第一图书网, tushu007.com

<<我能让你瘦>>

图书基本信息

书名：<<我能让你瘦>>

13位ISBN编号：9787504855398

10位ISBN编号：7504855391

出版时间：2012-8

出版时间：农村读物出版社

作者：易海燕

页数：166

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

吃得越来越少，赘肉不见减少。
减肥药吃了，减肥茶喝了，按摩，针灸，点穴，运动，以至手术，无所不用其极，不是效果不佳，就是减后反弹。
怎么办呢？
愁啊愁。

易海燕主编的《我能让你瘦(20分钟轻松美体)》针对身体的各个部位精心设计了行之有效的瘦身方案。
本书为你精心打造了4套“10分钟晨练”和“8分钟晚间运动”方案以及30天瘦身食谱。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

易海燕：健美操国家健将，国家级健身指导员，国家级健身操教练员培训导师。
曾主持中央电视台体育频道《青春时光》等体育健身节目，多次为中央电视台及北京电视台等地方电视台拍摄形体操、健身操等健身节目。
多次参加斯洛伐克国际体操联合会，香港ASIAFIT、深圳国际健身协会ISAF举办的国际健身操教练培训课程。

第一图书网, tushu007.com

<<我能让你瘦>>

书籍目录

写在前面
第一章 从头到脚1 00个瘦身训练
一、节食真能瘦吗？

二、运动减肥的第一要招
三、算出美丽
四、局部塑身
(一)鲜润你的玉颜
(二)纤长你的玉颈
(三)俏丽你的香肩
(四)纤细你的玉臂
(五)完美你的胸型
(六)纤巧你的腰腹
(七)娇挺你的脊背
(八)翘实你的美臀
(九)修长你的大腿
(十)苗条你的小腿
(十一)纤润你的玉手
第二章 从早到晚30天瘦身秘笈
一、1秒钟减肥法
二、做一些准备工作
三、具体运动方案
10分钟晨练
8分钟晚间运动
瘦身食谱
每周日志
第一天
第二天
第三天
第四天
第五天
第六天
第七天
第八天
第九天
第十天
第十一天
第十二天
第十三天
第十四天
第十五天
第十六天
第十七天
第十八天
第十九天

第二十天
第二十一天
第二十二天
第二十三天
第二十四天
第二十五天
第二十六天
第二十七天
第二十八天
第二十九天
第三十天

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