘋果屋

出版时间:2010-12-2

装帧:平装

isbn:9789866444296

一條毛巾，就能讓你瘦！

明星陳美鳳說：「這是我做過最簡單、最有效的速效塑身運動！」

本書教你利用毛巾伸展肢體，輕鬆達到刺激淋巴的功效，有效促進代謝，

因為「燃脂、雕塑、排毒」3效合一，所以可以很快減重！

這套毛巾操，經過各大醫院減重門診廣泛應用，

已有超過10,00,00人成功實證，

可說是史上最強、最具功效的瘦身伸展操！

本書作者呂紹達醫師，不但是這套毛巾操的推廣人，也是見證者，

他親身體驗，一天做一次毛巾操，一個月就瘦了6公斤！

想要甩掉全身肥肉？還是局部美形？一條毛巾幫你搞定！

本書教你做對運動，以最方便的道具、最簡單的動作，就能輕鬆塑身！

毛巾操讓你「健康瘦」的5大魔力：

1. POWER STRETCH 一條毛巾就能有效伸展，輔助動作確實到位！

只要利用一條毛巾就能做運動，並藉由輔助調整力道與距離，讓動作確實到位，促進身體各部位有效施力、消耗熱能，讓減重、塑身的效果更加倍！

2. POWER FATBURNING 20分鐘消耗200大卡，快速燃燒體內脂肪！

做毛巾操20分鐘就能消耗200大卡熱量（成人以時速8.8公里騎單車1小時僅消耗約180大卡），而且不限時間地點、花小錢就可以做，是瘦身族最佳選擇！

3. POWER BALANCE 應用懸吊原理、借力使力，有效平衡雕琢塑身！

毛巾類似懸吊系統，對毛巾拉或扯，配合身體各部位和方向進行動作，可自然帶動腰、腿、臀、腹等較易囤積脂肪的部位的運動，在不知不覺中雕塑身型，讓體態趨近完美！

4. POWER FUNCTION 刺激腸道運作活絡，促進代謝功能提升！

四肢藉由毛巾操拉伸延展，帶動全身代謝燃脂，並能進而刺激內臟及腸胃系統，活化機能，因此可以達到體內環保的功效，從內到外讓身體保持在最佳狀態！

5. POWER CIRCULATION 強化淋巴排毒系統，延緩老化、青春無齡！

透過毛巾操帶動疏通淋巴系統，可以活絡末梢神經，並由體內排毒直接影響體外狀態，使全身皮膚變得緊實有彈性，既維持年輕，又增強免疫力，健美又防病，連「經營之神」王永慶都天天做，堪稱「最佳國民運動」！

1. 【七個篇章】

輕鬆打造你全方位瘦身計畫】—精研瘦身毛巾操技法，局部肥胖一一擊破。

本書共有七大章節，分為知識篇、準備篇、實做篇、進階篇、問答及加值飲食篇。從專業知識檢視自己身材，不論是全身享瘦、局部消脂，簡單一套毛巾操全都鍛鍊到！每個操式皆有清楚的文字說明，真人圖解，針對運動時最常碰到NG動作及重點提醒。特別標示出每個動作可消耗的卡路里，讓你輕鬆算著做，身材自然變窈窕。你想要消除可惡的虎背熊腰、大肚腩、水桶腰、蝴蝶袖嗎？只要每天10分鐘毛巾操，體驗最驚人的甩肉速度。Let's try！

2. 【一條毛巾助你迅速燃脂7天見效】—隨時刺激淋巴系統，有效燃脂7天見效。

本書作者擁有豐富臨床經驗及專業的醫療背景。至今幫助超過10萬人重拾健康、恢復體態。呂紹達醫師利用毛巾操類似物理治療的懸吊系統，具有拉扯、阻力作用發揮在伸展操上，不需特別場地，只要利用零碎時間，就能輕鬆幫助身體肌肉群和韌帶伸展，增加關節活動度，堪稱最適合懶人的最佳運動！持續做7天就能明顯感受身型小一號。

### 3. 【隨書附贈 正妹示範

速效瘦身DVD】—「特製20分鐘速效瘦身毛巾操教學」，不用擔心做錯運動！

隨書附贈「速效瘦身毛巾操教學DVD」，由當紅節目【大學生了沒】琳琳、逸歡按步示範，搭配書中連續真人圖解動作，不僅指導你如何做出「對」的伸展動作，針對容易出錯的地方，皆有錯誤提醒及完整說明，不必擔心做錯動作。

### 4. 【特別收錄 快速瘦身常見問題Q&A】—一次解決你對燃脂減重的疑惑！

做毛巾操後會腰酸背痛正常嗎？毛巾操適合病人做嗎？怎麼確定我減去的是脂肪還是水分？我遇到停滯期了，該怎麼辦？……不僅針對毛巾操同時對於減重瘦身所產生的疑惑，本書一一解答，不分男女老幼，毛巾操適合任何初學者，是最快捷、也是效果佳的瘦身運動。

作者介紹：

呂紹達

呂紹達醫師—「瘦身毛巾操」最佳代言人及受惠者。

歷任：林口長庚紀念醫院內科主治醫師、台北市立婦幼醫院小兒專科醫師、新竹縣醫師公會理事長。

現任：呂紹達內科醫學診所院長、呂紹達醫學美容網負責人，中華民國美容醫學會會員（美醫專字第378號）。

個人重要經歷：

◎1980年代即擔任林口長庚內科主治醫師，迄今已有近30年的專業臨床經驗。

◎邁入中年之後，因逐漸發福、身體也出現異狀，所以開始鑽研原本應用於醫院中「幫病人復建」的毛巾操。經過精研，他演化出一套「速效瘦身毛巾操」，而自己身體力行的結果，更創下一個月就瘦6公斤的紀錄！

◎多年來精研中西醫學與美容醫學，精通內科醫學、家醫科、減重門診、美容保健等。而其減重門診，更已幫助超過上萬名病患藉由「毛巾操及飲食控制」成功減重，重新找回自信與健康！

媒體推薦紀錄：自由時報、聯合報、TVBS新聞、TVBS《健康兩點靈》、中天新聞、非凡新聞、年代新聞、東森新聞……等。

目錄：【PART I 知識篇】認識致胖警訊、體重的意義

誠實自我檢測「瘦不是瘦？胖就是胖。」

毛巾操如何成為現代人肥胖黑洞的救星

自己最常忽略身體哪些過重、變形、醜態

肥胖的類別和性別

毛巾操3大功效讓身體從內到外變美

功效 (1) 健康纖瘦→伸展全身或局部消脂

功效 (2) 矯正骨架→打造迷人體態

功效 (3) 活化機能→促進代謝，揮別瘀痛

什麼人更需要做毛巾操

· 壓力大. 主婦. 年長者. 肥胖者. 重點塑形. 傷病後復健

活動=希望，80歲阿嬤的毛巾操故事

【PART II 準備篇】感受數萬人做毛巾操瘦身魔力

抓緊毛巾操的起源、科學、實證風潮

選對運動，自然瘦得快速緊緻！

為什麼這麼多人學毛巾操？起源說

毛巾操讓你「健康瘦5科學」

科學 (1) 毛巾輔助做操，動作到位、效果加倍。

科學 (2) 伸展肌肉群、刺激腸胃道，代謝率加倍。

科學 (3) 如物理治療的懸吊系統，矯正體態。

科學 (4) 燃脂量高，做20分鐘贏騎單車1小時。

科學 (5) 淋巴排毒，由內而外變緊實亮麗。

毛巾操瘦身要領「最有效4做法」

做法 (1) 做操+飲食控制雙管齊下

做法 (2) 對的時間做，一天多次伸展

做法 (3) 有意識的感覺肌肉群運動

做法 (4) 每天至少10分鐘，依動作每次伸展維持8~10秒

慎選一條陪你做操的好毛巾

【PART III 實做篇】全身纖瘦緊實的毛巾伸展操

每天伸展10分鐘，搭配正確呼吸，

基礎動作就能均勻燃脂、全身舒緩！

(1) 腹式呼吸 調節呼吸，促進腸胃蠕動

(2) 肩臂活化伸展 活化肩臂關節，消除痠痛

(3) 轉腰伸展 增強腰部柔軟性，伸展僵硬腰背

(4) 大腿伸展 消除大腿前側肌肉緊繃感

(5) 小腿伸展 伸展小腿肌，以防抽筋

【PART IV 問答篇】門診常見Q & A：毛巾操運動與減重關係

Q1. 做毛巾操後會腰痠背痛，正常嗎？

Q2. 做太多毛巾操會不會讓肌肉變硬？反而不容易瘦？

Q3. 病人可以做毛巾操嗎？

Q4. 怎麼確定我減去的是脂肪？還是水分？

Q5. 我遇到減肥停滯期了，毛巾操可以救我嗎？

Q6. 一般情形，做毛巾操多久會有明顯效果？

Q7. 減肥以後，要怎麼維持？有哪些注意事項？

Q8. 懶人最愛的「被動性運動」按摩、震動帶等，有助減肥嗎？

【PART V 進階篇】局部強效的毛巾塑身操

預防局部肥胖的憂病，任選專屬塑身計畫，

重點雕塑，輕鬆打造完美曲線。

【美胸】 (1) 美胸UP UP 預防胸部下垂，消除副乳

【美胸】 (2) 夾背擴胸 美化胸形，胸部挺而美

【緊臂】 (3) 背後拉手 緊實上臂肌，跟拜拜袖說拜拜

【緊臂】 (4) 手臂推拉 緊實手臂內側肌，美化肩頸曲線

【肩背】 (5) 背後開肩 消除虎背，強化肩胛骨

【肩背】 (6) 背部起身 舒解背部疲勞，消除背肩脂肪

【細腰】 (7) 半蹲轉體 燃燒腰部脂肪，美腰再現

【細腰】 (8) 8字型瘦腰 活化內臟機能，消除贅肉

【細腰】 (9) 扭腰塑體 挥別小肚腩，再現S腰線

【細腰】 (10) 彎腰伸展 放鬆腰椎，促進循環代謝

【縮腹】 (11) 雙腳並攏起坐 刺激穴位，緊實小腹

【縮腹】 (12) 平躺拉毛巾 體內環保，纖細手臂

- 【縮腹】 (13) V字型塑腹 平坦小腹，強化腹部肌群
- 【小臀】 (14) 平背塑臀伸展 強化背部肌群，緊實臀部
- 【小臀】 (15) 單腿上抬提臀 緊實提臀，美化曲線
- 【瘦腿】 (16) 平躺L型抬腿 伸展大腿肌，健美線條
- 【瘦腿】 (17) 直膝前彎伸展 修長腿形，美腿再進化

#### 【PART VI 加值篇】毛巾操+怎樣正確飲食=雙效享瘦

一味節食怕胖，不如正確飲食享瘦。

以運動搭配飲食控制，保證你瘦更快！

掌握2個飲食關鍵字，雙效瘦身好輕鬆！

關鍵字 (1) 吃對「時間」，運動前後這樣吃

關鍵字 (2) 掌控「熱量」，每物、每天這樣吃

呂醫師自行的10大節食正念

美味低卡一週食譜：

適合上班族／家庭主婦：三餐1000大卡食譜

適合學生族／外食族：三餐1200大卡食譜

附錄 (1) 常見外食食物熱量表：紅燈停，綠燈行

附錄 (2) 運動消耗熱量表

#### 【PART VII 問答篇】門診常見Q & A：飲食與減重糾葛

Q1.大家都說要瘦就要少吃多動，那我可以一日只吃一餐嗎？

Q2.坊間的代餐包真的可以取代正餐嗎？

Q3.我常半夜餓到睡不著，非得起來吃東西，該怎麼減肥呢？

Q4.我每天少吃一餐，怎麼還是瘦不下來？

Q5.我很容易水腫，有什麼辦法改善？

Q6.減肥藥、減肥茶對減重的幫助？

Q7.減肥時常嘴饑，怎麼辦？可以吃些什麼？

Q8.減肥時可以多攝取什麼類型食物，加速減重？

• • • • • (收起)

[史上最有效瘦身毛巾操](#) [下载链接1](#)

## 标签

塑身

## 评论

[史上最有效瘦身毛巾操](#) [下载链接1](#)

# 书评

---

[史上最有效瘦身毛巾操 下载链接1](#)