

<<家庭健美荟萃>>

图书基本信息

书名：<<家庭健美荟萃>>

13位ISBN编号：9787800288951

10位ISBN编号：7800288951

出版时间：2005-3

出版时间：现代出版社

作者：许志桃 编

页数：213

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>

<<家庭健美荟萃>>

内容概要

“学习健美新知识，树立健美新观念”。

本书对健美观念、健美标准作了精辟论述。

“自古肥瘦各有志，求美须知应有度。”

”本书较详实地阐述了饮食、药物、运动等减肥方法。

“羡慕他人身材好，不如回家勤锻炼。”

”本书还具体介绍了乳房、颈、背、胸、腰、腹、臀、臂、手、脚等各部位的健美运动，并对存在的某些缺陷如何矫正也作了具体说明。

全书涉及面广，重点突出，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，是追求健美身材者的理想读物。

<<家庭健美荟萃>>

书籍目录

第一章 学习健美新知识 树立健美新观念树立正确的健美观念现代女性健美体形标准谈女性曲线美健美五原则因势利导改善体形“苗条意识”创造曲线美游泳造就体型美弹跳运动助健美求健美，练“舍宾”人体各部形态特征常见健美误区第二章 自古肥瘦各有志 求美须知应有度肥瘦须有度肥胖成因初释揭开“喝水也发胖”的秘密脂肪，女性发育成长的需要吃平衡膳食，稳定体重减肥不如早防胖夏日减肥正当时秋冬——减肥的黄金时段节食减肥严把“入口关”减肥何必忌吃肉餐桌上的减肥“良药”科学吃早餐晚餐“三宜”跨越节食减肥的障碍不当节食——凶残的杀手减肥须补钙减肥无需节食如何选择减肥药物减肥药茶减肥药膳汤运动——减肥的最佳选择减肥运动“四原则”最佳减肥运动项目腹部减肥三法第三章 羡慕他人身材好 不如回家勤锻炼乳房颈部背部胸部腰腹部臀部臂手部腿部产后再塑健美体形附：常用食物营养成分表后记主要参考文献

<<家庭健美荟萃>>

编辑推荐

“学习健美新知识，树立健美新观念”。

本书对健美观念、健美标准作了精辟论述。

“自古肥瘦各有志，求美须知应有度。”

”本书较详实地阐述了饮食、药物、运动等减肥方法。

“羡慕他人身材好，不如回家勤锻炼。”

”本书还具体介绍了乳房、颈、背、胸、腰、腹、臀、臂、手、脚等各部位的健美运动，并对存在的某些缺陷如何矫正也作了具体说明。

全书涉及面广，重点突出，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，是追求健美身材者的理想读物。

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>