

<<诱人体形>>

图书基本信息

<<诱人体形>>

内容概要

10分钟的体能消耗，局部肥胖便能逐渐消除。

有丰富经验的健康训练师里塔伊尔莉斯贝格在本书中总结了所有最有效的燃烧脂肪练习，并为您制定了有效的锻炼计划。

按照这种方法进行锻炼会使消除局部肥胖的锻炼变得欢乐。

里塔·伊尔莉斯贝格是经过德国国家认证的体育教师，是著名的健康顾问，主要从事预防疾病、儿童体操等方面的工作，并帮助制定有效的健康计划，指导人们进行科学锻炼。

<<诱人体形>>

书籍目录

消除局部肥胖 众所周知的局部肥胖 局部肥胖是如何产生的 身体赘肉：经常面临的问题 健身运动：保持身体健康和精力充沛 健身和皮拉特锻炼法：使您拥有更好的身体状态 正确的锻炼方法简单有效：局部肥胖和皮拉特锻炼法 全身运动计划 锻炼时的注意事项 正确制订您的锻炼计划 练习：便于组合 锻炼您的腹部 锻炼您的臀部和腰部 锻炼您的臀部和腿部 锻炼您的上身 锻炼须知耐力锻炼——为什么如此重要 为您的身体素质努力锻炼 正确的锻炼方法 营养：要点简述 什么是健康的饮食 理想体重和舒适感体重 超重是怎样形成的 节食有意义吗 服务指南 健康检查 锻炼前奏 个人的锻炼记录

<<诱人体形>>

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>