

# 《这样减肥最有效》

## 图书基本信息

书名：《这样减肥最有效》

13位ISBN编号：9787509148686

10位ISBN编号：7509148685

出版时间：2011-7

出版社：人民军医

作者：杨树文

页数：152

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](http://www.tushu111.com)

# 《这样减肥最有效》

## 内容概要

《这样减肥最有效》内容简介：许多人为局部肥胖或全身肥胖而烦恼。《这样减肥最有效》介绍的食物减肥健身法、自我点穴按摩局部减肥健身法和自我点穴按摩全身减肥健身法、局部减肥健身操、缩腹减肥健身功等纯自然减肥方法将帮助读者达到局部或全身减肥的目的。《这样减肥最有效》内容丰富、通俗易懂、图文并茂、方法简单易学、安全实用，可全身减肥，也可局部减肥，不用节食，不反弹，想减哪儿，就减哪儿，无痛苦，无副作用，减肥健身效果显著。《这样减肥最有效》适合需要局部或全身减肥健美的读者阅读和学练，也可供广大专业按摩人员、医务人员阅读参考。

# 《这样减肥最有效》

## 作者简介

杨树文，著名中医按摩专家，武术养生专家。

作者不仅继承了祖传数代的宝贵按摩经验，而且在40多年的实践中发扬光大。作者在中医点穴按摩增高、美容、减肥、增胖、丰胸、丰臀、催眠、保健和治疗病方面方法独特，疗效显著，被外国朋友称为“中国一绝”。

作者于1987年首创中医点穴按摩增高术和青少年增高自我练习方法，并且在实践中不断探索，1994年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，中国台湾杂志《健康文摘》，以及《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《澳门日报》和发行世界150多个国家的英文杂志CHINA SPORTS等先后报道了他的事迹。

作者已出版著作14部，发表论文39篇。

# 《这样减肥最有效》

## 书籍目录

第1章 肥胖症第2章 食物减肥健身法第3章 减肥健身穴位第4章 减肥健身手法第5章 局部减肥健身法  
第6章 局部减肥健身操第7章 全身减肥健身法第8章 怎样做减肥记录附录

# 《这样减肥最有效》

## 章节摘录

版权页：插图：（一）全身减肥我叫陈某，男，33岁，北京某研究所工程师。我全身肥胖，体重达97公斤，腰围108厘米。而且体弱多病，性能力也不强，身上还有一种怪味，同事和我说话，总站得离我远远的，我为此非常苦恼。我很幸运地遇到了杨老师。他认为我的病主要由肾虚引起，要想根本改变我的状况，必须减肥、治病一起来。杨老师教会了我两种功法，一种是“四平桩”，主要作用是强身健体，改善肾功能；第二种就是“缩腹减肥功”。我认真按杨老师教的方法，练习了4个月，体重由原来的97公斤减到70公斤，共减去了27公斤，腰围减少了33厘米，身体瘦了一圈。现在的体重已经达到了标准要求。而且身体素质明显提高了，性能力也增强了。我身上的怪味也没有了，人也显得精神多了，和以前相比，简直判若两人。濼我叫李某，女，今年42岁，在北京某某公司工作。近年来，全身发胖，身高159厘米的我，体重竟达69公斤，超出标准体重16公斤。曾用多种方法减肥，效果不理想，而且体质差，经常感冒。听我同事讲，杨树文老师的点穴按摩减肥和减肥健身功效果非常好。

# 《这样减肥最有效》

## 编辑推荐

《这样减肥最有效》：食物减肥健身法局部减肥健身操，自我点穴按摩局部减肥健身法，自我点穴按摩全身减肥健身法，缩腹减肥健身功。想要局部或全身减肥的读者朋友只要认真按书中方法练习，都会取得理想的减肥、健身和健美的效果。

# 《这样减肥最有效》

## 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](http://www.tushu111.com)