

《一天一分钟躺着享瘦》

图书基本信息

书名：《一天一分钟躺着享瘦》

13位ISBN编号：9787801007483

10位ISBN编号：7801007484

出版时间：2001-01

出版社：中华工商联合出版社

作者：芦原纪昭

页数：167

译者：陈惠莉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《一天一分钟躺着享瘦》

内容概要

“一天只要一分钟能瘦下来？”“躺着做做简单的体操就可以减重？”

没错！芦原医生独创的“仰躺体操”因为效果卓著，且具有疗效，引起日本电视、杂志争相报道，成为日本时下最当红的健康减肥法。举例来说。日本最HTO的女性杂志“With”就在2000年五月号中真人实证，报道这个简单体操确实能在短短三个星期内，让体重减少2公斤，大腿瘦了1.5公分、腰围缩小1公分。只要平躺在床上，抬抬腿做三种基本体操，不用改变饮食习惯，不需要花钱添购特别设备、不必特定场所，你就能轻松尝试，短时间内健健康康地瘦下来。有人利用“仰躺体操”，一星期成功减重7公斤，连健康状况也获得改善，“仰躺体操”对高血压、糖尿病、气喘、过敏性皮肤炎、类风湿性关节炎、腰酸背痛、偏头痛、耳鸣、便秘、生理痛、痔疮、掉发、花粉症等等疾病都具有疗效。这种原本是名医开发来治疗病患的体操；不用花太多的时间，没有任何副作用，只需要一点点毅力的健康减肥法，你也应该尝试看看，让自己轻轻松松，健康又享瘦！

《一天一分钟躺着享瘦》

作者简介

芦原纪昭

1948年出生于香川县。群马大学医学部毕业，曾担任该大学附属医院麻醉科医生、日本海汽船股份有限公司船医、爱媛大学第三内科医生等，现任大阪芦原诊所院长。

芦原医生致力于肌力均衡与疾病关系的研究，并直接运用于诊疗当中。其所研发的“仰躺体操”，帮助许多患者恢复健康与身材，因而主动披露给媒体，数度以特集的方式在健康杂志上介绍，引起极大回响，电视节目也破例大力推广。目前芦原医生仍活跃于医界。

译者：陈蕙莉

毕业于台湾淡江大学东方语文学系，具备所有典型狮子座和A型人格特质。曾任出版社编辑，现从事日文书籍翻译工作。喜欢唱KTV、种种小草儿、养宠物列为刮中彩券之后的第一愿望。译作有《恋人啊！》《人间失格》《魅力化妆》《还你一身窈窕》《小丸子系列》等书。

《一天一分钟躺着享瘦》

书籍目录

《一天一分钟躺着享瘦》

精彩书评

1、高中时候买的书籍，购买渠道还是在中国香消玉损的贝塔斯曼。三个简单的动作，作者绕来绕去的举证。我一直坚持做其中的一两个。简单的，就是有效的。

《一天一分钟躺着享瘦》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com