

<<局部塑身健美法>>

图书基本信息

书名：<<局部塑身健美法>>

13位ISBN编号：9787533521721

10位ISBN编号：7533521722

出版时间：2003-8

出版时间：福建科学技术出版社

作者：(日)萱沼文子

页数：172

译者：高进

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>

<<局部塑身健美法>>

内容概要

年轻人热衷于减肥是很自然的。

但是，最近很多人的减肥原因，并不都是因为憧憬拥有一副苗条的身材。

现代人在美食诱惑下容易过度饮食，信息化社会又使得人们运动量大幅下降，总之，我们现在是置身于容易发胖的环境中，所以，人们对减肥的关心程度大幅提高。

然而，加入了减肥行列的人们，会发现自己正不断重复着努力和失败。

同时，各种新奇的减肥法也不断登场。

人们用尽办法来减肥，但总是不能满意镜子里的自己。

实际上，真正的大胖子并不多，大多数人只是希望身体的某一部位减肥，希望有一种不伤身体的减肥法。

消除“忍耐”、“艰难”、“麻烦”等减肥的负面印象，让你紧绷的心情能放松一些，这就是我写这本书的初衷。

不感到困难和痛苦的简单的减肥方法，就是把心情、运动、饮食结合起来的“局部塑身健美法”。

我们的口号是——健康减肥。

推翻过去在我们头脑中的所谓减肥常识，感受原来如此简单的“局部塑身健美法”。

<<局部塑身健美法>>

作者简介

作者：(日本)萱沼文子 译者：高进

<<局部塑身健美法>>

书籍目录

Part 1 减肥失败的一般模式 体形不美的原因 危险的减肥陷阱 减肥成功的关键是改善基础代谢
肥胖类型 随时随地塑身健美Part 1 局部减肥法 局部减肥的成功秘诀——行走与踏步 注意姿势的
步行法 注意美腿的步行法 虚拟原地踏竹板法 原地高抬腿踏步法 原地放松踏步法 原地踢
小腿法 原地快速踏步法 局部减肥的成功秘诀——伸展运动_ 颈部伸展法 肩部伸展法 胸
部伸展法 背部伸展法 侧腹部伸展法 腰部伸展法 腿部伸展法 局部减肥的成功秘诀—
—哑铃操 抬小臂 举大臂 转上体 膝伸屈 提足跟 双臂前上举 肘伸屈 局部
减肥的成功秘诀——芳香精油淋巴按摩 芳香精油淋巴按摩的基本方法 操作简单的手浴与足浴
局部减肥的成功秘诀——穴位健康法 塑造优美的腿部曲线 健美的“羚羊”腿 模特般的
小腿肚 紧实的踝部关节 塑造紧收的腹部肌肉.....Part 3 不同肥胖类型的推荐减肥食谱

<<局部塑身健美法>>

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>