

<<4周塑小腹>>

图书基本信息

书名：<<4周塑小腹>>

13位ISBN编号：9787564403669

10位ISBN编号：7564403667

出版时间：2010-3

出版时间：北京体育大学

作者：陈雪稣

页数：120

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>

## <<4周塑小腹>>

### 内容概要

当这本书的标题吸引住你的眼球时，也许你正在为自己腹部的赘肉而发愁；也许你也曾经尝试过各种各样的减肥方法，可身材依旧走样。

减肥成了我们爱美人士永恒的话题，究竟怎样做，才能让凸起的小腹收回去，才能让苹果型身材变成标准的S型呢？你还在迷茫吗？幸运的你选择了这本书，本书贴心地为您设计了25招强效瑜伽减腹操，4周的训练计划，4周的减腹食谱，以及教学VCD等四大减腹攻略，让追求完美腹部不再成为梦想。

<<4周塑小腹>>

书籍目录

推荐序 饮食运动双管齐下，轻松减去小肚腩第一部分 你是大腹便便的人吗？喝水都会胖的人 无法抗拒美食的人 步入中年的人 沙发土豆族 没事喜欢喝两口的人 生产后的妈咪 更年期的女人 习惯弯腰驼背的人第二部分 瑜伽减腹25招 腹式呼吸 磨豆子姿势 骑单车式 仰卧手抱膝式 门闩式 双臂风吹树 骆驼式 前伸展式 蛇伸展式 鸽子式 侧卧抬腿 坐姿提膝 单腿背部伸展 仰卧举腿 虎式平衡 船式 双脚画圆 手触膝式 手肘触膝式 弓式 轮式 猛虎摆尾 站立90度扭转 半仰前后交叉腿 V字平衡第三部分 4周减腹全攻略 第1周训练计划 第2周训练计划 第3周训练计划 第4周训练计划第四部分 吃掉你的小肚腩 燃烧小腹脂肪的秘密武器—白氨酸 6大塑小腹水果大搜集 8大塑小腹蔬菜大搜集 6大自制缩腹减肥茶 4周减腹食谱第五部分 4周击退小肚腩备忘录 减肥法大扫描

## &lt;&lt;4周塑小腹&gt;&gt;

## 章节摘录

一离开校园，总觉得时间过得非常快，一转眼已经过了而立之年。这个时候也许你已经找到了事业的方向和生活的重点，“三十而立”，这个时期你的生活是复杂多变的，你并没有放慢享受生活的脚步，随之伴随你的却是经常性的熬夜加班，养成酗茶、酗咖啡提神的习惯，或是吃泡面、甜食来充饥等等，这些不良习惯都造成了你的小腹凸起。

从一天的清晨开始，你一定睡到迫不得已起床的时候才睁开朦胧的双眼，来不及吃早点就匆忙上路，原本睡了一夜已经僵硬的身体又被你蜷缩在狭小的私家车里，来到单位，就连2楼你也要乘坐电梯，习惯性地倒杯茶或是咖啡，便开始了你一天的工作。

晚上下班回来，只剩下动嘴吃饭的力气，饭后一头倒在沙发上看电视直到睡着。

这就是你一天的写照，当你发现自己精神不济，常常腰酸背痛，爬3层楼梯就气喘嘘嘘时，那就说明你的身体年龄在走下坡路了。

因为你的忙碌，而忽略了对身体的照顾，身体在向你发出警告，就算你挣再多的钱，就算你的事业再怎么成功，恐怕你都无福消受了。

解决的办法除了注意饮食和营养均衡以外，就是运动了，每天给自己运动的机会，那么你的身体才会给你健康的机会，合理的运动可以促进新陈代谢，强化肌肉和骨骼，锻炼心肺耐力和免疫力，并且降低血脂与胆固醇，提高大脑细胞的活力，避免老化。

<<4周塑小腹>>

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>