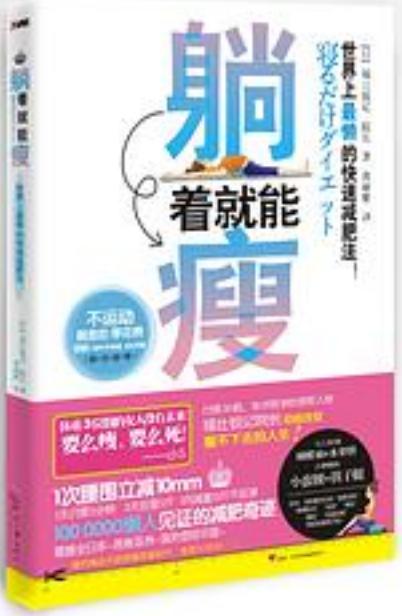


# 躺着就能瘦



[躺着就能瘦 下载链接1](#)

著者:福辻锐记

出版者:印刷工业出版社

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787514200881

超越日本畅销书《卷卷就能瘦》的又一本减肥宝典，专业针灸师福辻锐记的终极减肥术——《躺着减肥》！

躺在枕头上5分钟就能轻松减肥的神奇减肥法。只需要准备一条浴巾和一根塑料绳，然后将浴巾卷起成筒状再用塑料绳捆好即可，这就是“躺着就能瘦”减肥法的唯一道具。将手脚伸展躺在枕头上，不需要其他的运动和节食，轻轻松松就能减肥。特别是想减肥但却没有时间没有精力的人，本书将给出不需要花费太多时间和精力的&

dquo;躺着就能瘦&rdquo;减肥法。

作者介绍:

福辻 锐记

针灸治疗院 院长

日本治疗医学研究会会员 日本东方医学会会员

东洋真就专门学院毕业后，专心研究针灸对美容和瘦身的作用，女性杂志、健康杂志专栏活跃作者。著有《耳朵针灸瘦身》等在美容健康运动方面有多本畅销书。

目录: 目录

前言

“躺着就能瘦”之8大要点

身体骨骼变形测试

盆骨变形测试

第一章 躺着瘦身的秘密

究竟何为“躺着就能瘦”？

果真如此简单就能瘦？

果真不费时不花钱？

果真能改善盆骨变形？

盆骨与减肥，到底有何关系？

究竟何为内脏器官变形？

不管何种体质的人都能瘦？

为何骨骼与减肥有关？

“每天5分钟”，真的会有效？

为何仅一天就能瘦腰？

除减肥以外还有什么功效？

“躺着就能瘦”系列漫画之一

本章小结

第二章 基本做法

次数、时间、时机、场所

枕头的做法

枕头的位置

躺下的姿势

脚呈八字形

双臂上扬呈欢呼状

躺下5分钟

“躺着就能瘦”系列漫画之二

本章小结

第三章 应用篇

美腿

矫正O形腿

丰胸

翘臀

缓解肩酸·腰痛

对这些症状也有疗效！

“躺着就能瘦”系列漫画之三

本章小结

第四章 想要瘦得更美！

瘦身穴位①耳部篇  
瘦身穴位②头部篇  
瘦身穴位③手部篇  
瘦身穴位④足部篇

瘦身习惯①睡觉也能瘦身！  
瘦身习惯②能瘦身的行走方式  
瘦身习惯③避免盆骨变形的生活方式  
瘦身习惯④福辻式去除畏寒怕冷症状的方法

瘦身习惯⑤长不胖的饮食方式  
瘦身习惯⑥“躺着就能瘦”系列漫画之四

本章小结

第五章 经验谈+答疑

美心（30岁）

优子（28岁）

绫子（25岁）

凉子（35岁）

教教我吧，福辻医生！Q&A

“躺着就能瘦”系列漫画之五

结束语

· · · · · (收起)

[躺着就能瘦](#) [下载链接1](#)

## 标签

瘦身

塑身

美体

管用！！！

瘦腿

难分类

日本文学

保养

## 评论

不知道管不管用

-----  
多么坑爹的一本书

-----  
看见书名一个没忍住就买了一共110页有40多页都在说这方法有多好多好  
不过我决定试试。。。。

-----  
日本书，亚马逊上为凑单而买。半小时就能看完，满满正能量。可惜持续不了一天又会  
吃吃吃。还是郑多燕和T25靠谱。

-----  
看上去很简单，很怀疑有没有效果；新年的愿望啊！

[躺着就能瘦 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[躺着就能瘦 下载链接1](#)