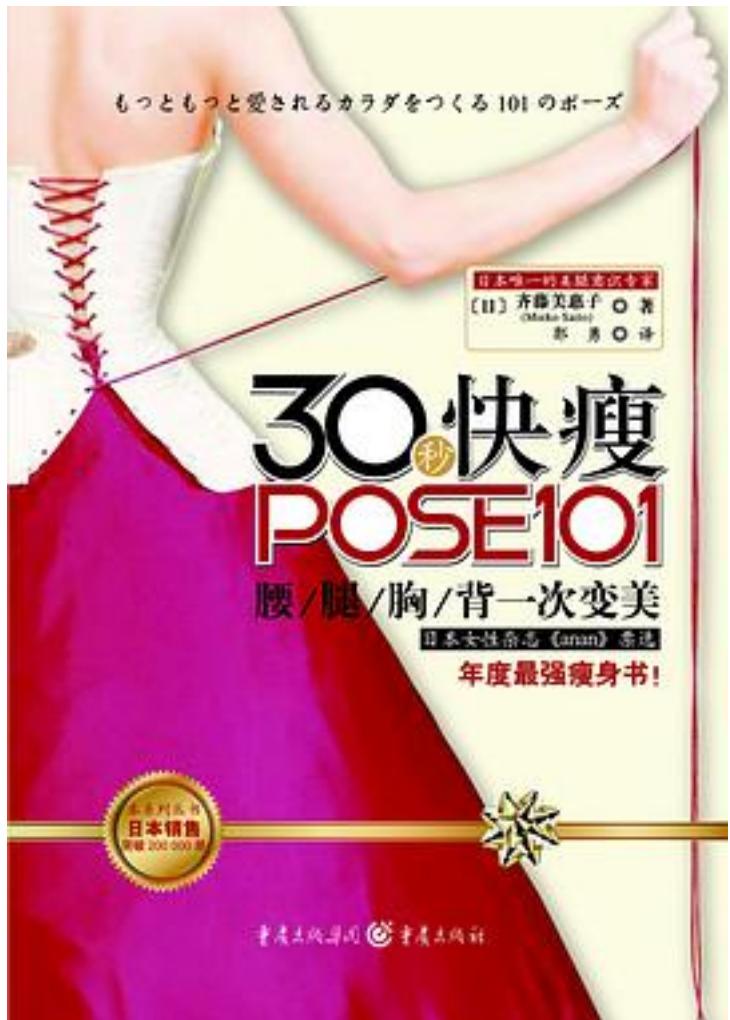


30秒快瘦POSE101



[30秒快瘦POSE101_下载链接1](#)

著者:[日]齐藤美惠子

出版者:重庆出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787229042486

日本美体专家，美腿学校校长齐藤美惠子知道，爱美的广大读者们，除了想瘦腿、美腿

，更想要身体的其他部位也变得更美！

这本集结了齐藤老师多年授课经验的瘦身姿势终极版，收录了101个瘦身POSE，1天只需要花30秒，给你秒杀赘肉的超级瘦身体验！

拿到这本书的这一刻起，要开始让背部挺直、让臀部紧实挺翘、大腿及小腿变得纤细修长，为身体和自己找回原有的自信！

作者介绍：

齐藤美惠子

日本唯一的美腿意识专家；

步行治疗及体态平衡专家；

美腿学校Body Spot Pelvicious负责人。

作者根据自己克服O型腿的经历，开创出一系列独特的美腿方法。创办美腿学校Body Spot

Pelvicious，25年来，作者帮助数万名女性解决了骨骼或腿部的问题。活跃于女性杂志、电视、广播等媒体，并透过演讲等方式教导孩童及老年人维护腿部健康，深受大众肯定。

主要作品有：

《30秒快瘦POSE101》

《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》

《10万人都说赞的美腿圣经》

《更年期按摩法》

《骨盆PUSH腹部减肥法》

《改变2万人的PUSH美腰秘籍》

《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

目录: Prologue

姿势训练开始之前

本书的使用方法

姿势训练的基础

和自己的身体交流

首先，了解骨骼的平衡

其次，了解自己身体的类型

第一章 克服自卑心理

改善身体扭曲的5大POSE

消除多余脂肪的4大POSE

消除手臂赘肉的3大POSE

改善下半身肥胖的4大POSE

第二章 塑造柔软有弹性的身体

消除身体浮肿的4大POSE

让肢体充满弹力的4大POSE

让肢体动作变美的2大POSE

提高身体柔韧性的3大POSE

消除多余脂肪的3大POSE

第三章 拥有撩人的背影

塑造匀称背部的4大POSE

让美臀上翘的3大POSE

塑造美腿线条的4大POSE

提高小腿肚位置的3大POSE

第四章 把下半身当作美丽武器

打造笔直双腿的4大POSE

让臀部缩小3厘米的3大POSE

让大腿变紧实的4大POSE

让膝盖以下变修长的3大POSE

塑造纤细脚踝的3大POSE

第五章 由内而外散发迷人光芒

瘦脸的3大POSE

塑造性感匀称锁骨的3大POSE

锻炼出坚挺上翘胸部的4大POSE

造就迷人腰肢的3大POSE

让内脏充满活力的3大POSE

让全身轮廓变性感的3大POSE

在日常生活中我们能为美体做点什么?

基本动作塑造体形

有效利用空闲时间的7个办公室姿势训练法

Private Talk

· · · · · (收起)

[30秒快瘦POSE101_下载链接1](#)

标签

塑身瘦身美容

美体

日本

减肥

齐藤美惠子

很实用的一本书呢~

生活

塑身

评论

真的好好用！减肥效果还有待于观察，可是做完就特别舒展的感觉~~~

很日系的瘦身书

2014年8月27日读。2014-269。

从亚马逊抱一本回来，乌拉拉~拉拉乌，我要开始练习了。关注自己的身体撒，难道这不是我应该做的吗？

让细胞都活动起来吧~

[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，因有丰姿措约的杨贵妃，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...

[30秒快瘦POSE101 下载链接1](#)