

<<影音直授 . 美胸女王>>

图书基本信息

书名：<<影音直授 . 美胸女王>>

13位ISBN编号：9789861363127

10位ISBN编号：9861363122

出版时间：2012-5

出版人：如何出版社有限公司

作者：神藤多喜子

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<影音直授·美胸女王>>

前言

平胸、巨乳、左右兩邊大小不一、胸部下垂……只要是女性，多少都會有這些煩惱。我相信一定有許多人為了解決煩惱，購買胸罩塑型或是勤做挺胸運動。

本書介紹的「美胸體操」是我為了解決女性胸部煩惱而創造的運動。只要持續勵行美胸體操，就能擁有一對宛如棉花糖般柔軟、可自由活動的美麗乳房。只要每天早晚各做一次美胸體操，充分搖動缺乏運動的胸部，就能解決胸部大小與形狀的煩惱。

此外，美胸體操還能改善血液與淋巴液循環，具有調整女性荷爾蒙平衡的效果。當女性荷爾蒙分泌均衡時，不只能喚醒女性天生的女人味，還能減輕生理痛、生理不順、肩膀僵硬、手腳冰冷與更年期的不適症狀。

美胸體操擁有改善女性體質的出色效果，在懷孕與哺乳期中勵行美胸體操，還能提升母乳品質，維持心靈與身體的平衡狀態。

除了美胸體操之外，我也一併介紹可融入日常生活的生活習慣，請務必參考。歡迎妳一起加入，藉由美胸體操的力量，變身成從內而外散發光采、耀眼奪目的美麗女性！

<<影音直授·美胸女王>>

內容概要

1書 + 1DVD < 完整版美胸體操影音直授DVD, 全長78分 > 愛自己, 從呵護最明顯的女性特徵開始!

獨一無二的美胸體操, 讓你擁有黃金比例的完美胸型, 更自信、更快樂, 還能遠離各種女性身體困擾!

早晚10分鐘, 跟著DVD輕鬆做!

* 不用開刀整型、不用吃豐胸補品, 就可擁有令人羨慕的豐挺美胸 * 不拘年齡、不論孕婦或哺乳中的女性, 輕鬆在家就可做 * 同時可改善生理痛、肩頸僵硬、手腳冰冷、更年期不適等症狀

讓你擁有集中、豐滿、堅挺、柔軟富彈性的完美胸型 平胸、外擴、兩邊大小不一、下垂..... 只要是女性, 多少都會有這些關於胸部的煩惱。

本書介紹的「美胸體操」是為了解決這些煩惱而創造的運動。

每天早晚各做一次美胸體操, 只要持續勵行, 就能擁有一對宛如棉花糖般柔軟的美麗乳房。

並且還能改善血液與淋巴液循環, 具有調整女性荷爾蒙平衡的效果。

當女性荷爾蒙分泌均衡時, 不只能喚醒女性天生的女人味, 還能減輕生理痛、生理不順、肩膀僵硬、手腳冰冷與更年期的不適症狀等。

美胸體操擁有改善女性體質的出色效果, 在懷孕與哺乳期中勵行美胸體操, 還能提升母乳品質, 維持心靈與身體的平衡狀態。

美胸體操的卓越功效: 1.可調節荷爾蒙平衡 2.改善血液與淋巴液循環 3.改變乳房大小與形狀!

打造完美胸型 4.臉部皺紋與鬆弛都急遽減少!

5.驚人的美肌功效!

6.活動肌肉消除肩膀僵硬 7.改善生理痛與更年期症狀 8.預防乳癌、乳腺症等疾患!

<<影音直授 . 美胸女王>>

作者简介

神藤多喜子 (Takiko Shindo) Wellness Life 研究所所长、母子健康研究会理事、日本阿育吠陀学会会员。

曾任北九州市立医院妇产科护理长、在宅服务开业助产师等职后，成立Wellness Life研究所。

致力推广自然生产，提倡哺喂母乳，并从事美胸体操、乳房放松操、母子按摩等研究指导。

此外，亦结合以阿育吠陀体质理论为基础的个别指导与排毒法。

目前在研究所与日本各地开设乳房放松治疗课程、阿育吠陀式健康生活讲座。

著作包括《妳的胸部运动了吗？

NEW！

美胸体操》(笛藤)《阿育吠陀式孕妇健康法》(PHP研究所)等。

<<影音直授·美胸女王>>

書籍目錄

前言Part 1勵行美胸體操，變身美麗女性什麼是美胸體操？

美麗胸部的法則 什麼是胸部的黃金比例？

由內而外打造美麗 美胸體操的基本概念 美胸體操的卓越功效 美胸體操經驗談 ．與兒子的相處方式改變了，家庭關係更和諧！

．生理期三天就結束了，兒子與先生都很驚訝我的改變 ．兩邊胸型一致，肩膀與背部也變輕鬆了！

．如棉花糖的柔軟胸部，讓我先生愛不釋手！

．內衣店店員跟我說：「妳的胸部變大了！

」．大家都稱讚我更有女人味，我每天都好開心！

．開始做美胸體操之後，下一次生理期就看到效果了！

妳的胸部屬於哪一型？

從三種朵薩類型判斷妳的體質 風型人 火型人 水型人 女性荷爾蒙與排毒的關係Part 2美胸體操

勵行篇開始做美胸體操之前 Exercise1 美胸體操 Step1 手臂與側腹部（扭轉·伸展·彎曲） Step2

上臂、胸肌、背部（伸展） Step3 肩膀與背部（轉動） Step4 乳房（搖晃） 什麼是「卸下乳房」

？

Exercise2 乳房放鬆操 利用胸腺按摩操打造溫熱體質 Exercise3 胸腺按摩操 徹底消除身體歪斜！

Exercise4 骨盆伸展操 骨盆旋轉操 上半身與骨盆伸展操 Exercise5 美腿伸展操 小腿肚伸展操

靠牆拉筋操 什麼是純蠶絲手套按摩操？

Exercise6 純蠶絲手套按摩操 腿部 手部 勤做雙人按摩操放鬆身心 Exercise7 雙人按摩操 胸部搖晃操 手臂與肩胛骨伸展操 腿部伸展操 Exercise8 暖體呼吸操 Part 3養成呵護乳房的生活習慣徹底改善體質女性荷爾蒙與乳房的關係 女性的一生與保養 現代女性的生活習慣與女性荷爾蒙 正確的胸罩挑選法與穿法 能促進女性健康，輕鬆即可飲用的「熱開水」 深層睡眠、「早睡早起」 對女性極為友善的「和風飲食」！

專為忙碌女性設計的手作特效藥 有益各體質身心的「入浴法」 打造女性最需要的「不會冰冷的身體」 各種體質的「便秘改善法」 讓身體充滿活力的正確姿勢 在家就能做的芝麻油保健法 耳朵的芝麻油按摩 芝麻油漱口 將芝麻油滴進鼻子足部按摩

<<影音直授·美胸女王>>

章節摘錄

女性荷爾蒙是美麗與健康的指標

什麼是美胸體操？

妳平時有注意過自己的胸部嗎？

胸部和子宮、卵巢直接相連，是女性極為重要的部位。

卵巢負責分泌女性荷爾蒙，主要可分為雌激素與黃體素兩種。

受到女性荷爾蒙的影響，女性會在生理期前與排卵期感到胸部腫脹或疼痛。

荷爾蒙分泌均衡的胸部具有彈力，摸起來也很柔軟；子宮也會變得溫熱柔軟。

勤做美胸體操，充分晃動胸部，調理女性荷爾蒙平衡，不只能改善女性特有的生理不順等婦科問題，還能促進乳房周邊的循環，增添肌膚光澤。

美胸體操能有效改善女性一生容易遇到的各種問題與煩惱，趕快一起來透過美胸體操，打造軟綿綿的胸部，擁有美麗與健康。

Mini Column 雌激素與黃體素

「雌激素」可促進排卵，是在女性月經過後分泌旺盛的荷爾蒙；「黃體素」則是在排卵後急劇增加的荷爾蒙，亦稱為黃體荷爾蒙。

可活化乳腺，增加子宮內膜厚度。

美胸體操的卓越功效 1可調節荷爾蒙平衡 美胸體操可以調節因生活習慣與壓力而失調的女性荷爾蒙。

2改善血液與淋巴液循環 刺激乳房周邊肌肉，活化循環機能，即可促進血流，改善手腳冰冷等症狀。

3改變乳房大小與形狀！

罩杯尺寸取決於乳腺組織間隙的脂肪量。

美胸體操不只能升級罩杯，還能打造調整完美胸型。

4臉部皺紋與鬆弛都急遽減少！

美胸體操可鍛鍊胸大肌，因此能解決頸部與臉部的皺紋、鬆弛等問題。

5驚人的美肌功效！

雌激素是美肌不可或缺的女性荷爾蒙，它能让肌膚潤澤光滑，因此能讓你擁有美麗肌膚。

6活動肌肉消除肩膀僵硬 美胸體操可充分活動胸大肌、手臂、頸部與肩胛骨等處的肌肉，因此也能消除肩膀僵硬等問題。

7改善生理痛與更年期症狀 由於美胸體操也具有調理體液循環的效果，可減輕生理痛，改善生理不順。

8亦可預防乳癌、乳腺症等疾患！

改善體液循環即可舒緩乳腺症與乳腺囊腫引發的疼痛，也能預防乳房發炎。

硬邦邦的胸部變成軟綿綿的胸部 美麗胸部的法則 什麼樣的胸部才稱得上是美麗的胸部？

我認為美麗的胸部就是具有彈力、晃動性佳，飽滿緊緻不下垂，而且也不往左右外擴，亦即循環順暢、粉嫩健康的胸部。

只要持續勵行美胸體操，每個人都能擁有如此完美的乳房。

妳的乳房也能三百六十度自由活動嗎？

腋下與乳房底部緊貼胸部肌肉，緊繃萎縮、無法任意晃動的乳房就是「硬邦邦的胸部」。

真正美麗的胸部不能只看外觀，內在才是最重要的。

結合循環於全身的血液與淋巴液、荷爾蒙的平衡狀態，以及肌肉與脂肪的力量，才能打造出美麗的胸部。

勤做美胸體操、充分搖晃乳房，就能放鬆緊貼於胸部肌肉的乳房，還能恢復彈性，重現「軟綿綿的胸部」。

美胸體操經驗談 與兒子的相處方式改變了，家庭關係更和諧！

N子小姐 / 40歲 / 家庭主婦 美胸體操實做6個月 在做美胸體操之前，每次我兒子放學回家時，我都會覺得很憂鬱。

<<影音直授·美胸女王>>

自從參加神藤老師的美胸體操課程之後，不但能開心的做美胸體操，也改變了我與兒子的相處方式，我開始學會以溫暖、體貼的心去對待他。

而且我也不吝於表現自己的感受，每天早上我都會帶著笑容向先生與兒子說：「小心出門」「路上小心」，實踐我能力所及之事。

自從我改變之後，我給兒子的壓力也慢慢變小了，家人之間的交流更緊密了。

這全都是美胸體操的功勞。

此外，我以前經常焦躁不安，不是對我先生與兒子碎碎念，就是沒給他們好臉色看，這些情形最近也都變少了。

生理期三天就結束了，兒子與先生都很驚訝我的改變 T子小姐 / 30歲 / 家庭主婦 美胸體操實做2個月

我開始做美胸體操才兩個月，我的生理期三天就結束了，早已斷奶的四歲兒子摸到我的胸部時，驚訝地說：「媽媽，妳的胸部好軟喔！

」連先生也覺得我不一樣了。

我不在固定時間做體操，而是想到就做。

除了做體操之外，不管是坐電車或是煮菜時，我都會隨時隨地夾緊臀部。

為了促進女性荷爾蒙的分泌，我也會隨時保持笑容、親切待人。

更棒的是，我在過年時成功懷孕了！

或許這也是拜美胸體操之賜！

兩邊胸型一致，肩膀與背部也變輕鬆了！

O小姐 / 50歲 / 家庭主婦 美胸體操實做4個月 我開始做美胸體操2~3週就發現兩邊胸型變一樣了。

參加美胸課程時，神藤老師幫我做「乳房放鬆操」之後，「肌肉僵硬」的感覺消失了，全身變得好輕鬆、好舒服。

我持續做美胸體操到現在，這種舒服的感覺完全沒變。

此外，這一個月來我每天都沒穿胸罩，手臂、肩膀與背部完全沒壓力，變得很舒暢。

由於美胸體操的效果迅速，因此我都會推薦給有嚴重生理痛的朋友。

讓硬邦邦的胸部變成軟綿綿的胸部 自從人類學會雙腳站立行走之後，乳房便開始受到重力影響，往下垂並往外擴。

此外，走路時如果姿勢不正確，沒有抬頭挺胸，手臂的擺動機會也會越來越少。

久而久之便容易造成血液循環不良、乳房萎縮，自然就會緊貼於胸大肌。

因此第一步就是要「改善血液循環」。

當血液循環順暢，營養素與氧氣便會被運送到胸部脂肪裡，讓乳房變得溫暖。

第二步則是利用「卸下乳房（請參照P42）」的運動改善乳房活動力，即可擁有軟綿綿的胸部。

五大美胸要件 1能充分晃動 晃動性佳的乳房代表血液與淋巴液的循環良好，不會產生肩膀僵硬或頭痛等症狀。

2不下垂 韌帶失去彈性就是乳房下垂的原因。

因此一定要恢復胸大肌與韌帶的彈力及收縮力。

3不外擴 可以三百六十度自由活動的胸部，絕對不會外擴。

4血液與淋巴液的循環狀況良好 當乳房受到胸罩壓迫，血液與淋巴液的循環狀況就會變差，因此一定要確實改善。

5看起來紅潤健康 當體液循環順暢時，乳房看起來就會有血色，還能預防頸部與臉部老化。

勤做美胸體操，擁有美麗丰采 什麼是胸部的黃金比例？

一般而言，東方女性的胸部形狀就像碗一樣，而且觸感柔軟。

與歐美女性肌肉量較多的體質不同，較難發育成大胸部。

不過，只要勤做美胸體操，走路時維持抬頭挺胸的姿勢，就能充分鍛鍊胸大肌，打造接近歐美女性胸型的性感雙峰。

比起歐美女性，幾乎所有東方女性都習慣整天穿著胸罩。

將乳房收在罩杯中，以鋼絲壓住下胸圍，很容易形成血液循環不良。

<<影音直授·美胸女王>>

不過，一般女性就是因為胸部下垂才會長時間穿著胸罩，調整出堅挺的胸型，想改變這個現狀著實不易。

話說回來，只要針對脂肪進行雕塑，無論到幾歲都能調整胸型。因此只要持續做美胸體操，就能讓胸部回到理想的位置。

完美雙峰取決於黃金比例，在此就先來了解什麼是胸部的黃金比例吧！

Point 理想胸部的位置 * 東方女性與歐美女性的肌肉量不同，較難發育成大胸部。

* 即使如此，只要鍛鍊胸大肌，就能打造出接近理想胸型的美麗雙峰。

* 以鎖骨中心、左右兩肩端點與左右乳頭相連成兩個倒正三角形，而且胸部頂端位於肩膀至手肘之間的二分之一處，即為理想的胸部位置。

確認妳的黃金比例！

現在就站在鏡子前，確認自己胸部的黃金比例吧！

只要符合這兩項重點，就是理想的完美胸型。

是否呈現倒三角形？

將鎖骨中心點與左右肩連成一線，再與左右乳尖點連成一線，如能構成如右圖般的倒正三角形，就是黃金比例。

胸部頂端是否位於上臂的1/2？

乳尖點的最佳位置就是肩膀至手肘之間的二分之一處。

胸部下垂、外擴的理由 乳腺萎縮，乳房就會下垂。

由於東方女性的胸大肌不如歐美女性發達，因此胸部很容易外擴。

一下子大力、一下子小力地搖晃乳房就能強化彈性，打造不會左右外擴與下垂的堅挺胸部。

乳腺是位於乳房裡的外分泌腺，而且有乳管通過。

當乳腺萎縮、支撐乳房的韌帶失去彈性，胸部就會下垂。

美胸體操的基本步驟 美胸體操共有四個動作。

在此先來了解主要動作。

STEP1 手臂與側腹部的伸展運動 (扭轉?伸展?彎曲) 扭轉並伸展整隻手臂，可促進乳房周邊的血液與淋巴液循環。

疏通手臂到腋下與側腹部的氣血循環 STEP2 上臂、胸部與背部的伸展運動(伸展) 伸展支撐乳房的上臂、胸大肌與肩胛骨，增加肌肉的延展性與彈力。

舒緩乳房周邊的緊繃感，減輕壓力 STEP3 肩膀與背部的伸展運動 (轉動) 大幅度轉動肩膀就能充分運動肩膀至背部，徹底放鬆身體。

改善肩膀與肩胛骨僵硬 STEP4 搖晃乳房 用雙手上下搖晃乳房，強化支撐乳房的韌帶彈力。

美化胸型，打造軟綿綿的胸部 對身體造成極大影響 女性荷爾蒙與乳房的關係 在從事美胸體操之前，相信很少人有機會搖晃或觸摸自己的乳房。

不過，女性的胸部並不是專屬於寶寶或男性，而是女性自身的器官。

乳房對女性的身體與心靈而言，扮演著極重要的角色。

乳房幾乎都是由脂肪所構成，以達到保護乳腺細胞的效果。

此外，頸部、背部、鎖骨、肩胛骨與上臂周邊肌肉，也與胸部的血液及淋巴液循環有很密切的關係。

另一方面，女性由於有乳房、子宮與卵巢等器官的關係，而有排卵、淨化身體、增強免疫等男性沒有的好處。

子宮與卵巢每二十八天就會產生排卵與月經週期等變化，事實上乳房也以同樣的週期脹大或縮小，不斷的變化。

乳房的作用機轉 位於乳房內部的乳腺組織會隨著雌激素的分泌而發達。

乳腺組織遍布神經，血液與淋巴液也沿著乳腺組織不斷循環，支撐乳房的胸大肌所產生的收縮力則促進血液與淋巴液的循環。

柔軟胸部的構造 1 了解自己的乳房是打造柔軟胸部的第一步。

本節將從內部與外部詳細介紹胸部的構造。

<<影音直授·美胸女王>>

打造柔軟胸部！

檢視你的生活習慣 促進乳房周圍的血液循環是打造理想乳房的重要關鍵。

不只是美胸體操可以達成夢想，改善生活習慣也是一大助益。

請先檢查自己的生活習慣吧！

有生理不順，或生理痛、經前症候群等困擾。

總是手腳冰冷、體質虛寒。

經常穿高跟鞋。

夏天常穿無袖衣服。

穿著有鋼圈的胸罩。

經常待在冷氣房。

一整天坐在辦公室裡，對著電腦工作。

洗澡時不泡澡、只淋浴。

很晚才吃晚餐。

喜歡吃甜食、麵包與西式點心。

常吃外食，也喜歡吃加工食品與油炸食物。

有便秘的傾向。

符合項目共有..... 0項 軟綿綿的胸部！

你目前的生活習慣沒有問題。

持續做美胸體操，並配合體質進行保養，就能擁有健康身體。

1~4項 再努力一下，就能擁有軟綿綿的胸部！

目前的生活習慣略顯不良，也很容易導致女性荷爾蒙失調。

請務必持續做美胸體操。

5~8項 你正在軟綿綿與硬邦邦的分歧點！

現在就是你改善生活習慣的好時機。

每天確實勵行美胸體操，配合體質做好保養。

9項以上 硬邦邦的胸部..... 相信你應該有手腳冰冷、肩膀僵硬與頭痛等症狀。

儘早開始美胸體操，確實改善生活習慣。

從幼兒期、青春期、懷孕到更年期..... 女性的一生與保養 從出生的那一刻起，女孩就是一位女性。

在成長過程中一定要遵守幾個好習慣，才能確實保護與生俱來的身體。

其實早在青春之前，男孩與女孩的體型差異就已經很明顯。

當幼兒成長至三歲時，即使體重相同，男童的體格感覺很結實；女童的身體則較為柔軟。

成長至十二歲時，女性乳腺發達、胸部開始隆起，並迎接第一次的月經來潮。

女性進入成熟期時，女性荷爾蒙的分泌狀況較為穩定，也較容易利用飲食養生或是做好身體保養。

女性在懷孕與生產前後，身體會產生極大變化。

面臨女性荷爾蒙急速減少的更年期與停經期時，身體也容易出現不適症狀。

女性荷爾蒙與乳房有很密切的關係，請務必珍惜自己的身體，過著健康的生活。

懷孕~哺乳期 利用美胸體操 打造優質母乳 罩杯會隨著懷孕升級，此時應選穿較為寬鬆的胸罩，避免壓迫胸部。

勤做美胸體操也能有效提升母乳品質。

值得注意的是，刺激乳頭與乳暈可能會造成子宮收縮，應盡量避免。

產婦在產後兩小時內就會分泌初乳，之後只要寶寶想喝，就要立刻哺乳。

一段時間之後，就能建立規律的哺乳時間。

更年期~停經後 打造能適應 更年期障礙的體質 女性更年期會有身體僵硬、發冷、臉部潮紅、盜汗、發胖、肌膚乾燥、黑斑與皺紋增生、頭痛與腰痛等症狀。

美胸體操可有效舒緩上述症狀，適應更年期的變化。

停經後，副腎皮質荷爾蒙會取代女性荷爾蒙發揮作用。

<<影音直授·美胸女王>>

此時即使體力衰退，智力也不會減退，因此只要不勉強自己，就能度過一段身心都很穩定的時期。

懷孕期間 *不讓身體受寒 *多吃好消化的食物 *多吃海藻、全麥穀物與豆類，補充鈣質、葉酸與鐵質 *避免過度使用五感、過度活動 *每天到公園以及綠地散步，接觸大自然 *於早上及傍晚深呼吸，吸收足夠的氧氣 生產時 *配合嬰兒的作息哺乳 *每天喝1.5~2公升煮沸的天然水 *限制乳製品、白砂糖與脂肪的攝取量 *避免使用手機與電腦，不過度用眼 *眼睛以外的感官也要好好休息 更年期 *早睡早起 *喝熱開水、少吃冰冷食物 *避免攝取高脂肪食物與三白（精製砂糖、鹽巴與白米） *慢慢減少食量，終極目標是原有食量的三分之二

*勤做美胸體操 *徹底保養五感 *勵行芝麻油保健法（請參照P92） *隨時深呼吸
在職場與家庭扮演不同角色!? 現代女性的生活習慣與女性荷爾蒙 大多數現代女性都有肩膀僵硬、生理不順、便秘、失眠與憂鬱症等各種健康問題，這就是為了過更便利的生活，放棄幾十年前順應自然的健康生活所付出的代價。

話雖如此，其實並不需要否定現代社會的便利性，只要稍微用心，就能重拾健康生活。

與男性並肩在第一線工作的女性、每天被育兒或家事淹沒的女性們，請將自己視為女性好好生活吧！

沒必要與男性在一個戰場上競爭。

只要調理好自己的荷爾蒙平衡，自然就能在工作與家事中發揮自己的女性魅力。

利用美胸體操維持均衡的荷爾蒙狀態，無論在公司或在家裡都能輕鬆扮演好自己的角色，讓妳每一天的生活更加精彩出色。

配合荷爾蒙分泌時期穿著 正確的胸罩挑選法與穿法 具備集中托高效果的胸罩可創造出魅力十足的乳溝與胸型。

不過，鋼圈會阻礙血液與淋巴液的流動，讓胸部變得硬邦邦。

在二十八天的週期中，黃體期與濾泡期是胸部大小產生明顯變化的時期。

只要女性荷爾蒙正常分泌，乳房就會上下變動一個罩杯。

因此，最好能配合荷爾蒙分泌時期，選穿適合的胸罩。

我個人不推薦有鋼圈的胸罩，但如果妳喜歡或是基於禮貌必須穿著鋼圈胸罩，也不是絕對不行。

只要勤做美胸體操打造柔軟胸部，即使穿鋼圈胸罩也不會造成任何問題。

我建議每週至少有幾天改穿無鋼圈胸罩、至少有一天完全不穿胸罩，就能更快擁有軟綿綿的乳房。

溫暖身體，幫助消化 能促進女性健康，輕鬆即可飲用的「熱開水」 水分是身體不可或缺的元素，既然要補充就要攝取對女性身體健康有益的水分。

茶類、果汁與咖啡都含有咖啡因與糖分，冰水又會冷卻身體，降低消化力。

有鑑於此，我推薦煮沸的白開水。

熱開水可調節消化功能，而且也是隨時都能輕鬆喝到的飲用水。

熱開水的好處 溫暖身體 促進唾液分泌，提高消化功能 幫助排出血液中的老舊廢物與毒素 抑制腸內產生廢氣 哺乳時可以喝熱開水溫暖身體，促進循環就能幫助母乳分泌 注重身體的修復時間 深層睡眠、「早睡早起」 深層睡眠可活化女性荷爾蒙的分泌，因此對於女性而言，「優質睡眠」是極為重要的健康因素。

睡眠節奏一旦失調，就會陷入肌膚粗糙、肥胖、手腳冰冷、消化功能降低等惡性循環。

優質睡眠可以提升代謝與復原力，並具有美容效果，因此請務必改善每天的睡眠品質。

如何擁有優質睡眠 飲食重點 就寢前兩小時不可進食 睡前進食會使食物無法充分消化，造成肥胖，也會導致淺眠。

當回家時間較晚時，不妨先在傍晚吃點飯糰墊肚子，回家後再喝一杯熱湯或熱飲即可。

入浴重點 就寢前先泡個溫水澡 晚上最好能好好泡澡，充分放鬆身體。

當身體發熱時能幫助進入深層睡眠，請注意不要泡熱水澡，在睡前泡個38~40 左右的溫水澡，就能有效地慢慢從內部溫暖身體。

睡前重點 睡前三十分鐘要充分舒緩五感 當五感受到刺激時，無法進入深層睡眠。

因此晚上應該使用間接照明，在睡前三十分鐘聆聽節奏緩和的音樂，或是利用芳香精油放鬆身心，關掉電視與電腦，放慢身心的步調。

<<影音直授 . 美胸女王>>

什麼是心靈與身體的修復時間？

優質睡眠可以促進女性荷爾蒙的分泌，最理想的睡眠時段是晚上十點到清晨五點，但要確實實行的確不易。

最晚不要超過半夜十二點就寢，每週至少有一天早睡早起。

22:00 ~ 2:00 身體的修復時間 深夜進入深層睡眠時，會分泌可修護身體與神經的成長荷爾蒙。

2:00 ~ 6:00 心靈的修復時間 從深夜到清晨，會分泌可修護心靈的荷爾蒙。

6:00 ~ 10:00 早上是最舒暢的排毒時間 早上就是身體的排毒時間。

利用淋浴、伸展操或是上廁所等方式，展開舒暢清爽的一天！

<<影音直授 . 美胸女王>>

媒体关注与评论

讀者見證殺到！
真的很有效！

罩杯升級了！

「隨著年齡增長罩杯從D降到B。

為了讓年屆40的胸部比30歲時還漂亮，我開始鍛鍊。

不到一個禮拜就看到效果，稍稍升級回到C了。

預定朝E的目標邁進中。

」 - - By wanko 「至今為止試過各種按摩法，這是第一次一開始就有感覺。
繼續做了兩個月，形狀確實改變，也真的升級了。

」 - - By NICO 「哺乳之後，胸部變小而且下垂……罩杯也降級。

為了恢復到原來的胸型，所以買了這本書。

開始做之後兩個禮拜，就感覺到效果

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:<http://www.tushu007.com>