

<<女性腹部塑形练习>>

图书基本信息

书名：<<女性腹部塑形练习>>

13位ISBN编号：9787501949694

10位ISBN编号：7501949697

出版时间：2005-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：健康今典

页数：68

字数：40000

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>

## <<女性腹部塑形练习>>

### 内容概要

这套独一无二的系列书为我们提供了关于食物的药用和营养方面的最新、最客观的信息，包括有关各种主要营养素含量的重要内容。

此外，还指出了各种食物可能具有的害处以及如果吃法不对或烹制不当，它们还可能具有哪些毒性，同时还列出了食物之间的相互作用，包括对健康有益的作用和对健康有害的作用。

本丛书还将帮你认识到，并不是所有的全麦食物都是普遍有益的。

有时因为某种健康方面的问题，就不再适合食用某种食物了。

你还将通过本丛书了解到在家中烹制以及在食品加工厂加工会对食物产生什么样的影响。

不想吃深褐色的绿叶蔬菜？

很快地蒸一下，或者更好地办法是加一点点水，放在微波炉里煮一下，就可以避免各种酸对于绿色的叶绿素的褪色作用了。

总而言之，注重生命健康的美食者万不可不读本丛书，如果你关注安全健康的饮食，本丛书就是你一生的健康行动指南。

## <<女性腹部塑形练习>>

### 书籍目录

前言第一章 针对练习者的几点说明 锻炼说明 锻炼词典 你无法坚持锻炼的各种借口第二章 20种腹部塑形练习 关于腹部塑形的错误观点 正确的腹部塑形原则 20种腹部塑形练习 1 直体腹部增强式 2 直体腹部伸展式 3 仰卧起坐式球操 4 屈臂式仰卧起坐 5 半仰卧起坐 6 优雅身姿提升式 7 钟摆式紧腹操 8 仰卧蹬车提腹式 9 提臀收腹式 10 伸腿提升腹肌式 11 挥手数百式 12 背滚式球操 13 交叉击拳紧腹式 14 V形健腹操 15 悬挂提腿收腹式 16 静式俯卧撑 17 平式俯卧撑 18 侧式俯卧撑 19 猫牛瑜伽撑 20 动猫瑜伽式

<<女性腹部塑形练习>>

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>