

《打造健康瘦美人》

图书基本信息

书名：《打造健康瘦美人》

13位ISBN编号：9787538143072

10位ISBN编号：7538143076

出版时间：2005-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：邱淑惠

页数：168

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

《打造健康瘦美人》

内容概要

中医理论提出，在人体内流动着称为“气”的重要能量，而气所流经的通路就叫“经络”。而穴道就位于经络之上，也是检查身体机能的重点。只要刺激穴道，就能让阻塞的经络恢复顺畅，使内脏工作机能正常。这样才能加速带动新陈代谢，顺利排除体内长期累积的废物，并将多余的脂肪逐渐消除。这就是渐进的、有效的将脂肪燃烧，而且有益身体健康的“穴道减重法”。

另外，促进“气”流通顺畅的三要素为：气（干劲、情绪有关的作用）、血（血液的循环）和水（水分、废物的代谢），当这三项要素停滞不顺畅时，就会产生浮肿和肥满的症状。当身体中的气流通不顺时，易导致成气肿型肥胖的现象；血液循环不良就容易蓄积脂肪，造成脂肪肥胖型的现象；而水分如果排泄不顺，就会造成水肿型肥胖的现象。“穴道减重法”不但可以改善体质，促进身体健康，还可以达到局部瘦身和全身减肥的梦想。

《打造健康瘦美人》

作者简介

邱淑惠，1949年生于中国台湾省桃园市。

1974年去日本东京教育大学学习东洋医学及临床针灸技术。

在日本持续推广针灸技术及知识，举办过数千场的演讲（平均一年超过100次），同时在日本NHK教育电视台的“健康穴位体操”节目演中与台湾艺人温翠苹共同主持。

《打造健康瘦美人》

书籍目录

- 自序 拥有健康快乐又美丽的窈窕身材
- 前言 你的外表将因这本书而获得最美丽的改变
- 检查一下你的肥胖种类
 - 一 利用穴道与气功体操的局部瘦身法
 - 二 利用穴道与食疗消除体内不良症状
 - 三 维持健康体态的每日简单体操
- 最后小叮咛

《打造健康瘦美人》

精彩短评

- 1、做完会觉得累，不过觉得这样才会有效果吧，期待效果。
- 2、GOOD太好了
- 3、内容很好书很新
- 4、《打造健康瘦美人》上面所较的方法简单而且有效，按照书上所讲的去做真的感觉有点瘦啦，哈哈~~

《打造健康瘦美人》

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