

# 《美丽不在让年龄做主》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年11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：9787538161311

## 编辑推荐

60岁日本丰胸美体皇后的美丽奇迹！唤醒体内“幸福激素”的分泌，找回年轻优雅的昨天。用一年内重版7次的事实鉴证美丽的蜕变！

女人的美丽是画家眼中珍藏的艺术；是丈夫眼中无可替代的珍宝；是普通人眼中健康、自信和幸福的代言。然而在你的眼中它又是什么？它是否已经随着岁月的流逝渐渐变得模糊不清，随着压力的增加慢慢地退出了你的生活呢？其实美丽不只是一层薄纱，更是内心涌动的激流。它能够带来的不仅仅是赞美，更有至真至诚的幸福。

## 内容简介

日本60岁的吉丸美枝子老师通过独创的塑身美体法仍然保持着充满魅力的身材。这种美体法是通过神秘的思维训练、饮食调整、轻松的体操及按摩法促进体内雌性激素的分泌，从而打造出只属于女人的曲线美。

只有关注自己的女人才可能成为最幸福的女人！

## 作者简介

吉丸美枝子，1949年生于福冈县。武藏野女子短期大学家政系毕业。36岁开始从师于中村和子，在“整体美容体操”的基础上进行了发展，并加入了想象训练和延伸训练，创立了Creative Body

Designing美体馆。另外还在全国开设了通过微笑锻炼面部肌肉的讲座。推广打造“面部、身体

## 目录

### 前言

### 第1章 激素瘦身法可以改变你的人生

#### 能够改变人生的激素瘦身法

#### 爱上自己，找回自信

#### 噩梦般身材的少女时代

#### 女孩子的甜美梦想

#### 女儿的嘲笑

#### 与恩师的邂逅

#### 镜中的自己正在变瘦

心情影响效果

激素瘦身法的诞生

激素瘦身法给胸部和身体带来巨大变化

完美的胸部让女人更自信

大胸并不等于美胸

胸部影响整体身材

调整雌性激素分泌，紧致全身，击退身体不适症状

大家的体重普遍减轻了5~10kg

雌性激素的分泌掌控着女性的健康

健康体质塑造灿烂笑容

不要说“我要变美丽”。而要说“我很美丽”

在开始激素瘦身法之前

美丽体形从正确的站姿开始

按压穴位，刺激雌性激素的分泌

让下垂的胸部恢复坚挺

轻松塑造完美的锁骨下方

紧致脂肪最易积聚的腹部

提升下垂变形的臀部

矫正腿形，让双腿更美丽

消除背部不美观的赘肉

让双臂变得紧致有弹性

消除颈部皱纹，塑造美丽颈部曲线

告别双下巴，重获紧致小脸

第2章 丰胸、紧致全身线条的激素瘦身法

增强肌肉力量，获得丰胸美臀

用五大要点自由设计理想身材

肌肉是拥有漂亮胸部线条的基础

挺直背部获得的丰胸效果

通过淋巴按摩，促进新陈代谢

腋下最易滞留淋巴液

通过刺激经络，促进雌性激素分泌

适度的脂肪可以提升女性的魅力

改变呼吸方法，让身体的细胞全部苏醒

很多人都在使用错误的呼吸方法

“粉色的呼吸”活化身体的细胞

成功塑身的秘诀：在脑海中勾勒出理想的身材

.....

第3章 通过激素瘦身法变得美丽、健康和幸福的神奇故事

第4章 从身体内部开始变美丽的食谱

监修者的话

作者寄语

## 在线试读部分章节

### 第1章 激素瘦身法可以改变你的人生

#### 能够改变人生的激素瘦身法

#### 爱上自己，找回自信

虽然人们常说“人不能只看外表”，但在实际生活中又是怎样呢？我们是不是经常会首先通过外表来判断一个人呢？人的外表能将很多信息传递出来，比如对流行事物有敏锐的嗅觉，善于捕捉时尚足迹的人当然会注重自己的外表，而对流行漠不关心的人则不会讲究穿着。

当然，内心深处的细节会在外表中有所体现。内心充实的人表情就会非常丰富，而渴望爱情的人则会流露出寂寞的神情。然而了解一个人就是从对其外表的认知开始的。但是，外表的美丽并不能代表真正的幸福，真正的幸福在于通过对美丽的追求让我们越来越自信，让自己爱上自己，获得真正满足的幸福感。

得到别人的赞扬只是外在的东西，而通过这些赞扬验证了自己努力的价值才是心中真正的幸福感。

正如本书的前言中提到的，我渴望改变自己的外表是从36岁的时候开始的，虽然对于开始进行正规的美容法来说是比较晚了一点，但是现在的我拥有一副令人羡慕的身材，并且拥有自己创立的事业，所以我可以非常快乐地告诉大家：我很幸福。

.....

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)