

**100 cm** 史上最長

# 采實文化 暢榜好書



瘦身 · 養生 · 人際溝通 · 兩性親子

不流汗·不挨餓! 只要躺著做,想瘦哪就瘦哪!

**1日 效果100% 1分鐘 減1吋**

特別附錄 日本最新研發獨家授權 Biggest Size 究極骨盤枕

1日たった1分でできる! 骨盤ロールダイエットで部分やせ!

**100 cm 史上最長 骨盤枕**

史上最长 短短2週 局部激瘦

50招「狂瘦POSE」大公開!

日本女明星 藤原智恵子 監製

打造名模完美S曲線!

除了雕塑上半身、下半身 還能瘦臉與改善健康狀態

2週 翹翹肉 -5cm

2週 胖胖腿 -5cm

1個月 水桶腰 -15cm

長達1公尺·局部瘦身效果一級棒!

好問題比命令更有效! 只用1個問題, 就能輕鬆解決所有難題!

**7天瘦肚子**

の神奇蔬果汁

每天實力運動, 不如早餐喝果汁, 3天一定瘦!

[90道高酵特調 果汁食譜大公開]

早上喝 不復胖 二週減4kg GO!!

35歲, 一樣瘦身成功!

半年瘦 20kg 詳細・S由原

藤井香江 監製

好問題比命令更有效! 只用1個問題, 就能輕鬆解決所有難題!

**說服各種人的 聰明問話術**

要什麼答案, 就要知道怎麼問, 這樣問, 全世界都聽你的。

日本最受歡迎的心理學家, 首度公開「誘導式問話法」!

不需要什麼領導能力, 只要會問問題, 任何人都會不自覺跟著你的想法走!

內藤誼人の 誘導式問話術

國際知名管理講師及相關著作者 謝文惠 監製

全球實績證明, 57個科學數據告訴你。

全球超過300,000人見證的「果汁瘦身奇蹟」!

**Best 7天瘦肚子 2**

アトックス&脂肪燃焼 ダブル効果でやせる! 果汁・夜スーパードイエット

早上喝(神奇蔬果汁) × 晚上喝(排毒速效湯)

藤井香江 監製

早晚喝 排毒排便 用小腹 速減3kg

天天喝, 打造永不發胖的體質

86道強力燃脂 果汁+湯品食譜大公開

最強! 果汁瘦身 第2彈

日本果汁瘦身女王一次解答!

只要短短2週, 視力從「0.2」升級至「1.5」!

**驚人の 視力回復 眼球操**

活到60歲 也不會 得老花眼 的秘訣!

1日3分鐘! 不必開刀, 不必點眼藥水, 改善眼疾!

近視、乾眼症、白內障、青光眼, 任何眼疾疾病, 做33個「眼福視力回復操」, 視力馬上就恢復!

即使近視1000度, 視力一定能恢復!

日本眼福視力回復法 發明者 中川和宏 監製

坐姿的腰部承受壓力是 站姿的1.4倍?

**1個動作 治好 腰痛**

連名醫都治不好的腰痛, 只要3分鐘, 就能自己治好。

解痠痛 放鬆操 簡單速效

收錄「最有效」的 護骨保健操

4大・肌肉訓練操

5式・關節放鬆操

28招・解痛健康操

簡文仁 監製

洪如玉 監製

富田史子 監製

高松和夫 監製

想改變孩子的行為, 先要了解他的心!

王佳 監製

13億父母都在問:「為什麼我的小孩這麼難教?」

超過100萬人見證 父母人手一本的 教養聖經

不一樣的 孩子

60招教養讀心術, 輕鬆教出好孩子

**心理學**

小悠馬 監製

于志平 監製

洪淑青 監製

王佳 監製

腰·肚·臀·腿·臉 狂減好幾吋!