

<<打造魔鬼身材>>

图书基本信息

书名：<<打造魔鬼身材>>

13位ISBN编号：9787543630956

10位ISBN编号：7543630958

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：张英

页数：121

字数：100000

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>

<<打造魔鬼身材>>

内容概要

《魔鬼身材——现代女性美体塑身报告》得到了广大读者的认可，为了让更多的女性朋友了解健美、健康塑身，作者重新修订了这本书，增加了一些最新的健身小方法，多角度、全方位，通俗易懂地介绍了女性美体塑身的知识和技巧。

《打造魔鬼身材》以崭新的面孔出现在广大读者面前，读者可从书中了解自己的体型特征，找到真正属于自己的科学有效的塑身方案，重树自信，展现自我。

<<打造魔鬼身材>>

作者简介

张英，1962年出生。

1983年以优异的成绩毕业于山东师范大学体育系体操专业并留校，任职于该校体操教研室。

1985年从上海体育学院艺术体操进修班结业，开始了她的艺术体操、竞技体操的教学与培训工作。

现为青岛大学纺织服务学院服装表演专业形体艺术教育副教授，同时兼任中

<<打造魔鬼身材>>

书籍目录

了解自己的体型特征 把握自己的体型特征 女性身高及相关围度的最佳比例 体适能评测 BMI评测
体脂肪含量评测 肌耐力评测 肌力评测 柔韧性评测 静心率评测 血压评测 有氧心肺功能评测 制
定适合你的塑身计划 体适能评测数据分析 制定适合你的塑身计划科学减肥 时尚塑身 什么是健康体
重 苹果体型和梨体型 走出减肥误区 不利于健康的减肥方法 适量的运动能有效控制体重 科学减肥的
原则 针对性训练饮食塑身不可忽视 食物营养金字塔 女性食物营养金字塔 能量从哪里来 能量是如何
分配的 能量平衡 在饮食中削减脂肪 13种公认的减肥食品切实有效的局部塑身法 正确站姿, 塑造完
美体型 拥有迷人美颈 健美肩部练习 塑造美丽双峰 平坦小腹和纤纤细腰 翘翘美臀法 美腿是这样练
成的快乐塑身 美丽健康永相随

<<打造魔鬼身材>>

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>