

<<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>