

<<美胸美臀女王教室>>

图书基本信息

书名：<<美胸美臀女王教室>>

13位ISBN编号：9789862294901

10位ISBN编号：9862294906

出版时间：2011-7-22

出版公司：三采文化出版事業有限公司

作者：吉丸美枝子

页数：96

译者：連雪雅

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>

## <<美胸美臀女王教室>>

### 前言

【作者序】 當妳所煩惱的「胸部小」、「腿太粗」、「屁股大」的問題全部消失，成為理想中的美麗體型時，妳的人生將開始出現大轉變。

因為女性變漂亮，除了身體上的變化，內心與想法這些內在的部分也會受到很大的影響。而且，當妳變美之後，感受到幸福的妳，自然會想把幸福分享給家人、戀人等對妳來說很重要的人。因妳而幸福的這些人，再將幸福傳給他們身邊的人，幸福就會被擴散得越來越大。如果讓這種幸福的連鎖效應無限延伸，全世界的人都會變得很幸福。我相信，將這個美容法傳授給許多人，世界真的會變和平。

36歲為了變美，讓我有全新的改變。直到現在，已經60歲的我仍持續鍛鍊自己，保持理想身型，幸福地度過每一天。但，有一點我必須告訴各位，我並非特別的例子。起初我也只是個覺得自己毫無長處，甚至相當自卑的家庭主婦，可是這樣的我都能變成自己理想中的樣貌，所以，妳一定也能變漂亮！

當妳看完這本書，知道該怎麼做之後，請盡早讓自己變漂亮、變幸福吧！讓自己快點從對未來的不安或過去的痛苦中獲得解脫。

當妳成功變身，散發出耀眼光芒的時候，再由妳來讓周圍的人獲得幸福。

相信自己，妳確實擁有那麼棒的力量，對自己有自信，以樂觀期待的態度，踏出成為嶄新自我的第一步吧！

吉丸美枝子

## <<美胸美臀女王教室>>

### 内容概要

作者親身實證．胸型臀型超完美祕技！

年過35仍是A罩杯的平凡家庭主婦，居然變身前凸後翹美女體型！

胸部小屁股大，大餅臉加上塌鼻&hellip;&hellip;青少年時期的我，對自己的長相極為自卑，個性內向又非常怕生，對自己完全沒自信。

直到36歲那年，女兒的一句話給了我一記當頭棒喝，將我推向美容的世界。

「媽媽的肚子有三層肥肉，好可怕喔～」就連最親近的女兒也無法再忍受一天天變醜的我。她的這句話讓我下定決心，展開了成為美容專家的學習！

經過一番努力後，我的身材變得玲瓏有致，胸圍90、腰圍60、臀圍90公分的好身材．讓周遭的人都對我的轉變感到不可思議，甚至還有人問我：「妳是不是跑去整型了？」

我的經驗告訴自己：「美麗並非與生俱來，而是每日生活的結果！」

每天只要10分鐘，就可以將身上討厭的脂肪，變成美麗迷人的胸部、緊實有型的臀部！

我變美麗的起點是從36歲開始，所以你一定也辦得到。

只要運用想像力，你絕對能變成理想中的自己！

將脂肪推往胸部的祕技！

鍛鍊背肌，矯正駝背的訣竅！

訓練正確站姿、走姿的方法！

早晚的美胸美臀運動！

最有豐胸效果的內衣買、穿祕訣！

## <<美胸美臀女王教室>>

### 作者简介

吉丸美枝子 1949年生於福岡縣。  
自武藏野女子短期大學家政系畢業後進入銀行工作，23歲時結婚生下兩子。  
36歲時因為女兒的一句「媽媽的肚子好噁心」，而下定決心成為美容專家。  
51歲時將想像力發揮到最大極限，創立了獨特美容法，並設立Venere美容公司。  
目前在日本各地已擁有10000名會員，並創立了LUCE股份有限公司，進行美容商品的開發。  
除了活躍於電視與雜誌，也在日本各地舉辦演講活動及指導後進。  
著有《臉2分鐘、身體5分鐘！  
荷爾蒙瘦身法》（講談社）、《成為幸福的體質！  
美胸特訓講座》（SOFTBANK Creative）等。  
2010年獲得日本文化振興會頒發社會文化功勞獎。

译者简介 連雪雅 1983年出生，畢業於淡江大學應用日語系。  
喜愛閱讀，熱愛翻譯工作。  
譯有《高橋美起的東京美食地圖》、《一個人的京都漫步手帖》、《不出糗！  
54個優雅用餐秘訣》、《再利用大事典》等多本書籍。

## <<美胸美臀女王教室>>

### 書籍目錄

【序章】 我就是這樣獲得了理想中的美貌與身材Part1 想像力6項法則 想像力是讓妳變美麗的捷徑！  
運用想像力，擁有美胸及美臀！

法則1 透過大腦想像理想中的自己，必定有所改變！

法則2 創造「心」、「大腦」、「身體」的意象循環法則3 負面思考會帶來負面的現實！

法則4 將過去的自己埋葬起來，從腦中捨棄！

法則5 試著想像達成理想後，你要做什麼？

法則6 利用大腦，使自我產生變化、增加自信！

達成自我理想的「意象記錄表1」Part2 變美麗的11個習慣 美麗非與生俱來，是每日生活結果養成愛美習慣，變身理想中的自己！

習慣1 每天照次鏡子觀察全身，並用兩手觸摸檢視！

習慣2 想像變幸福的自己，享受自我磨練的樂趣！

習慣3 日常生活的一切，都是幫助你變美麗的運動！

習慣4 飲食過量時，隔天就調整食量！

習慣5 將崇拜對象的照片，貼在觸目可及的地方！

習慣6 親近美好的人，遠離消極的人！

習慣7 把「好美、好可愛」變成口頭禪，多稱讚自己與他人！

習慣8 挑選衣服時別在意尺寸，而是選擇你想穿的！

習慣9 謙虛或自我否定的話，只會讓美麗與夢想遠離你！

習慣10 討厭的事與考驗，只有能克服的人才會遇到！

習慣11 將想像力發揮到最大極限，能有效率地變美麗！

達成自我理想的「意象記錄表2」Part3 每天只要分鐘，慢慢就會出現改變！

簡單好上手！

早晚的美胸美臀運動早晨篇STEP1 打造美胸基礎STEP2 重塑完美胸型STEP3 緊實上臂贅肉STEP4 讓上臂脂肪移往胸部STEP5 鍛鍊背肌，矯正駝背STEP6 消除背部贅肉STEP7 打造讓鎖骨變美的頸肩線條STEP8 有助於美胸的穴道按摩STEP9 小寶寶體操夜晚篇STEP1 緊實上腹部肌肉STEP2 將上腹脂肪推往胸部STEP3 輕鬆擁有迷人翹臀STEP4 讓臀部曲線變圓潤STEP5 將大腿脂肪移往臀部STEP6 將臀部脂肪移往胸部STEP7 仔細雕塑臀部&腰部曲線STEP8 小寶寶體操達成自我理想的「意象記錄表！

」日常生活篇正確的站姿正確的走路方式不花時間的「順便輕運動」選對內衣，讓你擁有豐滿美胸具豐胸效果的正確內衣穿法【專欄】擺脫O型腿，打造筆直美腿！

Part4 體驗迴響 只要有心去做，一定能變美！

我們得到了美麗與自信！

吉丸美枝子在變美之前體驗迴響1 不到半年，從A罩杯變成E罩杯！

生理痛也隨之消失，同時獲得美麗與健康！

體驗迴響2 原本是AA罩杯變成D罩杯！

開始喜歡自己，人生態度也變得積極！

體驗迴響3 體重減少4kg！

胸圍從70A變成65D！

下半身肥胖的我改善了O型腿，擁有筆直美腿！

體驗迴響4 短短個月，胸圍從75B變成65F，衣服尺寸從11號變成7號，身材變好又變年輕！

體驗迴響5 體重在週內減少了3kg！

懷孕也沒變大的胸部，竟從A變成D罩杯！

體驗迴響6 被信任的人欺騙，30歲前背負龐大債務！

其實一切皆導因於無法接納自己！

結語

<<美胸美臀女王教室>>

<<美胸美臀女王教室>>

编辑推荐

將脂肪推往胸部的祕技！  
鍛鍊背肌，矯正駝背的訣竅！  
訓練正確站姿、走姿的方法！  
早晚的美胸美臀運動！  
最有豐胸效果的內衣買、穿祕訣！

<<美胸美臀女王教室>>

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>