

<<女性塑形全攻略>>

图书基本信息

书名：<<女性塑形全攻略>>

13位ISBN编号：9787538454321

10位ISBN编号：7538454322

出版时间：2011-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：朴桂焕

页数：262

译者：盛辉

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>

## <<女性塑形全攻略>>

### 内容概要

在紧张的现代生活中，人们崇尚健康饮食。

同时，为了保持健康，紧张的工作之余还要去做运动。

《女性塑形全攻略》的目的就是让那些整日忙于工作的女性，通过短暂有效的运动，实现身体均衡和增强身体弹性。

对于那些因不合理减肥而造成体质变弱，或因不长肉而苦恼的女性，本书也提供了大量运动方法和有效解决办法。

相信有坚强意志力并熟练掌握本书要领的女性，定会拥有魅力四射的完美身材。

本书由(韩)朴桂焕原著，盛辉译。

<<女性塑形全攻略>>

作者简介

作者:(韩)朴桂焕

## <<女性塑形全攻略>>

### 书籍目录

#### 第一章 完美的S曲线

S曲线塑造项目01 读懂男人的想法

不要因为男人的甜言蜜语而缴械投降

打造男人想要的身材

S曲线塑造项目02 脱掉塑性文胸和矫正身型的内衣

S曲线塑造项目03 男人选出的最佳身材曲线

第五位不要小粗腿，只要修长的腿部曲线

塑造漂亮的腿部曲线

第四位用针扎就会破的W曲线，紧致的翘臀曲线

塑造紧致的臀部曲线

第三位连背部也同样迷人，增加魅力指数的u型曲线

塑造火热的背部曲线

第二位比蚂蚁更纤细的腰，完美的x型曲线

塑造纤细的腰部曲线

第一位让文胸从A罩杯增大到C罩杯，丰满的胸部曲线

塑造丰满的胸部曲线

S曲线塑造项目04 塑造适合体型的如画般美丽的曲线

让瘦弱的身体长肉，瘦弱的外胚型体型

超越平凡的曲线，最好的中胚型体型

威胁健康的危险诱惑，肥胖的内胚型体型

你过去是运动员吗？

#### 上身肥胖型

典型的东方美人，下身肥胖型

S曲线塑造项目05 美女都是睡美人

#### 第二章 魅力女人的运动秘诀，20分钟家庭循环运动

S曲线塑造项目06 有氧运动和无氧运动相结合

弄清楚肌肉的真相

一天只需20分钟的家庭循环运动

S曲线塑造项目07 提高循环运动效果200%的7种战略

S曲线塑造项目08 家庭循环运动的开始和结束，21种曲线伸展运动

增强手腕韧性的伸展运动

增强腕力的伸展运动

消除肩部压力的伸展运动

放松坚硬的肩膀，塑造肋部曲线的伸展运动

放松紧张颈部和舒展僵硬背部的伸展运动

刺激脚部，防止静脉曲张的腿部运动

.....

#### 第三章 即使在健身中心教练也不会告诉你的变身魔鬼身材的方法

#### 第四章 运动结束后的伸展运动

#### 第五章 好习惯：摆脱三大噩梦——便秘、痛经和浮肿

#### 第六章 让身体变性感的秘诀

<<女性塑形全攻略>>

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>