

《淋巴保養革命》

图书基本信息

书名：《淋巴保養革命》

13位ISBN编号：978986175377X

出版时间：2014-12-25

作者：木村友泉,佐藤青兒

页数：96

译者：游韻馨

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

《淋巴保養革命》

內容概要

淋巴保養，讓你輕鬆擁有令人驚豔的BODY！

不花錢、不必流汗運動，甚至不需要努力！

隨時隨地想到就做，只要一分鐘就能發揮功效！

任何人看到54歲的作者木村友泉，一定會為她的健康與美貌大感驚訝。她是藥劑師，48歲時驚覺肌膚鬆弛、皺紋明顯，而開始實踐淋巴保養，結果臉部和身體出現驚人的改變。現在的她，看起來竟然像20幾歲一樣年輕緊實。木村在本書中介紹她親身實踐的「佐藤式淋巴養護法」，與一般的淋巴按摩不同，強調不搓揉、不按壓、不拉扯，隨時隨地都可以自行輕鬆保養。從此你再也不需要奮力運動，或忍受超痛的按摩、花大錢做SPA了！光是轉動耳垂這個簡單的淋巴按摩動作，就可以輕鬆獲得小臉、促進淋巴循環、提升肌膚透明度、拉提熟齡肌、抗老化、緩解身體疼痛、瘦身減肥……

此外，佐藤式淋巴保養的創始人佐藤青兒醫生，也親身感受到原本頭頂髮量日漸稀疏，額頭也愈來愈高，進行淋巴保養之後，髮量變得愈來愈多、頭髮愈來愈有光澤。

基本3大保養法

先從1天1分鐘開始，只要這麼做就OK！

一、臉部淋巴保養：轉動耳垂

不只能瞬間小臉，還能改善淋巴流動，促進全身健康，可說是最重要的保養技巧！

二、肩胸局部淋巴保養：手掌翻轉拍打操

放鬆歪斜肌肉，自然矯正身體姿勢，解決慢性僵硬問題！

三、下半身淋巴保養：體側伸展操

放鬆骨盆肌肉，可從內臟保養到頭皮，徹底保養全身！

方法簡單 & 立刻有感！淋巴保養的4大優點：

- 1.短時間即可自我保養
- 2.立刻感受驚人效果
- 3.任何年齡都能展現回春功效
- 4.美麗與健康同時提升

特別附錄一秒就找出適合自己的保養方法！「各種症狀的淋巴保養操建議表」（速翻P92~95）

《淋巴保養革命》

作者簡介

木村友泉

身兼Lymph Health Japan董事長、佐藤式淋巴保養執行教練及藥劑師。富山醫科藥科大學（現富山大學）藥學部畢業。在從事藥劑師工作的過程中，有感於現代醫療依賴藥物的瓶頸，於是加入佐藤式淋巴保養執行教練的行列。除了進行淋巴保養，並指導自我保養觀念，幫助顧客找回原有的美麗與健康，也積極巡迴演講，是深受各界支持的美麗教主。著有《淋巴保養革命》。

監修

佐藤青兒

月見牙醫診所院長、醫學美體中心Medica Sato代表，也是佐藤式淋巴保養創始人。愛知學院大學齒學部畢業。先後於該大學擔任牙科口腔外科專攻生、牙科麻醉科助手，並於愛知縣內的醫院進修ICU（急診中心）醫療，於1996年開設月見牙醫診所。引進最新的牙科治療方式，提升顫顫關節症候群等疾病的治療效果，更於日本各地舉辦講習會，普及佐藤式淋巴保養法，同時積極培育保養教練。

書籍目錄

序章

無須按壓、無須搓揉、無須導流

淋巴保養的4大優點

驗證淋巴保養的即效性 & 抗老化功效

淋巴扮演的重要角色

淋巴保養的「革命性」基本技巧與美容術

所有肌肉的緊張與收縮都從「放鬆」開始

基本部位3大保養法

開始養成「淋巴保養」的習慣吧！

勤做淋巴保養重拾年輕的身心狀態「我們的抗老物語」

佐藤式淋巴保養放鬆肌肉8原則

Part 1 臉部淋巴保養

基本 轉動耳垂

淋巴保養解剖學(1)條條肌肉通「耳朵」

臉周的轉動耳垂保養法 / 放鬆小臉肌 / 放鬆眼周肌肉 / 放鬆美頸肌

Part 2 肩胸局部淋巴保養

基本 手掌翻轉拍打操

淋巴保養解剖學(2)肌肉的伸縮功能與相互關係

單手高舉操 / 提胸操 / 孔雀操 / 塑腰操

Part 3 下半身淋巴保養

基本 體側伸展操：體側線條 / X線條

淋巴保養解剖學(3)身體平衡與「腔」的概念

心窩體操 / 便秘腰痛體操 / 腳尖放鬆操 / 擺腰舞 / 腳尖旋轉放鬆操

24小時一心兩用淋巴保養

友泉的淋巴保養美容術：洗臉美容術 / 沐浴美容術 / 洗髮美容術

關於淋巴保養的42個問題，完全解答Q & A：基本疑問篇 / 實踐篇 / 美容篇 / 健康篇

特別附錄 各種症狀的淋巴保養操建議表

精彩短評

1、放輕低 放鬆點

《淋巴保養革命》

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