

<<美丽瘦腰法>>

图书基本信息

书名：<<美丽瘦腰法>>

13位ISBN编号：9787802200715

10位ISBN编号：7802200717

出版时间：2006-11

出版时间：中国画报出版社

作者：日本美丽出版社

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>

<<美丽瘦腰法>>

内容概要

本书包括：全身及腹部拉伸、体操练习(女性篇)、体操练习(男性篇)、体操练习(合作篇)、洗澡训练法和饮食瘦腰篇。

<<美丽瘦腰法>>

书籍目录

关于腹部赘肉的8个要点 全身及腹部拉伸 训练前的拉伸 掌握正确的呼吸法 首先拉伸全身 腹部及周围部位拉伸 体操练习《女性篇》 腹部赘肉的主要原凶 苗条女人一天的时间表 从循环训练开始!有效收腹计划 有效收下腹! 有效收侧腹! 有效收上腹!体操练习《男性篇》 腹肌男一天的时间表 从循环训练开始!即刻见效!收腹计划 有效收下腹! 有效收侧腹! 有效收上腹!体操练习《合作篇》 借助伙伴力量收腹, 快乐的家中训练!洗澡训练法 有效利用洗澡时间训练 洗澡时的训练 边洗边练边按摩 饮食瘦腰篇 改变饮食生活的错误认识, 美丽瘦身! 不同类型的饮食建议

<<美丽瘦腰法>>

章节摘录

插图

<<美丽瘦腰法>>

编辑推荐

本书为男士、女士量身定制了不同的瘦腰计划，并针对下腹、侧腹、上腹肌肉的特点介绍了不同的锻炼方法，以及沐浴时也可进行的练习，当然，还有通过饮食有效瘦腰的方法等，让你的瘦腰计划变得轻松、有效，立竿见影！

一天5分钟简单练习，美丽瘦腰法。

谁都适合的简单体操，现在马上开始——减少3cm！

<<美丽瘦腰法>>

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>