

<<时尚瘦身>>

图书基本信息

书名：<<时尚瘦身>>

13位ISBN编号：9787506252539

10位ISBN编号：7506252538

出版时间：2002-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：(美)朱莉·约翰逊·盖尔·马勒斯?

页数：310

字数：205000

译者：郭钦

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>

<<时尚瘦身>>

内容概要

50多位美国知名的女性健美专家、运动生理学家以及私人体育教练向读者提供了全新、有效、快捷的家庭瘦身策略；向你展示最简便、最安全和最有效的健身方法，你不用花一大笔钱来购买昂贵的运动器材。

就能使你的身体更健康、更结实、更有型。

你将学到：

- 真正的秘诀是常识和计划，
- 造就一个更灵敏的身体，
- 6种控制腹部隆起的诀窍，
- 7套勾勒腿部曲线的运动方案，
- 打造优美肩膀的6种方法，
- 塑造美丽背影的5个秘诀。

<<时尚瘦身>>

书籍目录

第一部分 热身 改善自我形象 锻炼带来的好处 肌肉并不仅仅是肌肉 准备就绪第二部分 肌肉运动
对健身的反思 你期望的大腿 你钟爱的膝部 死也要得到的髋部和臂部 让隆起的腹部消失 怎样高傲地
挺胸 你拥有的双肩 令人吃惊的双臂 优美的后背 你设想的心境第三部分 选择锻炼方式 嘿！
做有氧练习如何？

什么也不能阻止妇女锻炼 调整饮食 健身与“老年”妇女 健身的方法不止一个 继续健身，保持体
型

<<时尚瘦身>>

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>