

<<瘦身美体>>

图书基本信息

书名：<<瘦身美体>>

13位ISBN编号：9787538010619

10位ISBN编号：7538010610

出版时间：2003-2

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：方旭华 编

页数：276

字数：200000

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>

<<瘦身美体>>

内容概要

苗条健康，女人的希望；青春常驻，女人的梦想。

把希望与梦想变成现实的信息形形色色，五花八门，真让女人们应接不暇。

女性怎样才能实现自己的梦想呢？

不是单靠装在瓶瓶罐罐里的化妆品，而是要坚持不懈地参加体育锻炼。

挑自己比较喜欢的1-2项运动锻炼身体，并持之以恒，会使您显得年轻而充满生气。

饮食搭配科学，加上合理的烹调方法，能让您苗条健康，美丽动人。

着装得体，更让您风度翩翩，在您与时俱进的同时，面对挑战，赶上潮流，充满自信。

本书从各个方面为您提供了丰富的内容。

图文并茂的操作方法，不妨一试，数月之后——将是一个全新的您。

<<瘦身美体>>

书籍目录

第一篇 瘦身运动技巧 第一章 认识肥胖 肥胖知识ABC 窈窕身材必备数字 苹果形、梨形还是豆荚形 运动与卡路里 第二章 瘦身大法——有氧运动 有氧运动 搏击有氧 飞轮有氧 水中有氧 时尚减肥——水中慢跑 骑马瘦身 运动减肥,把握“有氧”度 第三章 塑身操 20分钟集中训练 10分钟化整为零 15分钟轮换练习 法国式美女是怎样炼成的 加强肌肉运动 四周极限塑型 健身球的功能 百日瘦身 沙滩毛巾操 简易瘦身操(1) 简易瘦身操(2) 心肺功能练习 特效减肥骨盆操 简单减肥法 第四章 成就美女 第五章 跨越减肥平台 第二篇 瘦身饮食计划 第一章 调节饮食巧减肥 附录:常见食物成分含量表 第二章 喝茶减肥 第三章 有效的减肥食品 第三篇 瘦身实战计划 一周瘦身计划 第四篇 另类减肥技巧 第一章 医学减肥 第二章 按摩瘦身 第三章 瘦身泡汤方 第四章 生理时钟减肥法 第五篇 瘦身扮靓计划 第一章 选对服装让你纤细起来 第二章 利用服装搭配改造局部肥胖 第三章 头部造型举足轻重 第六篇 明星与瘦身

<<瘦身美体>>

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>