

史上最強運動貼布瘦身



[史上最強運動貼布瘦身_下载链接1](#)

著者:野崎直哉

出版者:瑞麗美人國際媒體

出版时间:2011-6-30

装帧:平装

isbn:9789868719514

2011年日本最爆紅的減肥方式

繼《史上最強彈力帶瘦身》2010年全亞洲狂銷300萬冊後

2011年第二彈強勢登場!

史上最強、最耍心機的瘦身書

只要你不說，誰都不知道你正在悄悄地瘦下來

★不需要辛苦的做運動！

★能矯正身體側彎歪斜！

★背部贅肉、小腿水腫、手臂肥肉…都消失了！

內容簡介

★運動貼布可以刺激不太常動的肌肉！

★運動貼布貼起來不明顯，24小時悄悄的減重沒人知！

★貼布只有寬2.5cm、長15cm左右，穿上衣服就會遮住！

★貼上貼布並配合簡單的運動，減肥效果會更提高！

★貼布能有效改善身體側彎歪斜！

★貼了貼布後姿勢會變好，活化內臟的功能，消除便秘、改善肩膀痠痛或腰痛！

貼上貼布後，就不用再為身材煩惱了！

作者在東京擔任Body

Counselor（身體顧問）的工作，發現許多人的願望就是「現在馬上，就想瘦！」於是開始推廣運動貼布減肥法，這個減肥方式主要是將貼布貼在肌肉上給予皮膚刺激，讓不常使用的肌肉動起來，而血液的流動也會變好。因此貼上貼布後，就能促進血液循環，甚至能矯正身體側彎歪斜！

這個減肥法使用的貼布是彈力極佳、不含藥性的「肌內效運動貼布」，瘦身方式安全又簡單，若是搭配書內的瘦身運動，更能讓瘦身效果加倍！本書針對腰、臀、大腿、手臂、背部、小腿水腫…這些最難瘦下來的部位，公開瘦身貼法，想讓自己的體態更輕盈，一定要來試看看！

★運動貼布可以在大型藥局購買，指名購買「肌內效運動貼布」或是「運動用的伸縮貼布」。

運動貼布的神奇瘦身魔力！

1. 貼布協助肌肉的作用，讓可動範圍更擴大：

即使做相同的動作，也不容易疲累，能渡過舒適的一天。以往不太常使用的肌肉開始動了，肌肉就會消耗能量，基礎代謝量提高，必然就會影響減重瘦身的效果。

2. 貼布給予皮膚刺激，血液的流動也會變好：

只貼貼布就能讓脂肪變得容易燃燒，用貼布時受到刺激的部分就不易屯積脂肪。血液循環變好的話，屯積的老廢物質也會開始流動，所以貼上的瞬間就能實際感受到尺寸縮小了！

本書特色

★想讓腰部周圍變細的人，有福了！

★想讓下垂的屁股變小並上提的人，有福了！

★想消除上臂鬆垮狀況的人，有福了！

★想讓大腿變細，並且讓腳踝看起來更漂亮的人，有福了！

★想除去背部贅肉的人，有福了！

每個女生都偷偷貼著運動貼布，悄悄地瘦下來！

特色一：最簡單【貼上貼布就能打造易瘦體質】

人會隨著年齡增長而肌肉衰退，基礎代謝量下降而變成易胖的體質，但是只要把貼布沿著肌肉貼上，就能補強肌肉、讓身體輕鬆的活動，變成容易燃燒能量的體質。因為貼上貼布後，皮膚受到刺激、血液流動變順暢，尺寸就立即縮小了！

特色二：最輕鬆【減肥不用辛苦做運動】

運動貼布減肥法，只要貼上運動貼布就有效果了，若想在短時間內快速達到瘦身效果的話，還可以搭配書裡教的「超簡單貼布運動」，方法非常簡單，方便又容易持續！

特色三：最有效【幫助矯正身體側彎歪斜】

每個人都會有身體側彎歪斜的情形，那是日常的生活習慣（姿勢或習慣動作）產生的影響而造成的。貼上貼布後，可以改善側彎歪斜的身體肌肉，進而矯正姿勢、調整肌肉的平衡，有效改善身體側彎歪斜！

特色四：最心機【貼起來不明顯，24小時悄悄的減重】

本書使用的運動貼布，只有寬2.5cm、長15cm左右，穿上衣服就會遮住了，所以不會被人看到，再加上能讓效果持續，即使持續貼一個禮拜左右也OK（需視肌膚狀況而定）。這個夏天，就偷偷貼上貼布來減肥吧！

特色五：最方便【貼布可以刺激穴道】

除了減肥之外，貼布還有「降低食慾」、「排毒」、「消水腫」、「瘦小臉」、「改善手腳冰冷」……的功能喔！只要將貼布貼在特定的穴道上，就能刺激穴道達到以上的功效，簡單方便又容易！

作者介绍：

野崎直哉

1979年生，在東京大型Relaxation Spa工作後，於2009年10月，在世田谷區三軒茶屋獨立營業。接受過他服務的人一定會再光顧、擁有「Gold Hand」的天賦巧手。有很多名人的顧客，是內行人才知道的教主級Body Counselor。

目录：【CHAPTER 1 貼了就會瘦的祕密】

Q1只貼貼布為什麼會瘦呢？貼布會讓脂肪變得容易燃燒！

Q2怎麼做才能瘦身呢？只要貼上貼布就可以了！配合運動更能提高效果！

Q3使用貼布時要注意什麼呢？要在肌膚乾燥的狀態下貼！

幫助你更快瘦下來的10個方法
開始貼貼布前，請先檢查身體
檢查身體側彎歪斜的情形

【CHAPTER2 只要貼了就會瘦】

「貼了就會瘦」瘦身法必備物品：肌內效運動貼布、剪刀

使用貼布的注意事項

貼布的貼法・撕除法

讓腰圍變細！在腰骨的地方貼上貼布，打造小蠻腰！

讓臀部變小！從大腿根部開始貼，有提臀的效果！

讓大腿變細！讓貼布幫忙鍛鍊內層肌肉！

讓上臂變緊實！沿著肌肉的下側往肩膀貼！

消除背部贅肉！往薦骨斜向的往下貼！

COLUMN 有效消除背部的贅肉

【CHAPTER3 貼布運動】

什麼是貼布運動？貼上貼布後，搭配運動可以改善身體側彎歪斜！

在貼布上寫下心願！激勵自己瘦身的動力！

讓腰圍變細的運動

小臀運動A

小臀運動B

美腿運動

瘦手臂運動

消除背部贅肉運動

消除背部與腰部贅肉運動

小臉運動

姿勢矯正運動

COLUMN 水的祕密！喝水可以讓血液變得清爽，提高減重效果！

【CHAPTER4 貼布美容法】

所謂貼布美容法是？將貼布貼在穴道上，增進美容效果！

排尿的祕密！排尿就是把老廢物質排出去！

改善手腳冰冷

改善便秘、水腫

讓臉變小

讓食慾變小

排毒消水腫

COLUMN 控制水分的穴道

一定要禁止的NG習慣

結語

· · · · · (收起)

[史上最強運動貼布瘦身 下载链接1](#)

标签

肌效贴

瘦身器

@女性

1

评论

[史上最強運動貼布瘦身 下载链接1](#)

书评

[史上最強運動貼布瘦身 下载链接1](#)