

《穿着睡衣就能瘦1》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787515200316

编辑推荐

市面上的减肥书可以说是种类庞杂，这本减肥书在众多书籍中可以说是别出心裁，它提出了“睡衣”减肥的概念。减肥瘦身是女性永久的话题。这本观点独具创意的减肥书，教所有女性朋友重塑美丽、保持健康。相信广大女性会以此为乐，在快乐的减肥过程中享受生活，激活每日的活力和能量。

快乐减肥的概念在书中显而易见，减肥不止是为了外表的美丽，更是能够更好地保持健康的状态。

内容简介

韩国超模艾米的睡衣瘦身秘笈，减肥不再是痛苦麻烦的一件事，只需要轻轻松松几分钟，几个动作，便能轻易实现。不用节食，也不用运动到流汗。睡前跟着艾米的示范动起来，你会和你的睡衣一样轻舞飞扬。各种简易有趣的瘦身动作，美白养颜的小贴士。让你既苗条又美丽。

变瘦也不是一件奢侈的事情。只要日日坚持，美丽的身材不是梦。

作者简介

艾米：韩国籍，毕业于东国大学影视表演专业。在2006年SBS超模大赛中脱颖而出后，以时尚模特和主持人的身份从事各种活动。目前在专业艺人个性化体能训练集团（@TEAM）担任专业女性肥胖私人教练，并作为女性专门健康教练活跃在SBS的《周六早上好》节目，通过《乐活蹦蹦》和《健康要点》栏目，向大众传播健康理念。

目录

阅读本书的方法 8 / Let ' s Try 10

01 睡衣瘦身操 超模艾米陪你做（跟超模艾米一起来做睡衣瘦身操）

听听艾米讲睡衣瘦身操 14 / 让你的身体每天早晨都充满能量 15 / 睡衣瘦身操之准备活动 16 / 柔韧性测试结果 19 / 做睡衣瘦身操前要知道的本页重点 20 / 让睡衣减肥更有效的小贴士 22

02 每天一种新花样 睡衣瘦身操让你充满活力

- 睡衣瘦身操基础教程 调整呼吸 26 / 放松脖子 27 / 收放肩膀 28 / 拉长身体 29
- 星期一 唤醒上身的柔韧性 30 / 让疲惫的肩膀活起来 31 / 解放酸痛的双腿 32 / 让全身充满舒适感 33 / 一起来休息吧！！红辣椒奶昔 黑醋苹果奶昔 34
- 星期二 消灭腰背部的赘肉 36 / 塑造苗条的腰部曲线 37 / 打造迷人的髋部线条 38 / 再见，小粗腿 39 / 一起来休息吧！！洗个身体想要的健康澡 40
- 星期三 打造美丽小腹 42 / 缓解下肢疲劳 43 / 让髋部柔软起来 44 / 让全身充满舒适感 45 / 一起来休息吧！！挑选对睡眠有利、有保护脊椎作用的枕头方法 46
- 星期四 让疲劳的身体休息一下 48 / 解放僵硬的肩膀 49 / 消除腹部脂肪 50 / 塑造美腿

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

专家荐语

睡前10分钟：睡衣瘦身操的重要性

好多朋友为了减肥，下决心要做运动。比如制定一个每天在健身房里流汗的计划，或者每天散步一小时，期待自己能有个大变化。

但是想要自始至终都保持开始的那份决心，并不是件容易的事。尤其是那些让原本就紧张的时间更紧张、原本就疲劳的身体更疲劳的计划，基本上都是初始“三分钟热度”，最终以失败告终。

如果这种每周做1次，每次1小时的运动不能坚持，那么每天做几分钟，坚持一周就能取得很好效果的运动就是一个最佳选择。

10分钟只不过占每天24小时（1440分钟）的0.17%，实在是很短的一点时间。尤其是睡前10分钟，穿上睡衣，在床上进行的小运动，不仅可以帮助恢复一天来的疲劳，还能够提高晚上的睡眠质量，让第二天精神倍增。特别是晚上肾上腺素和甲状腺刺激激素的分泌量会上升，这些激素可以增进新陈代谢，唤起身体的活性，提高运动效率。伸展运动里面的拉伸动作可以让肌肉得到舒缓，而那些扭转身体的动作则可以矫正体形。并且这里面用到大块肌肉的动作比较多，还可以消除堆积在腹部的脂肪。再者，睡前肌肉都是放松的，比起早上来不那么硬，也不会那么不舒服。

睡前的伸展运动对高血压患者也是有好处的。因为晚上的血压值比较低，不用担心血压上升。睡前伸展运动还可以促进大脑的褪黑素和生长素的分泌，可以帮助青少年长高，提高成年人的免疫力，延缓衰老。简单易学的伸展运动还可以抚慰一天来疲劳的植物神经，对消化不良、头痛、便秘和腹泻、失眠等症状的恢复都有益处。

虽然伸展运动不是什么前无古人后无来者的经典动作或者秘法，但如果每天能坚持练下

去，一定会感到自身的变化。再进一步，如果慢慢地上了年纪，那么这个运动的意义就不仅仅在于减肥，同时也是一种很好的健身活动。

金荷珍 365mc肥胖会诊中心首席院长

睡前10分钟：愉快地享受睡衣瘦身操

[显示全部信息](#)

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